

Instrukcja na temat automonitoringu

W czasie terapii istotne jest być prowadzić rejestr wszystkiego, co jesz lub pijesz oraz rejestr tego, co dzieje się w danym czasie (jakie okoliczności temu towarzyszą). Nazywamy to „automonitoringiem”. Ma on dwa zasadnicze cele: po pierwsze dostarcza szczegółowego obrazu tego, jak się odżywasz; dzięki temu skupia on uwagę twoją i terapeuty na charakterze twojego problemu z odżywianiem; po drugie, chodzi o ty, byś stała się bardziej świadoma tego, co wcześniej mogło ci się wydawać automatycznym działaniem, które jest poza twoją kontrolą. Prawidłowe monitorowanie siebie w czasie rzeczywistym ma kluczowe znaczenie dla całej terapii. Pomoże ci wprowadzić zmianę w twoim życiu.

Początkowo zapisywanie wszystkiego co zjesz, może być dla ciebie niewygodne i może cię drażnić, ale w krótkim czasie stanie się to twoją drugą naturą i zobaczysz sens takiego postępowania. Do tej pory nie spotkaliśmy nikogo, kto prowadziłby styl życia uniemożliwiający prowadzenie monitoringu. Potraktuj to jako wyzwanie.

Pierwsza kolumna jest przeznaczona na zaznaczenie pory, o której jesz lub pijesz; w drugiej kolumnie powinnaś notować typ pokarmów lub napojów, jakie przyjmujesz. Nie należy zapisywać liczby kalorii – zamiast tego powinnaś podać krótki (nietechniczny) opis tego, co zjadłaś lub wypitaś. Każdy posiłek i napój powinien być wpisany do rejestru tak szybko, jak to tylko możliwe. Przypominanie sobie, co się jadło lub piło po fakcie jest mało przydatne, ponieważ nie pomaga w prowadzeniu prawidłowego, szczegółowego rejestru, a przez to nie stanowi dla ciebie wsparcia we wprowadzaniu zmiany. Oczywiście jeżeli chcesz prawidłowo prowadzić swój rejestr z monitoringu, oznacza to, że musisz mieć go zawsze przy sobie. Nie ma żadnego znaczenia, że rejestr się zabrudzi lub pogniecie, nie przejmuj się też ortografią i gramatyką. Ważne jest to, żeby w rejestrze znalazło się *wszystko*, co jadłaś lub piłaś i to jak najszybciej po fakcie.

Sytuacje, w których masz poczucie, że jesz pełen posiłek, powinny być oznaczone nawiasami. Przekąski, drobne przegryzki nie powinny być w ten sposób zaznaczane.

W trzeciej kolumnie należy podać, gdzie spożywałaś dany posiłek napój. Jeżeli jesz lub pijesz coś u siebie w domu powinnaś zaznaczyć dokładnie, w którym pomieszczeniu.

W czwartej kolumnie będziemy umieszczać gwiazdki – będziemy je stawiać we wszystkich tych sytuacjach jedzenia lub picia, w których miałaś poczucie (w trakcie wykonywania danej czynności), że były one w jakimś sensie nadmierne, że straciłaś nad nimi kontrolę. Chodzi tutaj o twoje samopoczucie, a nie o cudze opinie. Istotne jest to, żeby w rejestrze znalazły się wszystkie produkty skonsumowane w trakcie takiego „napadu”

Piąta kolumna jest przeznaczona na odnotowanie tych przypadków, w których doszło do wymiotów („W”) lub stosowanie środków przeczyszczających („P”; wpisz też ile ich spożyłaś) lub środków moczopędnych (wpisz „M” i liczbę zażytych tabletek).

Ostatnia kolumna będzie służyła różnym celom. Teraz będziemy ją traktować jak rodzaj pamiętnika, w którym będziesz wpisywać zdarzenia i uczucia, które wpłynęły na twój sposób odżywiania się. Jeżeli na przykład kłótnia wywołała epizod napadowego objadania się lub spowodowała, że przestałaś jeść – należy to zanotować w rejestrze. Postaraj się wpisać krótki komentarz do każdej sytuacji, w której coś jesz. W tej kolumnie możesz też zanotować inne ważne wydarzenia lub okoliczności, nawet jeśli nie miały one znaczenia z punktu widzenia twojego jedzenia i picia. W ostatniej kolumnie należy wpisać dane dotyczące monitoringu wagi (i twoje myśli na ten temat) – za każdym razem, kiedy się ważysz.

Przykład

Dzień.....

Data.....

Godzina	Spożyte pokarmy i napoje	Miejsce	*	W/ P	Kontekst i komentarz
7.30	Szklanka wody	kuchnia			Spragniona po wczorajszym prowokowaniu wymiotów
8.10	Pół banana Czarna kawa	Kawiarnia			Muszę być grzeczna i nie mogę się dzisiaj objadać
11.45	Wędzony indyk z białym chlebem Majonez light Dietetyczna cola	kawiarnia			Zwyczajny lunch
18.40 – 19.30	Kawałek szarlotki ½ opakowania lodów 4 tosty z masłem orzechowym Cola light Rogalik z rodzynkami 2 tosty z masłem orzechowym Cola light Masło orzechowe ze słoika Rogalik z rodzynkami Baton Snickers Cola light - duża	Kuchnia	* * * * * * * *	W W	Pomocy – nie mogę przestać jeść. Zupełnie straciłam kontrolę. Nienawidzę siebie Jestem obrzydliwa. Dlaczego to robię? Zaczęłam jeść, gdy tylko wróciłam do domu. Zmarnowałam kolejny dzień
21.30	Wafel ryżowy z serkiem light Cola light	Kuchnia			Czuję się naprawdę samotna. Jestem gruba i brzydka. Już mam dosyć.