

**TABELUL 12.1. Model de „Plan pentru menținerea progresului pe termen scurt”
(a se folosi în formă personalizată, adaptată fiecărui pacient)**

Probleme vizate	Modul de abordare
Supraevaluarea siluetei și a greutateii	<ul style="list-style-type: none"> • Urmăriți apariția controlului inutil al siluetei (folosirea frecventă a oglinzii, verificarea neadecvată a îmbrăcămintei, ciupitul/palparea, comparațiile cu alții), gândiți-vă dacă informațiile sunt folositoare și exacte și reduceți/ încetați acest comportament, așa cum am discutat. • Asigurați-vă că nu evitați să vă priviți silueta. Dacă se întâmplă acest lucru, încercați să acordați o atenție mai mare propriul corp (de exemplu, purtând haine diferite, mergând la masaj). • Folosiți oglinzile cu grijă. • Urmăriți apariția senzației că „sunteți gras”, identificați factorii declanșatori și apoi reetichetați-o. • Evitați să vă cântăriți în afara cântării săptămânale programate; nu interpretați o singură citire a cântarului. • Mențineți și dezvoltăți-vă aria intereselor (de exemplu, _____).
Restrângerea consumului alimentar și restricțiile alimentare	<ul style="list-style-type: none"> • Încercați să păstrați un regim alimentar flexibil și variat. • Exersați mâncatul în compania altor persoane (mâncăți împreună cu alții, la restaurante). • Aveți grijă să nu evitați anumite alimente. • Încercați să mâncați „destul” și evitați subalimentația. • Mâncați regulat (cel puțin la fiecare 4 ore). • Evitați regulile (rigide și stricte) de conduită alimentară (de exemplu, acelea privind cantitatea alimentelor [caloriile], când să mâncați, să mâncați mai puțin decât alții, să compensați pentru alimentele deja consumate sau să vă „acordați un credit” consumând mai puține alimente înainte de o anumită masă). • Senzația de sațietate este o senzație normală și este de scurtă durată. Dacă resimțiți această senzație în mod repetat, identificați factorii declanșatori (de exemplu, faptul că nu sunteți obișnuiți să mâncați porții normale, că sunteți subponderal, că nu mâncați în mod regulat, că purtați haine prea strâmte, că mâncați un aliment „evitat”) și interveniți asupra acestuia.
Alimentația compulsivă	<ul style="list-style-type: none"> • Realizați o „analiză a alimentației compulsive”, dacă este nevoie, pentru a identifica factorii săi declanșatori (subalimentația, greutatea scăzută, perioade prea îndelungate de infometare, încălcarea unei reguli de conduită alimentară, relaxarea controlului alimentar cauzată de consumul de alcool, reacția la o problemă de viață) și interveniți. • Pentru abordarea factorilor declanșatori, exersați metoda rezolvării de probleme.
Alte comportamente de control al greutateii	<ul style="list-style-type: none"> • Evitați provocarea vărsăturilor/ folosirea abuzivă a laxativelor/ practicarea exercițiilor fizice în mod excesiv, deoarece ele contribuie la perpetuarea tulburării de comportament alimentar (și sunt relativ ineficiente). • Altele:
Recâștigarea și menținerea greutateii	<p>Cântărirea săptămânală în ziua programată are o importanță majoră.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mențineți-vă greutatea între limitele stabilite (adică între ___ și _____). • Dacă greutatea scade sub această limită – este un semnal de alarmă! Reamintiți-vă avantajele și dezavantajele pe care le reprezintă recâștigarea în greutate pe termen lung. Nu uitați, aveți nevoie de un surplus de 500 de calorii zilnic pentru a recâștiga în medie 0,5 kg într-o săptămână.

-
- Pierderea în greutate**
- Încercarea de a slăbi este riscantă pentru persoanele care suferă de o tulburare de comportament alimentar.
 - Obiectivul de a pierde în greutate este adecvat doar în cazul în care suprapondera reprezintă o problemă medicală.
 - Amintiți-vă să nu încercați să pierdeți în greutate în următoarele 20 de săptămâni.
 - Evitați regulile de conduită alimentară rigide și extreme.
 - Dacă sunteți supraponderal, puteți încerca un regim alimentar de prevenire a alimentației compulsive, după 20 de săptămâni, pentru o perioadă de timp limitată (adică obiective modeste pentru pierderea în greutate și reguli flexibile de conduită alimentară).
 - Stabiliți unui obiectiv realist în privința greutății, pe care îl puteți atinge fără a urma un regim strict.
 - Nu uitați că este nerealist și nesănătos să pierzi în greutate mai mult de 0,5 kg pe săptămână.
- Greșeli și derapaje minore**
- Greșelile și derapajele minore sunt explicabile și de așteptat.
 - Identificați din timp aceste scăpări și reacționați în mod pozitiv: (1) încercând să înțelegeți care este factorul declanșator și (2) încercând să vă redresați cât mai repede posibil (vezi planul pe termen lung).
 - Dacă nu reușiți să vă redresați, luați legătura cu _____.
 - Este deosebit de grav dacă ajungeți subponderal. Dacă indicele de masă corporală este sub 18,5 (____ kg) la două citiri consecutive ale greutății, contactați _____.

Altele

Din *Terapia cognitiv-comportamentală și tulburările de comportament alimentar* de Christopher G. Fairburn. Copyright 2008, The Guilford Press.