

Stop tehnike - tehnike spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja

Na Enoti za zdravljenje motenj hranjenja (EMH) pacienti pridobijo informacije o svoji bolezni, delovanju začaranega kroga stradanja, prenajedanja in bruhanja in se naučijo poiskati nadomestna, bolj zdrava vedenja, saj lahko le tako prekinemo začaran krog bolezni.

Natančne, pravilne informacije in zaupljiv odnos s terapevtom izrazito povečujejo verjetnost, da bo sprememba človekovega mišljenja povzročila spremembo njegovega vedenja.

Priložena brošura predstavlja Stop tehnike oziroma tehnike spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja, ki jo pacienti, hospitalizirani na EMH, dobijo ob sprejemu in jim je v pomoč predvsem v prvi fazi zdravljenja.

Ključne besede: motnje hranjenja, stop tehnike, načrt

Tim EMH

Saša Šolc

Martina Kremesec Avramović

Jadranka Čarapič

Matjaž Copak

Karin Sernek

Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana
Center za mentalno zdravje
Grablovičeva 44 a
Ljubljana



Raziskovanje in načrt spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja

1. Kaj pri meni povzroči, sproži željo po stradanju, bruhanju, prenejanju, pretiranem gibanju, odvajalih, diuretikih? Katere so krizne situacije?
2. Kaj mi je do sedaj pomagalo pri obvladovanju simptomov?
3. Kaj bi svetoval/-a prijatelju/bližnjemu, ki se znajde v podobni situaciji?
4. Kaj bi lahko dodatno naredil/-a, da bi preprečil/-a škodljiva vedenja?
5. Seznam in kontakti oseb, ki jim zaupam in se v stiski lahko obrnem na njih:
6. Kaj pridobim, če tehnik ne uporabim? Kaj izgubim?

Ime in podpis:

Datum:

STOP TEHNIKE

Tehnike spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja

Odločil/-a sem se za zdravljenje motenj hranjenja. Želim si sprememb, hkrati pa spoznavam, kako težko jih je narediti in vzdrževati.

Anoreksija, bulimija in kompulzivno prenejanje niso težave s hrano. So bolezn, ko hrano uporabljam/zlorabljam za spoprijemanje s čustvi, kot so: jeza, strah, nemoč, socialna izoliranost, osamljenost. Motnje hranjenja so obrambni mehanizem – hrano uporabljam, na primer jo odklanjam, da imam občutek nadzora nad neko stvarjo, prenejanje uporabljam za tolažbo in bruhanje kot obliko kaznovanja samega sebe.

Vseeno pa obstajajo bolj zdravi načini spoprijemanja z občutki/čustvi.

Najprej skušam ugotoviti, kaj me bremeni. Spoznavam svoja čustva. Raziskujem, kaj se z mano dogaja. Sem razburjen/-a? Sem žalosten/-na? Osamljen/-a?

Namesto znanih in utečenih vedenj za reševanje in lajšanje stisk imam na izbiro naslednje možnosti:

1. **ustavim se**
2. **globoko vdinnem**
3. **opazujem:**
 - Kaj se dogaja?
 - Na kaj reagiram?
 - Kaj čutim?
 - Kaj čutim v svojem telesu?
 - Kakšne so moje misli?
 - Kam je usmerjena moja pozornost?
4. **pogledam iz druge perspektive**
5. **uporabim tehniko, ki deluje**

Pri delovanju stop tehnik je zelo pomemben in uspešen mehanizem klasičnega pogojevanja.

To je enostavna oblika učenja, pri kateri se naučim avtomatiziranih odzivov na dražljaje.

Vedenje, ki mi ne koristi oziroma mi škodi (na primer prenejanje, samopovzročeno bruhanje, hiperaktivnost ...) zamenjam z drugačnim, bolj sprejemljivim vedenjem.

Pri stop tehniki je potrebna lastna aktivnost, uporaba vedno iste tehnike, ki traja določen čas.

Potrebnih je vsaj 1000 ponovitev, da se novo vedenje vzpostavi in utrdi.

Pomembno je, da stop tehniko uporabim pravočasno in ne takrat, ko škodljivo vedenje že izvajam (na primer se prenejam z veliko količino hrane).

Primeri stop tehnik z vedenjsko-kognitivnimi elementi (gib + misel) pri obvladovanju simptomov so na primer:

- 3x plosknem, počepnem in na glas izgovorim spodbudno misel
- na glas ob hoji po ravnem ali stopnicah štejem korake
- globoko trebušno diham, štejem vlihte in na glas preberem spodbudno pesem,
- močno stiskam pesti in štejem do 10 ...

Dodatne možnosti spoprijemanja s simptomi motenj hranjenja

Mislim drugače:

- Pogovorim se s seboj – rečem si: to zmorem, sem močna in sposobna oseba ...
- Se ne pririnjam z drugimi, dovolim si biti drugačen/drugačna.
- Ni pomembno, kaj govorijo ali delajo drugi; pomembno je le, kako se jaz odzivam na njih in kakšno mnenje imam sam/-a o sebi.
- Vprašam se: Ali lahko pogledam na stvar iz druge perspektive, ali se podcenjujem, ali lahko drugim berem misli, ali ponovno mislim le črno-belo, kaj bi svetoval nekomu drugemu v takšni situaciji, kaj bi bilo najboljšo in najučinkovitejše narediti ...?
- Preberem si pozitivno pismo, ki sem si ga napisal/-a že prej (v njem imam napisano, kaj mi najbolj pomaga, čemu naj se izogibam, moji dosežki in delstvo, da mi je mar zase, se podpiram, sočustvujem, razumem to svojo ranjivejšo stran).
- Rečem si, to bo minilo, to mi je že uspelo premagati, tudi sedaj mi bo uspelo.
- Svoje misli in čustva zlijem na papir.
- Zaprem oči, razmišljam pozitivno in vdihujem vse dobro.

Naredim drugače:

- Se ustavim, valihnem, ne reagiram, kot bi običajno.
- Preusmerim pozornost na dihanje – poiščem tehniko dihanja, ki me pomirja.
- Poiščem pomoč/podporo.
- Sem v družbi, z nekom se pogovorim, nekoga objamem, poskrbim za hišnega ljubljenčka.
- Stvari delam počasi, korak za korakom, ne prehitavam se.
- Kadar mi uspe stvar narediti dobro, se namesto s hrano nagradim s čem zabavnim in sproščujočim.
- Zaposlim se z aktivnostjo, ki me veseli, če je nimam, jo poiščem, raziščem.
- Naredim nekaj novega, drugačnega, sproščujočega, grem na sprehod in nabeream šopek.
- Poslušam glasbo, zaplešem, pojem, igram instrument, berem knjigo, meditiram, se sproščam.
- Se prizemim – pogledam naokrog, kaj vidim, slišim, vonjam, čutim.
- Držim prijeten predmet, igračko, žival.
- Ogledam si svoj najljubši film, oddajo, risanko.

Spijem velik kozarec vode, čaja ali zelenjavnega soka in se ustavim.

- Napišem seznam svoje hrane za prenajedanje.
- V primeru, da se ne morem ustaviti in jem, se usedem, jem počasi, okušam hrano, občutim vonj, teksturo hrane.
- Pišem dnevnik zaužite hrane.
- Pišem dnevnik čustev, misli, neprijetnih in prijatnih situacij.
- Pišem dnevnik napredka na področju uporabe tehnik za uravnavanje telesne teže (prenajedanje, bruhanje, hiperaktivnost, zloraba odvajal).
- Pripravljen imam enostaven jedilnik in se ga držim (zaužijem 3 glavne obroke in 2 manjša obroka dnevno).
- Spijem 6 do 8 kozarcev vode vsak dan.
- Stehram se največ 1x tedensko (na zdravljenju glede na individualni načrt).
- Telovadim le toliko, kolikor mi je glede na moje stanje dovoljeno.
- Redno telovadim – vsaj pol ure dnevno sem fizično aktiven/-na, da se zadilham.

Izogibam se odvajalom, shuševalnim tabletam, diuretikom.

- Izogibam se revijam in internetnim stranem s shuševalnimi temi, recepti.
- Jem sede in počasi, uživam v okusu hrane (poduham, okusim, zaznam teksturo, hrano prežvečim).
- Jem s prijatelji in družinskimi člani – izogibam se osamljenosti.
- Čas dreva, ko se najpogosteje prenajedam, bom aktivno preživel/-a zunaj, opazoval/-a bom misli, fizične dražljaje in občutke ter naredil/-a nekaj drugače, nekaj, kar od mene zahteva popolno zbranost.
- Namesto sladke, slane in mastne hrane bom imel/-a na zalogi bolj zdravo hrano.
- Če mi ne uspe in se omejujem s hrano, se prenajedam, bruham, se ne obtožujem, tokrat se je zgodilo, vendar raziščem, zakaj si nisem mogel/-la premagati. Oprostim si.

Predlogi za izboljšanje pogleda na svoje telo:

Ne idealiziram telesa, temveč ugotovim, kaj imam pri sebi rad/-a:

- Pozornost usmerim na dele telesa, ki so mi dejansko všeč.
- Napišem si seznam svojih lastnosti, za katere sem hvaležen/hvaležna.
- Sprejem, da je moje dojetanje telesa lahko tudi izkrivljeno (kako ga vidim, kaj si o njem mislim in kakšna prepričanja imam o svojem telesu).
- Rad/-a se imam takšnega/takšno kot sem, ne čakam več, da bi postal/-a popoln/popolna in se imel/-a šele potem rad/-a.

S svojim telesom ravnam kot dober gospodar:

- Dan začnem s pozitivnim pozdravom
- In ga nadaljujem z zadržkom.
- Prislunem svojemu telesu – jem, ko začutim lakoto, počivam, kadar sem utrujen/-a, skrbim za telesno kondicijo.
- Do svojega telesa sem nežen/nežna.
- Spoznavam, v katerih situacijah se počutim dobro in kdaj ne.
- Udobno se oblečem.
- Hodim pokončno.
- Znehim se obleke, ki še dodatno poudari moje suho telo.

Se objamem, rečem si kaj s podbudnega, lepega.

- Razvijam se s kopeljo, se namažem z negovalnim mlekom ...
- Postavim si izziv – učim se tujega jezika, najdem nov hobi, v katerem uživam, sem prostovoljec/prostovoljka
- Se objamem, rečem si kaj s podbudnega, lepega.
- Razvijam se s kopeljo, se namažem z negovalnim mlekom ...
- Postavim si izziv – učim se tujega jezika, najdem nov hobi, v katerem uživam, sem prostovoljec/prostovoljka

Spreminjam prepričanja v zvezi z sabo in svojim telesom. Pomagam si lahko tudi s pozitivnimi potrditvami:

- Moje telo je moje in imam ga rad/-a, je moj zaveznik in prijatelj.
- Rad/-a se imam in se cenim.
- Imam moč, da naredim spremembo.
- Življenje je lepo in jaz tudi.
- Jaz sem dovolj.

