

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU JEDZENIA NAPADOWEGO.

*Algorytm *nie jest* narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.

1

AUTOOBSERWACJA

Zastanów się, czy często zdarza Ci się:

- jeść nawet wtedy, gdy nie jesteś głodny/a,
- nie przerywać jedzenia mimo fizycznych dolegliwości,
- jeść szybko, mechanicznie, bez przywiązywania uwagi do smaku i konsystencji potraw,
- jeść mimo odczuwanego z tego powodu bólu i cierpienia,
- być szczególnie skoncentrowanym/ną na temacie jedzenia,
- tracić kontrolę nad ilością i jakością spożywanych pokarmów,
- podjadać w nocy,
- ukrywać epizody objadania przed innymi,
- jeść dla ukojenia emocjonalnego napięcia, np. po kłótni rodzinnej,
- odczuwać wyrzuty sumienia, poczucie winy lub nastrój depresyjny z powodu objadania,

W odróżnieniu od bulimii, związanej z niekontrolowanym objadaniem, jedzenie napadowe zwykle nie łączy się z potrzebą kontrolowania wagi. Osoby doświadczające napadów objadania nie mają przymusu prowokowania wymiotów lub zażywania dużych ilości środków przeczyszczających, nie zmuszają się także do wyczerpujących treningów.

Jedzenie stanowi tu natomiast prosty sposób na rozładowanie napięcia i trudnych emocji. Rozpoczęcie jedzenia jest związane z uczuciem ulgi, przyjemności, a nawet ekscytacji. Później może pojawiać się złość, poczucie winy i obrzydzenia. Negatywny stosunek do samego siebie i towarzyszące temu uczucia są ponownie „zajadane”, co powoduje zamknięte koło cierpienia.

2

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Zacznij od zaplanowania i wprowadzenia prawidłowej, zbilansowanej diety. Pamiętaj, żeby nie była ona niskoenergetyczna.

Napadowe jedzenie wymaga pracy nad emocjami, dlatego konsultacje dietetyczne nie będą wystarczającym rozwiązaniem.

Jeśli wciąż dostrzegasz u siebie problem – skorzystaj z profesjonalnego wsparcia terapeutycznego. Zamiast obwiniać się i karcić, pomyśl o sobie z troską i poszukaj pomocy.

Poznajawaj siebie – większa świadomość własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu oraz zmniejsza ryzyko odreagowywania poprzez objadanie.

Codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer 116 123, który połączy Cię z konsultantem **Kryzysowego Telefonu Zaufania**, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia.

3

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Terapią osób doświadczających napadowego jedzenia zajmują się psychoterapeuci i psychodietetycy. Zdarza się, że przy współwystępujących objawach innych zaburzeń – np. lękowych czy depresyjnych, włącza się leczenie farmakologiczne, o którym decyduje lekarz psychiatra. Lekarz psychiatra bada stan psychiczny i jeśli jest taka potrzeba, ordynuje farmakoterapię. **Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę do psychiatry!**

Długotrwałe cierpienie, z powodu napadów objadania i ich konsekwencji, może wywoływać stany depresyjne, utrudniać zawieranie i podtrzymywanie bliskich relacji oraz sprzyjać alienacji. Objawy prowadzą często do nadwagi i otyłości, co stanowi podwyższone ryzyko wielu chorób somatycznych. Dlatego nie zwlekaj z poszukiwaniem pomocy.

Szukasz miejsca, w którym uzyskasz pomoc? Zajrzyj na stronę: pozytywnyrozwoj.org i skorzystaj z interaktywnej mapy punktów wsparcia.