

## TABELUL 5.2. Instrucțiuni pentru automonitorizare

---

### Instrucțiuni pentru automonitorizare

În timpul tratamentului, este important să notați *tot* ceea ce mâncați sau beți și ceea ce se petrece în momentul respectiv. Noi numim aceasta „automonitorizare”. Prin aceasta se realizează două obiective: întâi, se obține o imagine detaliată a alimentației, evidențind pentru dumneavoastră și pentru terapeut natura exactă a tulburării de comportament alimentar și, în al doilea rând, permițându-vă să deveniți mai conștient de ceea ce faceți chiar în momentul respectiv, automonitorizarea vă ajută să schimbați un comportament care anterior părea automat și imposibil de controlat. Automonitorizarea precisă în timp real este esențială în terapie. Ea vă va ajuta să vă schimbați.

La început, s-ar putea să vi se pară enervant și obositor să notați totul, dar curând aceasta va deveni pentru dumneavoastră o a doua natură și ulterior își va dovedi eficacitatea. Nu am întâlnit încă persoane al căror stil de viață să fie imposibil de automonitorizat. Priviți-o ca pe o provocare.

Studiați fișa oferită ca exemplu pentru monitorizare, pentru a vedea cum se realizează aceasta. În fiecare zi trebuie completată una nouă (unele noi).

- În prima coloană se notează ora la care mâncați sau beți ceva, iar în cea de-a doua ceea ce ați consumat. Nu este nevoie să treceți conținutul caloric. În schimb, trebuie să notați o descriere simplă (fără termeni tehnici) a ceea ce ați mâncat ori ați băut. Fiecare produs trebuie notat imediat ce a fost consumat. Nu vă este de niciun folos să vă amintiți după câteva ore ce ați mâncat ori ce ați băut, deoarece lucrul acesta nu vă ajută să vă schimbați comportamentul din momentul respectiv. În mod evident, dacă vreți să faceți o automonitorizare corectă, trebuie să aveți mereu la dumneavoastră fișele respective. Nu contează dacă sunt dezordonate ori dacă nu ați scris corect. Este important să notați *tot* ceea ce mâncați sau beți cât de repede posibil.
- Episoadele de alimentație pe care le considerați mese ale zilei trebuie marcate prin paranteze. Gustările și alte episoade de alimentație nu trebuie trecute între paranteze.
- În cea de-a treia coloană trebuie să specificați locul unde ați consumat alimentul sau băutura. Dacă s-a întâmplat acasă, trebuie să specificați încăperea.
- Asteriscurile se trec în coloana a patra, în dreptul episoadelor în care ați simțit (la momentul respectiv) că ați mâncat ori ați băut în mod excesiv. Este vorba despre opinia dumneavoastră, indiferent de ceea ce ar putea să creadă altcineva. Este esențial să notați tot ceea ce mâncați în timpul episoadelor de „alimentație excesivă”.
- În cea de-a cincea coloană veți nota atunci când vomăți (scrieți „V”) sau când luați laxative (scrieți „L”) ori diuretice (pentru eliminarea apei) (scrieți „D” și numărul tabletelor).
- Ultima coloană va fi folosită în diverse scopuri în timpul terapiei. Deocamdată, ea trebuie folosită doar pentru înregistrarea evenimentelor și a emoțiilor care v-au influențat comportamentul alimentar. De exemplu, dacă o ceartă v-a determinat să mâncați excesiv ori să nu mâncați, notați acest lucru. Încercați să scrieți un scurt comentariu de fiecare dată când mâncați, notându-vă gândurile și emoțiile legate de ceea ce ați mâncat. Puteți să notați și alte evenimente ori situații importante în această coloană, chiar dacă ele nu au avut niciun efect asupra comportamentului dumneavoastră alimentar. Ultima coloană va fi folosită și pentru notarea greutății (și a gândurilor dumneavoastră în legătură cu aceasta) de fiecare dată când vă cântăriți.

Fiecare ședință de terapie va cuprinde o analiză amănunțită a ultimelor fișe de monitorizare. De aceea nu trebuie să uitați să le aduceți cu dumneavoastră.