



**PRZYGOTOWAŁA :  
ANNA MURAWSKA  
Z CENTRUM  
PSYCHIKA NA TALERZU. CENTRUM  
LECZENIA ZABURZEŃ  
ODŻYWIANIA. PSYCHODIETETYKA**



# **Podstawowe techniki CBT na początku terapii zaburzeń odżywiania**

Część I: Wdrożenie pomiarów wagi i  
dzienniczka automonitoringu  
Część II: Ustalenie i wdrożenie wzorca  
regularnego odżywiania



# Zasady współpracy na warsztacie



Pytania - zadaj na czacie lub  
zasygnalizuj chęć zadania pytania



Aktywne uczestniczenie



Pod koniec - czas na pytania,  
wątpliwości i doprecyzowanie  
niejasności



Zasada poufności



# Jakie wyróżniamy zaburzenia odżywiania

## Anoreksja

forma restrykcyjna  
Forma bulimiczna

Jedna z najbardziej groźnych chorób, ze względu na powikłania zdrowotne wynikające z niskiej wagi

## Bulimia

Najczęściej kojarzy się z wymiotami i środkami przeczyszczającymi  
Są to też inne formy kompensacji jedzenia (nadmierne ćwiczenia, kroki i inne)

## Napadowe objadanie

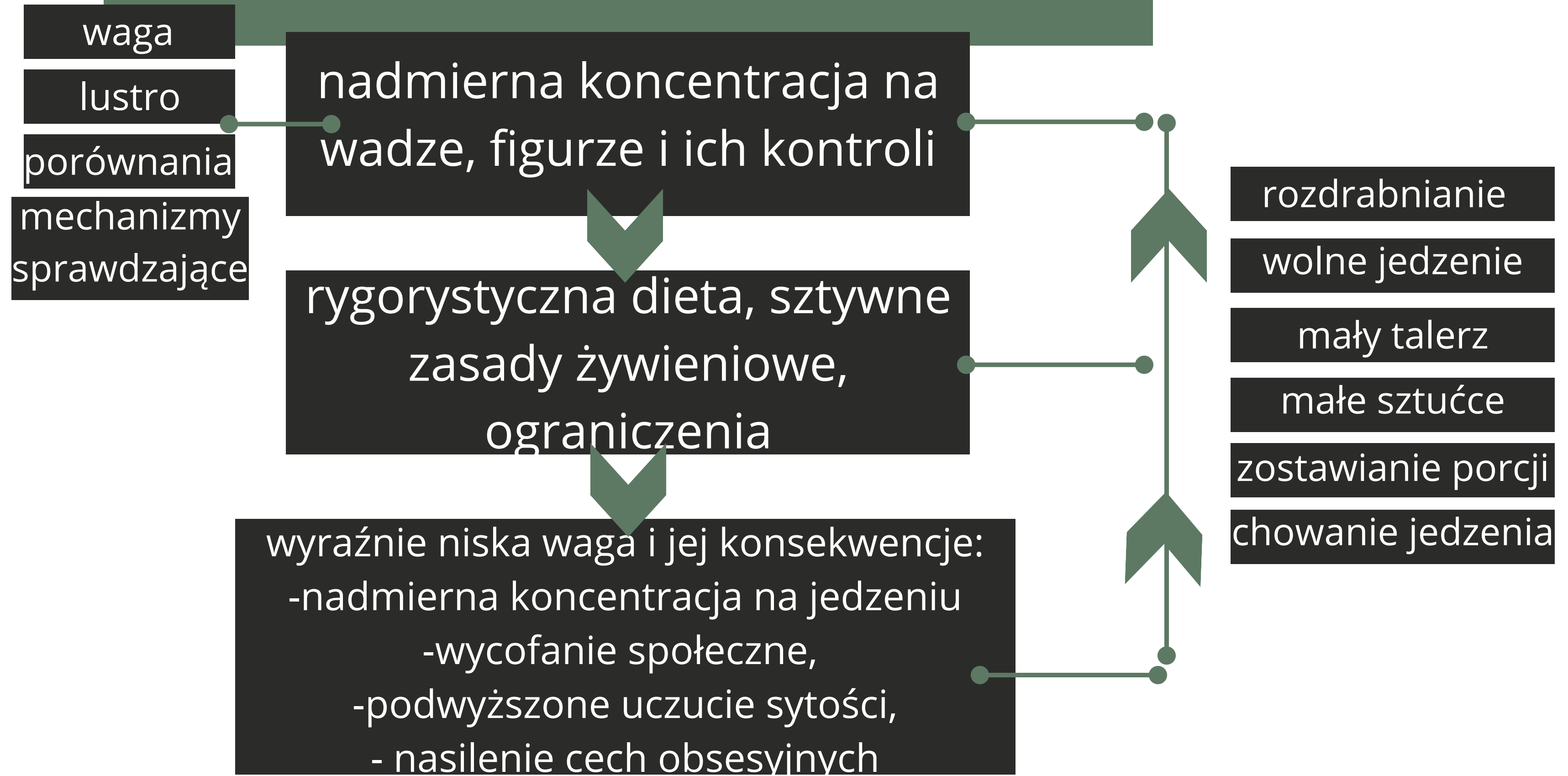
Jedzenie obiektywnie dużej ilości jedzenia w krótkim czasie

## Ednos

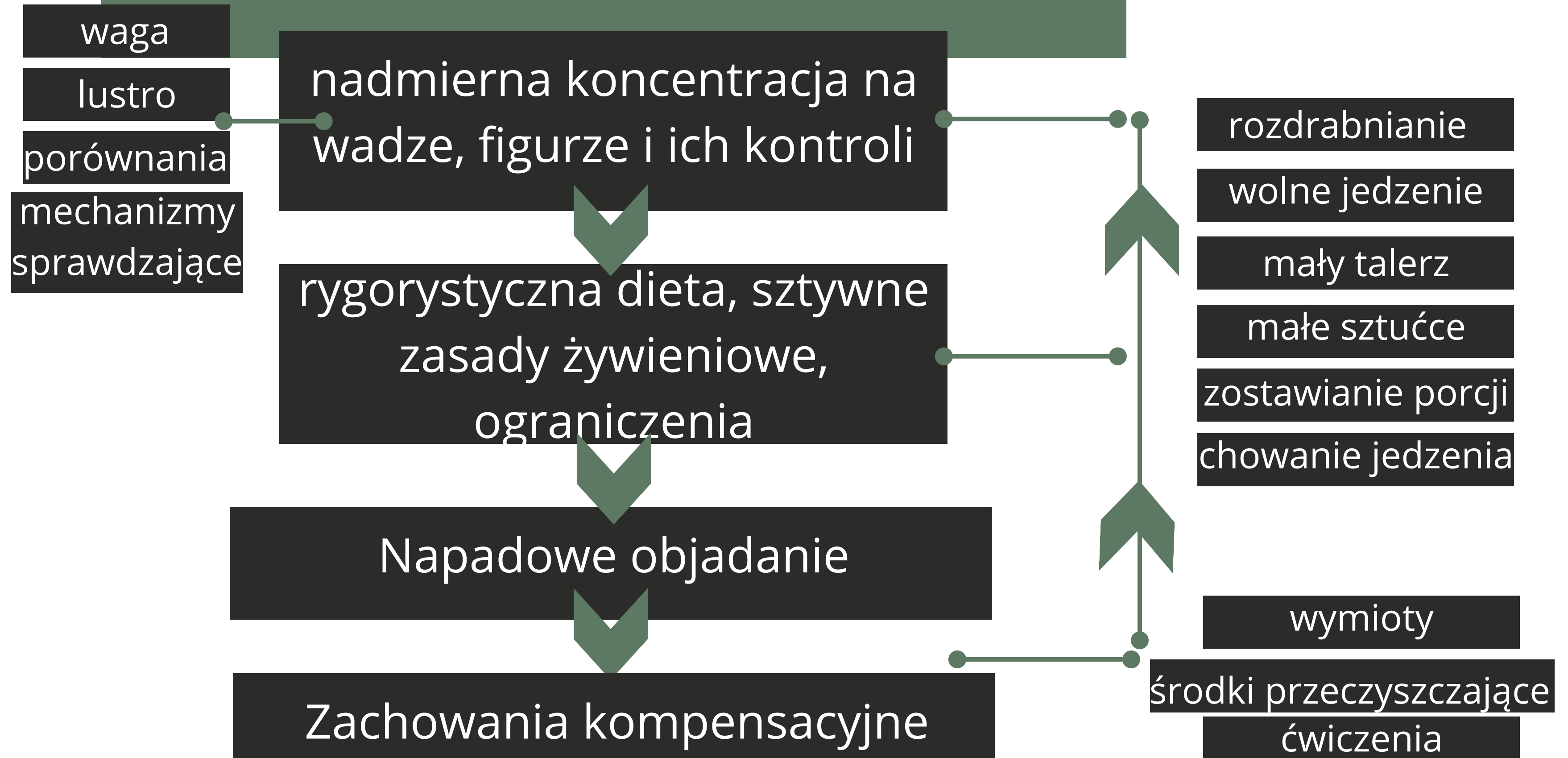
ortoreksja  
bigoreksja  
wybiórczość pokarmowa  
lęk przed połykaniem i inne formy



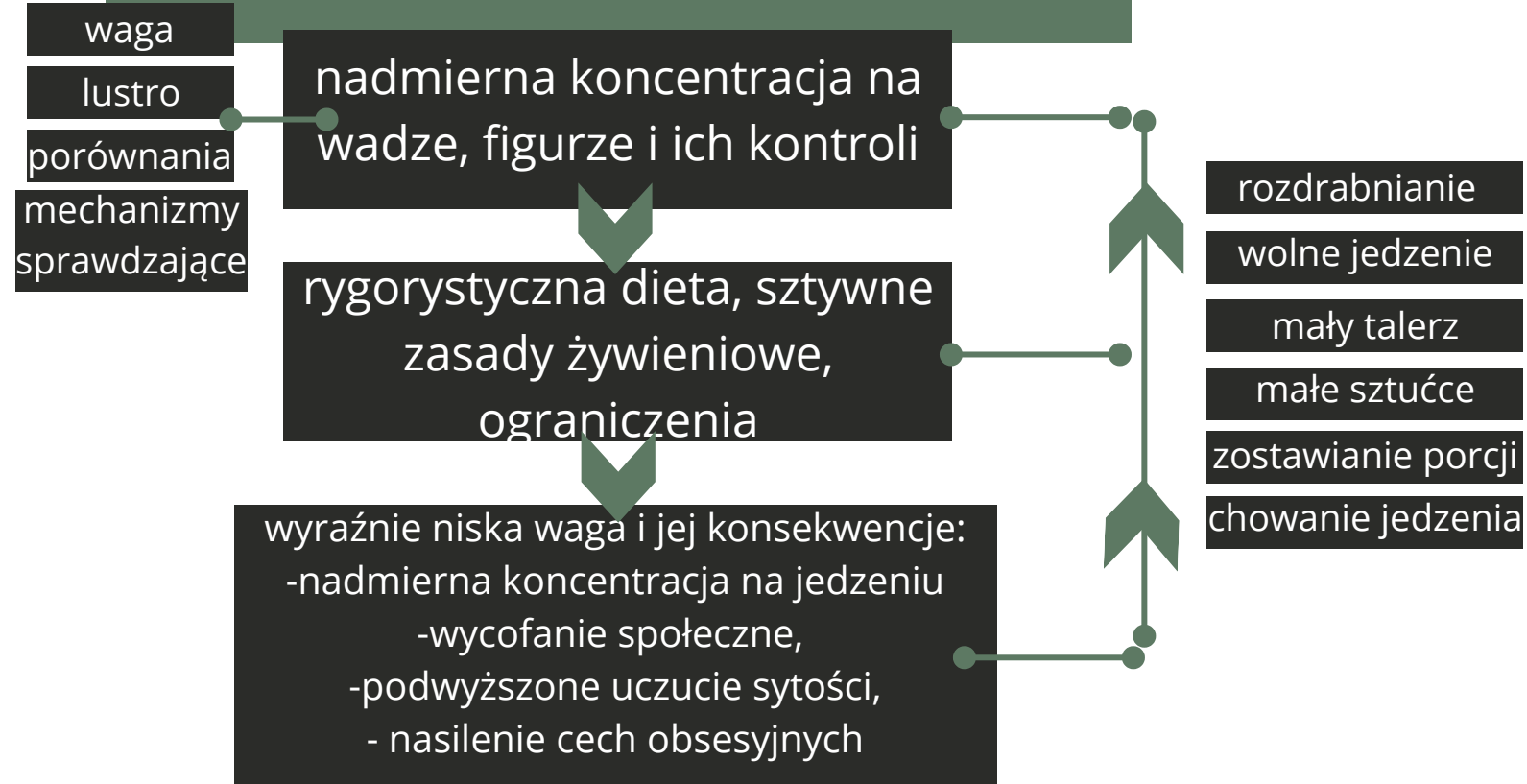
# KONCEPTUALIZACJA ANOREKSJA



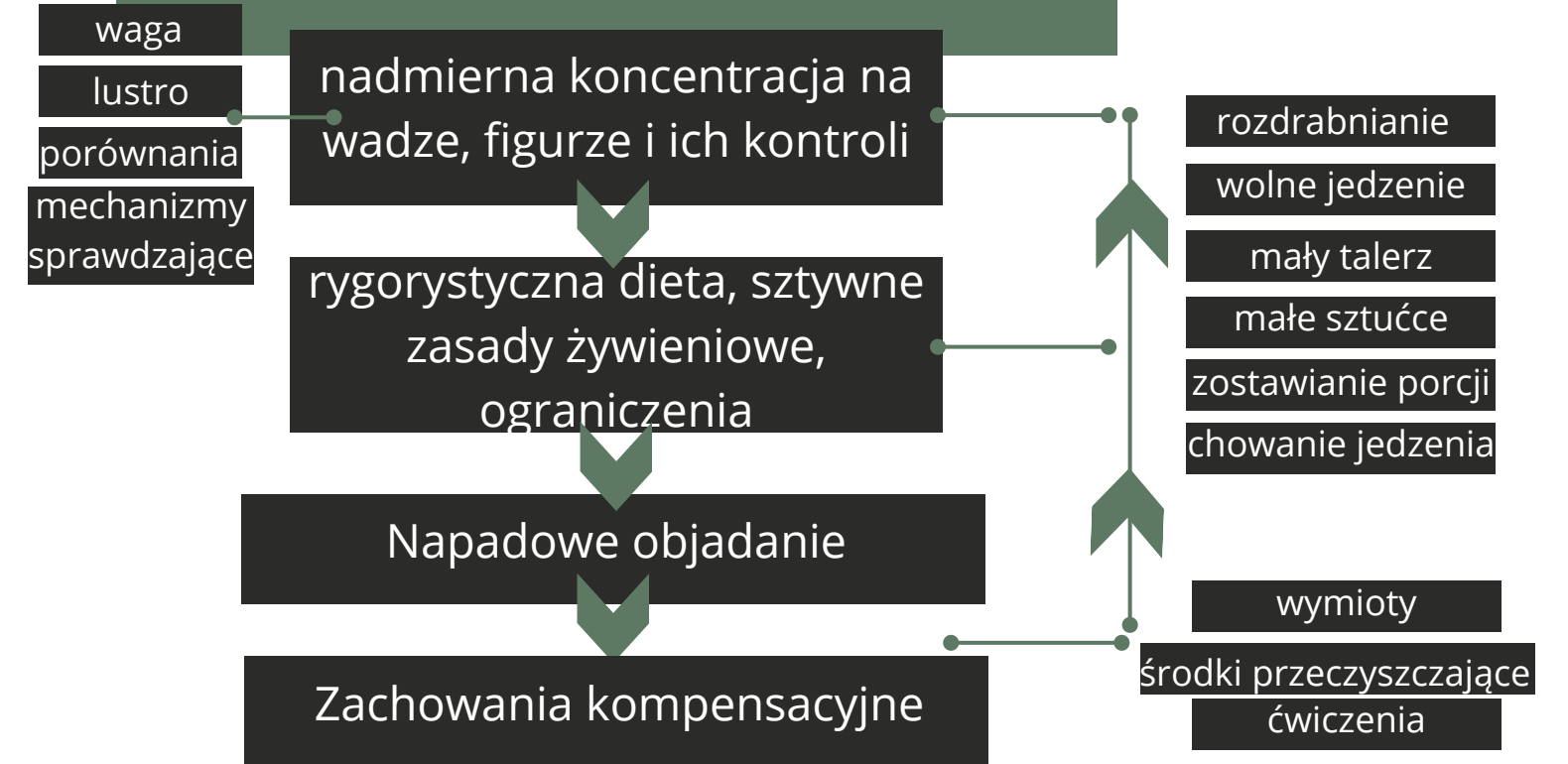
# KONCEPTUALIZACJA NAPADOWE OBJADANIE/ BULIMIA



## KONCEPTUALIZACJA ANOREKSJA



## KONCEPTUALIZACJA NAPADOWE OBJADANIE/ BULIMIA



## Konceptualizacja a fazy terapii CBT

### ETAP I

1. Ocena i wyrównanie stanu somatycznego (Sesje 1-2)  
2. Behawioralny program stabilizacji nawyków żywieniowych i/ lub rehabilitacji wagi (sesje 2-7)

### ETAP II

Ocena postępów i planowanie dalszej terapii (Sesje 8-9)

### ETAP III

Restrukturyzacja poznawcza i praca nad mechanizmami podtrzymującym i (sesje 10-17)

### ETAP IV

Podsumowanie i zapobieganie nawrotom (sesje 18-20)

# Konceptualizacja a fazy terapii CBT WEDŁUG PROTOKOŁU

## ETAP I

1. Ocena i wyrównanie stanu somatycznego (Sesje 1-2)  
2. Behawioralny program stabilizacji nawyków żywieniowych i/ lub rehabilitacji wagi (sesje 2-7)

## ETAP II

Ocena postępów i planowanie dalszej terapii (Sesje 8-9)

## ETAP III

Restrukturyzacja poznawcza i praca nad mechanizmami podtrzymującym i (sesje 10-17)

## ETAP IV

Podsumowanie i zapobieganie nawrotom (sesje 18-20)

### FAZA BEHAWIORALNEJ PRACY

W przypadku anoreksji proces ten jest wydłużony z 10 sesji na 20 sesji, często sesje odbywają się w tym okresie dwa razy w tygodniu

### FAZA RESTRUKTURYZACJI POZNAWCZEJ

praca nad tym, co doprowadziło do zaburzenia, nad mechanizmami podtrzymującymi, myślami automatycznymi i przekonaniami zw z chorobą

# FAZA I

## Behawioralna stabilizacja wagi i nawyków żywieniowych

Podstawowe narzędzia pracy w tej fazie:

Część I: Wdrożenie pomiarów wagi i dzienniczka automonitoringu

Część II: Ustalenie i wdrożenie wzorca regularnego odżywiania

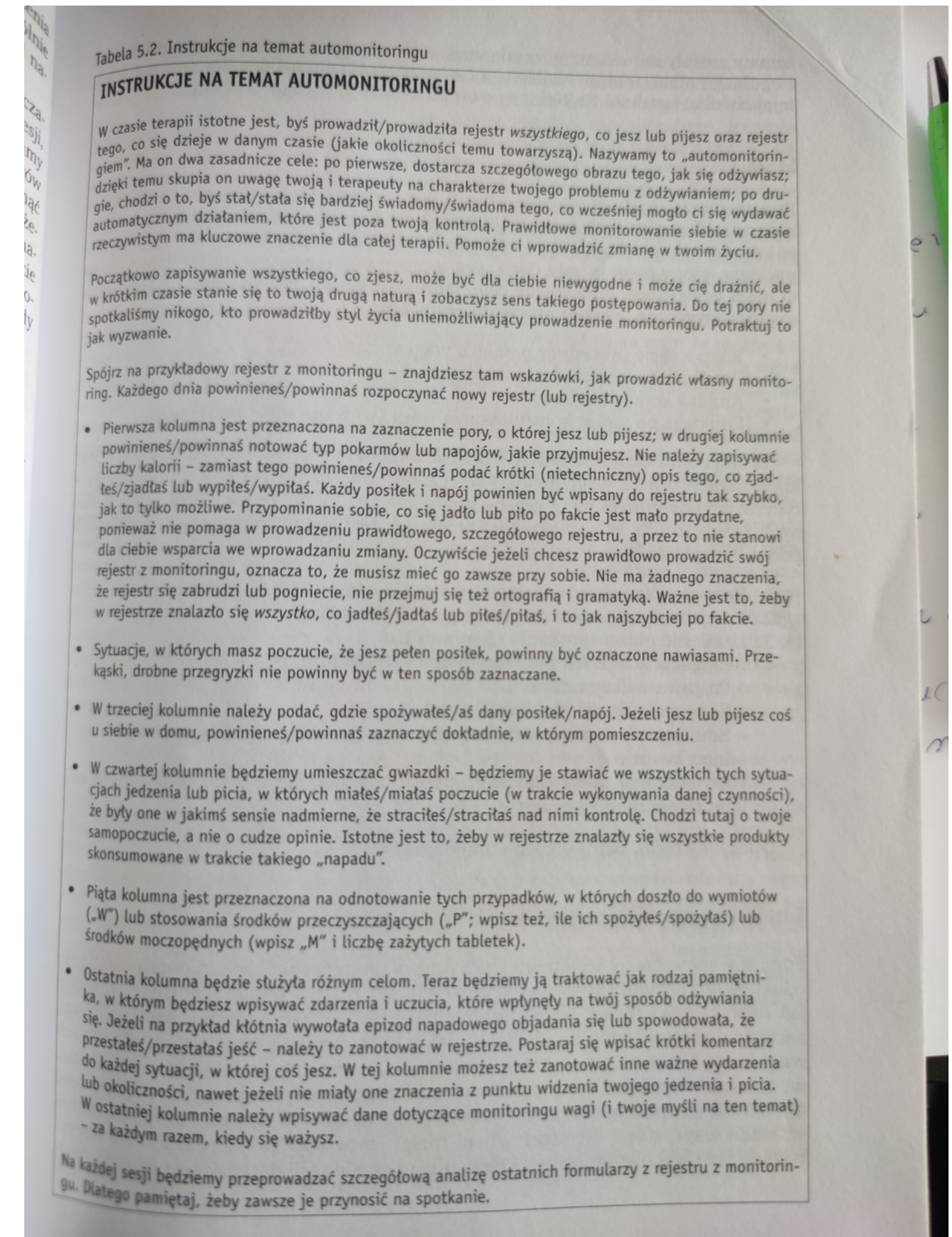


# FAZA I Behawioralna stabilizacja wagi i nawyków żywieniowych

Pierwsza technika: Wdrożenie dzienniczka  
automonitoringu

Pozwala z jednej strony terapii na wgląd w odżywianie pacjenta. Z drugiej strony dostarcza innych ważnych danych: czy pacjent je regularnie, w jakich miejscach, z jakimi osobami, czy ma poczucie sytości, czy stosuje strategie kompensacyjne (jak wymioty czy środki przeczyszczające) i co myśli w sytuacjach jedzenia. Zgoda na prowadzenie automonitoringu jedzenia w czasie rzeczywistym, to również zgoda pacjenta na podzielenie się z terapeutą kontrolą nad jedzeniem. Automonitoring jedzenia prowadzony w czasie rzeczywistym jest często przez pacjenta postrzegany jako żmudny, obciążający a nawet wstydlivy. Przekonanie pacjenta do prowadzenia automonitoringu i wspólnego omawiania notatek jest kluczowym zadaniem terapeuty w pierwszej fazie terapii zaburzeń odżywiania.

Z książki : Terapia poznawczo- behawioralna  
i zaburzenia odżywiania. (Fairburn, C.)



# Przykładowe automonitoringi

| Dzień <i>czwartek</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Data <i>19 marca</i> |                                              |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Godzina               | Spożyte pokarmy i napoje                                                                                                                                                                                                                                            | Miejsce              | *                                            | W/P                        | Kontekst i komentarz                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7.30                  | Szklanka wody                                                                                                                                                                                                                                                       | Kuchnia              |                                              |                            | Spragniony/spragniona po wczorajszym prowokowaniu wymiotów                                                                                                                                                                                                                 |
| 8.10                  | Pół banana<br>Czarna kawa }                                                                                                                                                                                                                                         | Kawiarnia            |                                              |                            | Muszę być grzeczny/grzeczna i nie mogę się dzisiaj objadać                                                                                                                                                                                                                 |
| 11.45                 | Wędzony indyk z białym chlebem<br>Majonez light<br>Dietetyczna cola }                                                                                                                                                                                               | Kawiarnia            |                                              |                            | Zwyczajny lunch                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6.40 do<br>7.30       | Kawałek szarlotki<br>½ galona lodów<br>4 tosty z masłem orzechowym<br>Dietetyczna cola<br>Rogalik z rodzynkami<br>2 tosty z masłem orzechowym<br>Dietetyczna cola<br>Masło orzechowe ze słoika<br>Rogalik z rodzynkami<br>Baton Snickers<br>Dietetyczna cola – duża | Kuchnia              | *<br>*<br>*<br><br>*<br>*<br><br>*<br>*<br>* | W<br><br><br><br><br><br>W | Pomocy – nie mogę przestać jeść. Zupelnie straciłem/straciłam kontrolę. Nienawidzę siebie.<br><br><br><br><br><br><br>Jestem obrzydliwy/obrzydliwa. Dlaczego to robię? Zacząłem/zaczęłam jeść, gdy tylko wróciłem/wróciłam do domu. Zmarnowałem/zmarnowałam kolejny dzień. |
| 9.30                  | Ciasto ryżowe z odtłuszczonym serem<br>Dietetyczna cola                                                                                                                                                                                                             | Kuchnia              |                                              |                            | Czuję się naprawdę samotny/samotna. Jestem gruby/gruba i brzydki/brzydka. Mam ochotę się poddać.                                                                                                                                                                           |



Z książki : Terapia poznawczo- behawioralna i zaburzenia odżywiania. (Fairburn, C.)

# Przykładowe automonitoringi

| 29.07. |                                                                              |                    |  |  |                                                                                                                                                               |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:40   | [tosty z serem i pomidorem, Ketchup]                                         | Pokój, przy biurku |  |  |                                                                                                                                                               |
| 13:00  | [żurek, pół kromki chleba]                                                   | Pokój, przy biurku |  |  |                                                                                                                                                               |
| 15:40  | 2 cukierki<br>Banan                                                          | Pokój, przy biurku |  |  |                                                                                                                                                               |
| 17:00  | Odrobina kremu śmietankowego,<br>Kostka gorzkiej czekolady,<br>Kilka borówek |                    |  |  | Z mamą przygotowywałyśmy ciasta na jej imieniny i kilka razy poprosiła mnie, żebym spróbowała niektórych rzeczy.                                              |
| 18:40  | [kanapka z pastą z makreli i ogórkiem]                                       | Pokój, przy biurku |  |  |                                                                                                                                                               |
| 23:00  | Odrobina sałatki z tuńczykiem                                                | kuchnia            |  |  | Z mamą szykowałyśmy sałatki na następny dzień i sprawdzałyśmy jak smakują. Nie próbowałam dużo, bo nie chciałam się najadać na noc i nie byłam pewna kalorii. |



KOGO?

# Przykładowe automonitoringi

Maria Soja

| 23.11 (środa) |                                                              |                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7:20          | [jajecznica,<br>kanapka z szynką]                            | kuchnia,<br>przy stole   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10:30         | [rogalik 7 <del>days</del> z<br>kremem<br>czekoladowym]      | sala<br>kinowa           |  | <p>Byliśmy dzisiaj na wycieczce w kinie, więc nie brałam ze sobą zwykłej butki, bo musiałabym ją zawinąć w folię i tylko bym szeleściła. Wolałam zabrać coś, co mogę szybko wyciągnąć i nie nakruszyć za bardzo, więc zdecydowałam się na tego rogalika. Nie stresowałam się za bardzo, bo miał mniej kalorii niż zakładałam. Nie chciałam jeść popcornu w kinie z dwóch powodów:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) dzisiaj mam robić pomiar wagi na sesji, a popcorn jest strasznie słony, więc ważyłabym więcej przez zatrzymanie wody w organizmie;</li> <li>2) kiedy w tamtym roku szkolnym byliśmy na wycieczce w kinie, kupiliśmy z kolegą razem popcorn karmelowy. Miałam zjeść „tylko troszkę”, a skończyło się na tym, że zjadłam dużo więcej niż chciałam, miałam okropne wyrzuty sumienia i chyba dostałam napadu tamtego dnia, jak wróciłam do domu i zwymiotowałam. Co za tym idzie, przekąski kupowane w kinie przynoszą złe wspomnienia.</li> </ol> <p>Wracając do rogalika, oddałam kawałek koledze, ale nie dlatego że się bałam, tylko zwykle dzielimy się ze sobą jedzeniem.</p> |
| 15:05         | [krupnik; pół<br>kromki chleba]                              | pokój,<br>przy<br>biurku |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|               | pudding<br>proteinowy o<br>smaku<br>karmelowym,<br>cukierek— | pokój,<br>przy<br>biurku |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



KOGO?

# Przykładowe automonitoringi

Dzień: Niedziela Data 02.04.2023r.

| Godzina | Spożyte posiłki i napoje              | Miejsce | Kontekst i komentarz                                      |
|---------|---------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|
| 12:00   | Kanapki z szynką,<br>herbata z cukrem | Kuchnia | Na śniadanie zjadłam kanapkę i wypitą herbatę.            |
| 15:00   | Mata porcja nosota z<br>makaronem     | Salon   | Po obiedzie miałam wypusty, sumienia i obwiniające myśli. |
| 17:00   | Szklanka soku                         | Salon   |                                                           |
| 20:00   | Serek waniliowy                       | Kuchnia | Na kolację zjadłam serek.                                 |

Dzień: Sobota Data: 01.04.2023r.

| Godzina | Spożyte posiłki i napoje       | Miejsce | Kontekst i komentarz                                      |
|---------|--------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|
| 15:00   | 2 pierogi ruskie, herbata      | Salon   | Na obiad zjadłam 2 pierogi i wypitą herbatę.              |
| 18:00   | Garść nachosów, cola zero      | Salon   | Jako przekąskę zjadłam nachosy, ale miałam posmucie winy. |
| 20:00   | Serek twarogowy, pół<br>jabłka | Kuchnia | Na kolację zjadłam serek i pół jabłka.                    |

KOGO?

# INSTRUKCJA DO AUTOMONITORINGU skrócona

## Instrukcja



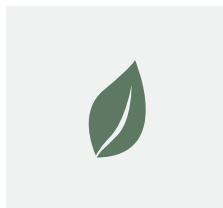
1. Każdego dnia wypełniaj osobny rejestr;
2. W pierwszej kolumnieznacz pory, o której jesz lub pijesz;
3. W drugiej kolumnie zapisz typ pokarmów lub napojów , jakie przyjmujesz. Podaj krótki (nietechniczny, nie jak z książki kucharskiej) opis tego, co zjadłaś lub wypiałaś. Nie należy zapisywać liczby kalorii. Każdy posiłek i napój powinien być wpisany do rejestru tak szybko, jak to tylko możliwe.  
Sytuacje, w których masz poczucie, że jesz pełen posiłek, powinny być oznaczone nawiasami. { }  
Przekąski, drobne przegryzki nie powinny być w ten sposób zaznaczane.
4. W trzeciej kolumnie zapisz miejsce, w którym jadłaś lub piłaś. Jeśli byłaś w domu zanotuj w jakim pomieszczeniu byłaś oraz z kim (sama? z rodzicami? ),
5. W czwartej kolumnie postaw gwiazdkę, jeśli w sytuacji jedzenia lub picia miałaś poczucie, utraty kontroli nad swoim zachowaniem (a więc był to napad objadania)
6. W piątej kolumnie zapisz, czy wymiotowałaś („W”) lub stosowałaś środki przeczyszczające („P”; wpisz też ile ich spożyłaś) lub środki moczopędne (wpisz „M” i liczbę zażytych tabletek). Jeśli były intensywne ćwiczenia fizyczne, zapisz ile trwały.
7. Ostatnia kolumna - może być to zapis uczuć i myśli, które towarzyszyły jedzeniu lub zapis sytuacji, które wyzwoliły napad objadania się. Można wpisywać tam ważne wydarzenia i okoliczności nawet , jeśli nie miały bezpośredniego wpływu na odżywiania się. Można też notować sytuacje, kiedy się wążysz oraz myśli i uczucia temu towarzyszące.

Na podstawie książki : Terapia poznawczo- behawioralna  
i zaburzenia odżywiania. (Fairburn, C.)

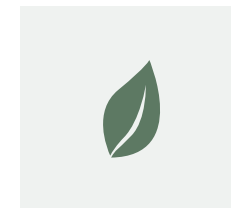
# Pomiary wagi na sesjach

Wdrożenie pomiarów wagi zakłada pomiary wagi przeprowadzane z pacjentem na sesji w gabinecie. Pacjent jest zobowiązany porzucić sprawdzanie masy ciała poza gabinetem. Służy to z jednej strony temu, by samodzielne pomiary wagi nie generowały lęku pacjenta pomiędzy sesjami z drugiej strony, jest okazją do nauki wraz z terapeutą prawidłowego interpretowania wskazań wagi. Pacjenci na wskazaniach wagi często opierają cały swój dzień i samoocenę, wobec tego przekonanie ich do jednego pomiaru na tydzień nie zawsze bywa proste.

W przypadku pacjentów z niedowagą robimy pomiar na każdej sesji terapeutycznej (jeśli w planie terapii są dwa spotkania w tygodniu, pomiary odbywają się na każdej. Zasady



1. Nigdy nie interpretujemy wagi na podstawie jednego pomiaru



2. Każdy pomiar wagi w gabinecie należy zinterpretować z pacjentem i upewnić się, że pacjent tą interpretację przyjmuje.

waga ( kg) 13 lat ( październik)

164 cm

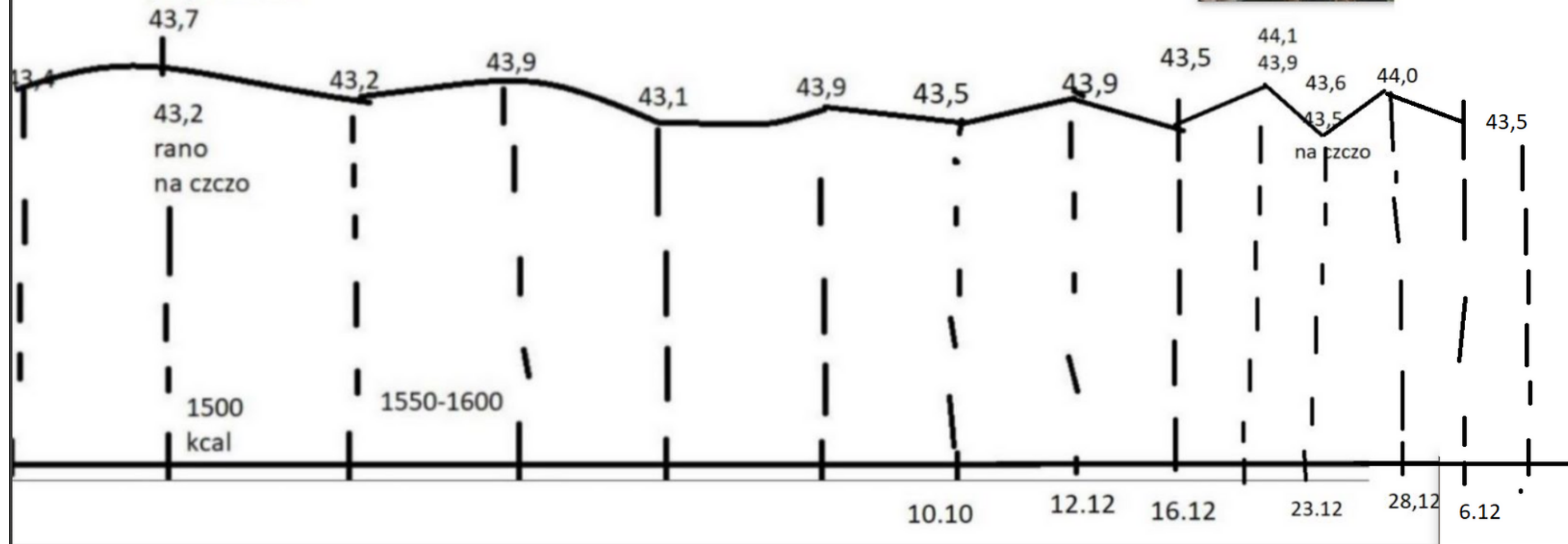
BMI = 12,64

BMI= 12,26

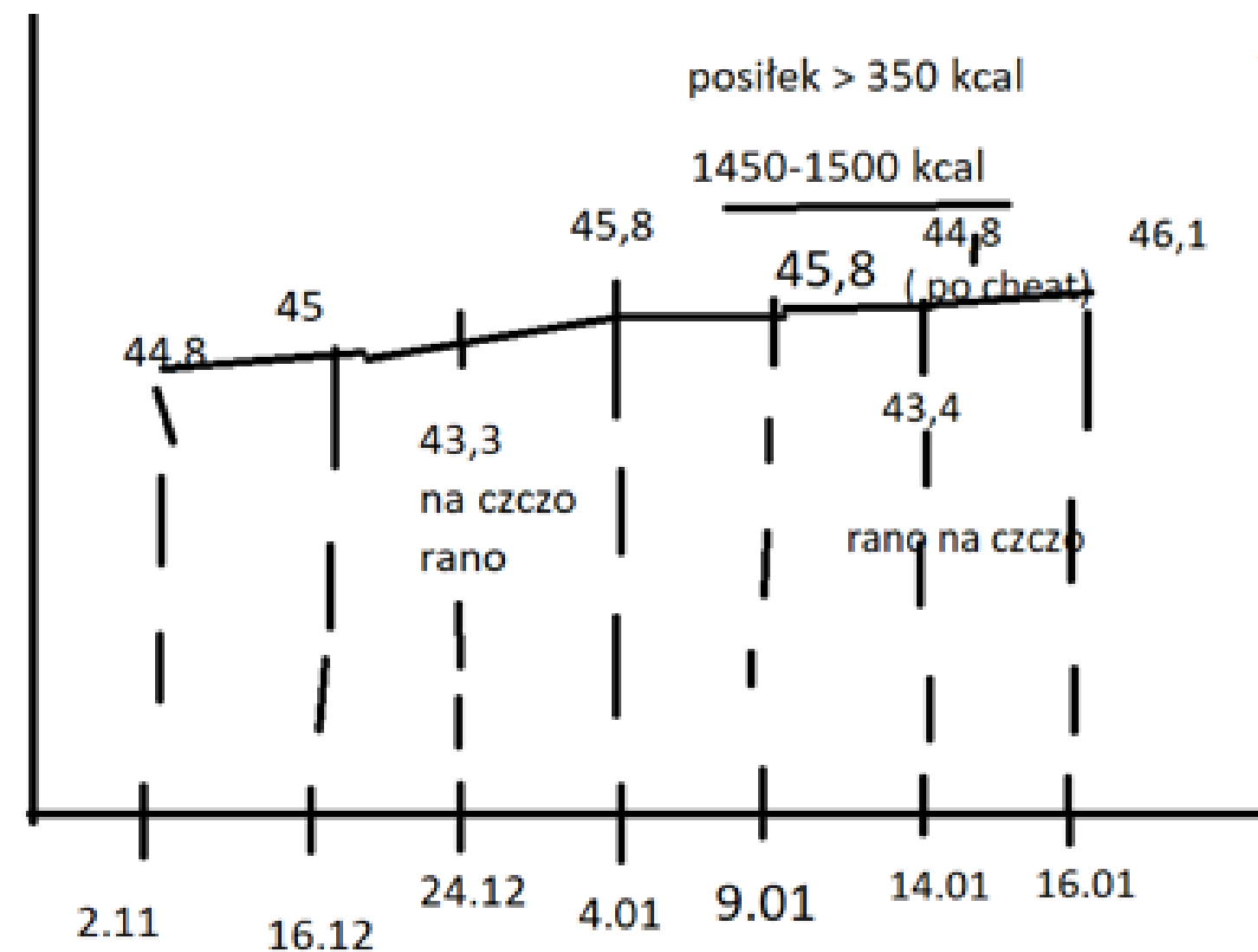
34  
33,2 33,2 33,1

27.03

14.03 1.4 3.04



przykłady



# Jak interpretować

Co bierzemy pod uwagę przy interpretacji?



Dzienną fluktuację wagi  
(edukujemy o niej pacjenta)



Ubiór pacjenta



Ilość wypitych płynów



Napad, wymioty, extreme hunger



Niewyspanie, zakwasy, duży stres



Wszystkie odstępstwa od normy :  
wyjazd, inne produkty, choroba,  
późniejsza pora posiłku itd

# FAZA I

## Behawioralna stabilizacja wagi i nawyków żywieniowych

Podstawowe narzędzia pracy w tej fazie:

Część II: Ustalenie i wdrożenie wzorca regularnego odżywiania



A woman in a black dress is dancing in a room with wooden floors and white walls. A person's hand is visible above her head, possibly guiding her. The background shows a doorway and some furniture.

# Jak ustalamy wzorzec?

NA PODSTAWIE  
AUTOMONITORINGU  
PROWADZONEGO PRZEZ  
PACJENTA

ZNAJĄC WZORZEC  
DOTYCHCZASOWEGO  
ODŻYWIANIA WPROWADZAMY  
INTERWENCJE ADEKWATNE  
DO AKTUALNEGO POZIOMU  
PACJENTA

# Jak ustalamy wzorzec?

Wzorzec regularnego odżywiania może się zmieniać i być elastycznie dopasowywany do pacjenta (pamiętając o celach terapii zwłaszcza przy niedowadze)

## Ustalenie wzorca regularnego odżywiania

- 1) Planujemy 5 posiłków, w tym 3 pełne posiłki ( śniadanie, obiad i kolacja) i dwie przekąski.
- 2) Posiłki od przekąsek różnią się wielkością i składem ( posiłek jest zbilansowany, pełnowartościowy, w miarę możliwości złożony z : białek ( kurczak), węglowodanów ( ryż/ makaron/ chleb) i tłuszczu
- 3) Posiłki i przekąski powinny być planowane minimum co 1 h 30 minut a maksimum 3 h  
8.00 11.00 14.00 17.00 20.00  
⇒ 11.00 \_ 14.00 \_ 15/15.30 \_ 17.00 \_ 20.00
- 4) Posiłki i przekąski są jedzone pomimo braku uczucia głodu i pomimo wyraźnego poczucia sytości. ( Możemy się kierować ustalonymi godzinami posiłków albo informacją od innych członków rodziny )
- 5) Posiłki i przekąski są planowane na wieczór wcześniej i następnego dnia nie są już zmieniane (składniki nie są wymieniane) i pomijane.

Dodatkowy posiłek

rano

-kanapka

+ ryż/ makaron  
(choć jedna  
łyżka ryżu)

przekąska

2 wafle / Przekąska

owoc / chrupki / chipsy

Posiłek:

kanapka /

płatki z mlekiem

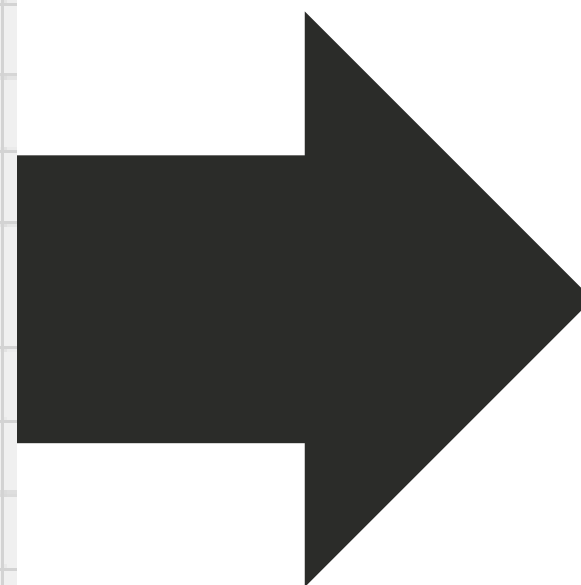
jogurt + pół jabłka

|                                  |                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Dzień: Niedziela    Data 26.03.2 |                                                                               |
| Godzina                          | Spożyte pokarmy i napoje                                                      |
| 14:00                            | Kawałek pierś z kurczaka<br>na parze z małą porcją<br>bukietu warzyw na parze |
| 17:00                            | Szklanka soku                                                                 |
| 18:00                            | 1 wafel kukurydziany                                                          |
| 19:30                            | 3 kawałki sushi                                                               |

# Jak ustalamy wzorzec?

Wzorzec regularnego odżywiania może się zmieniać i być elastycznie dopasowywany do pacjenta (pamiętając o celach terapii zwłaszcza przy niedowadze)

| 30 czerwca                          |                                                                                                                                  |           |  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 09:00                               | duży kawałek ciasta domowego, lód na patyku                                                                                      | W         |  |
| ...                                 |                                                                                                                                  | W         |  |
| po czym poszłam spać                |                                                                                                                                  |           |  |
| 13:00                               | makaron z sosem                                                                                                                  |           |  |
| 15:20                               | lody flury                                                                                                                       | W         |  |
| 17:00                               | surówka z szpinakiem (burek z serem i szpinakiem)                                                                                |           |  |
| 19:35                               | (duża butelka kubusia i pizzówka)/2                                                                                              | W         |  |
| 20:20                               | (duża butelka kubusia i pizzówka)/2                                                                                              | W         |  |
| 21:10                               | mały kawałek ciasta domowego                                                                                                     |           |  |
| 23:30 chwilę to trwało bo parę razy | z 5 kostek czekolady, średni kawałek ciasta domowego, mała miska płatków z mlekiem, pocorn (coś jeszcze na pewno...nie pamiętam) | wielkie W |  |



Na co zwracać uwagę?

# Dziękuję!

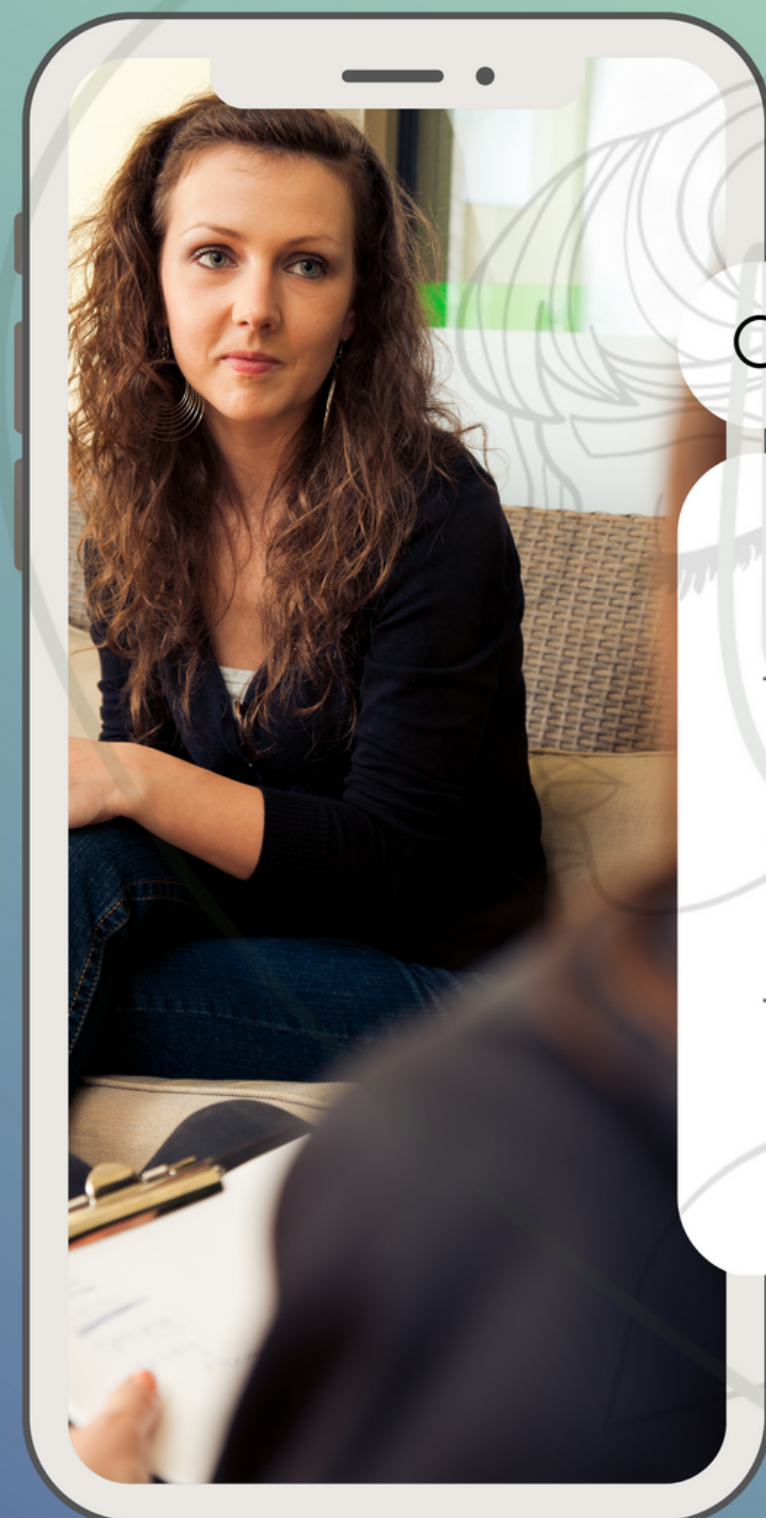


PSYCHIKA NA TALERZU

CENTRUM LECZENIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA. PSYCHODIETETYKA

# PSYCHIKA NA TALERZU

CENTRUM LECZENIA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA. PSYCHODIETETYKA



Skontaktuj się z nami



668 262 006



[www.psychikanatalerzu.pl](http://www.psychikanatalerzu.pl)

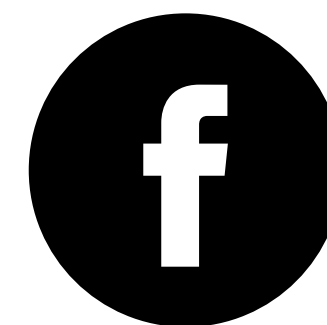


[repcja@psychikanatalerzu.pl](mailto:repcja@psychikanatalerzu.pl)

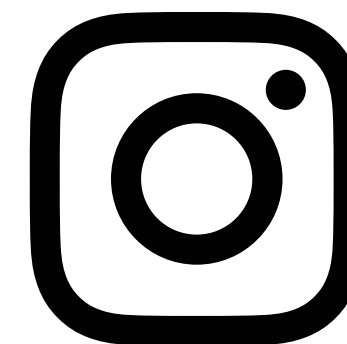


Adres :Aleja Pokoju 24/54  
31-564 Kraków

## Znajdziesz nas:



PsychikaNaTalerzu



[psychika.na.talerzu/](https://www.instagram.com/psychika.na.talerzu/)



[@psychika.na.talerzu](https://www.tiktok.com/@psychika.na.talerzu)