# KOMPULSYWNE OBJADANIE SIĘ

Kompendium wiedzy
dla uczniów szkół
ponadgimnazjalnych

Opracowanie: Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

Konsultacja naukowa:
dr Krzysztof Ostaszewski
Korekta: Janina Węgrzecka-Giluń
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

ISBN 978-83-64000-10-2

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Wydawca:

ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki,
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80

# SPIS TREŚCI

**STR. 02 Człowiek i jedzenie**
- **STR. 03** Przypisywanie magicznego znaczenia jedzeniu
- **STR. 04** Zwyczaje związane z jedzeniem
- **STR. 05** Jedzenie a emocje
- **STR. 05** Jedzenie a zaburzenia jedzenia

**STR. 07 Kompulsywne objadanie się**
- **STR. 08** Wskaźnik BMI
- **STR. 09** Przyczyny problemów z kompulsywnym jedzeniem
- **STR. 09** Sygnały ostrzegawcze
- **STR. 11** Zwiększone ryzyko nałogowego objadania się

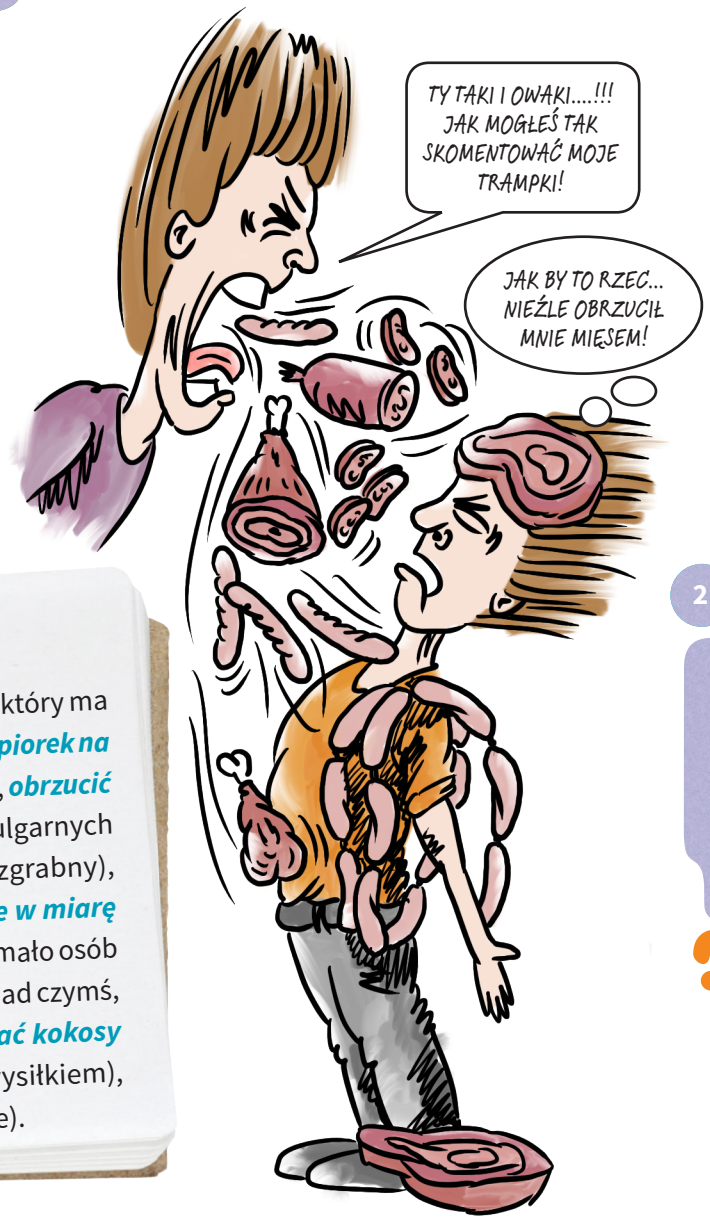
**STR. 12 Czynniki chroniące przed nałogowym objadaniem się**
- **STR. 12** Radzenie sobie ze stresem
- **STR. 13** Radzenie sobie z emocjami
- **STR. 14** Samoocena i poczucie wartości

**STR. 15 Kompulsywne jedzenie. Podręczna instrukcja samopomocy**
- **STR. 16** Kilka wskazówek na początek
- **STR. 17** Krok 1. Wiem, co jem, czyli o sztuce monitorowania
- **STR. 19** Krok 2. Wiem, co będę jeść, czyli o sztuce planowania
- **STR. 21** Krok 3. Sztuka radzenia sobie z trudnościami

**STR. 24 Gdzie szukać pomocy?**
- **STR. 24** Warto przeczytać

# Człowiek i jedzenie

Jedzenie pełni ważną funkcję w życiu człowieka, która nie sprowadza się wyłącznie do regularnego napełniania żołądka i zaspokajania głodu. Jedzenie jest bardzo ważnym elementem kultury i życia społecznego. Jedzenie towarzyszyło i towarzyszy wielu ważnym wydarzeniom na przykład pogrzebom, ślubom, uroczystościom i świętom. Mimo że na przestrzeni lat zmieniały się mody żywieniowe, menu, sposoby podawania, zasady zachowania przy stole, to wyjątkowe znaczenie nadawane jedzeniu nie uległo zmianie. O tym, że jedzenie odgrywa znaczącą rolę w życiu człowieka, wykraczającą poza zaspokajanie głodu, świadczy chociażby duża liczba frazeologizmów związanych z jedzeniem i pożywieniem.




**Frazeologizmy związane z jedzeniem:**

***jabłko niezgody*** (powód kłótni), ***amator kwaśnych jabłek*** (człowiek, który ma nietypowe upodobania, nieakceptowane przez ogół), ***radosny jak szczypiorek na wiosnę*** (wesoły), ***wpuszczać w maliny*** (wprowadzać w błąd, nabierać), ***obrzucić mięsem/rzucać mięsem*** (powiedzieć komuś wiele obraźliwych i wulgarnych słów, obrazić go), ***śliwka*** (siniak, stłuczenie), ***kartoflowaty*** (niezgrabny), ***groch z kapustą*** (bałagan, nieporządek, zamieszanie), ***apetyt rośnie w miarę jedzenia*** (chcieć czegoś coraz więcej), ***mało nas do pieczenia chleba*** (mało osób chętnych do pracy), ***nie płaczcie nad rozlanym mlekiem*** (użalać się nad czymś, co już się zdarzyło i nie może wrócić do poprzedniego stanu), ***zbijać kokosy*** (zarabiać dużo pieniędzy, wzbogacić się, niekoniecznie dużym wysiłkiem), ***manna z nieba*** (coś dobrego, co przychodzi nagle i niespodziewanie).

## Przypisywanie magicznego znaczenia jedzeniu

W różnych kulturach jedzeniu przypisuje się znaczenie, które wybiega poza samo zaspokajanie głodu. W sposób magiczny jedzenie ma zapewnić szczęście, ciągłość pokoleń, powodzenie itp.:

- W Anglii zjedzenie plasterka pieczonego bekonu przez Państwa Młodych ma im zapewnić rok pełen szczęścia.
- Z kolei w dawniej Grecji Para Młoda, aby zapewnić sobie zgodę i szczęście podczas pierwszego wieczoru w swoim domu zjadała po połówce jabłka.
- W Chinach podczas uroczystości weselnych rzuca się gościom przeróżne łakocie. Liczba złapanych łakoci ma się przełożyć na liczbę dzieci Państwa Młodych.
- W Persji siedem dziewcząt przygotowywało ciasto na wypieki weselne, co miało zapewnić parze siódemkę potomstwa. Liczba siedem jest uznana w kulturze Wschodu za liczbę szczęśliwą.
- Na Sri Lance nie można wychodzić z domu bez wypicia szklanki wody po spożyciu smażonego jedzenia, gdyż przyciąga to złe duchy.

*Czy wiesz, że...*

### Z FRAZEOLOGIZMAMI WIĄŻĄ SIĘ CIEKAWE HISTORIE?

**Siódma (lub dziesiąta) woda po kisielu (dalekie pokrewieństwo).** Kisiel to ukiszona galareta zrobiona z rozczynu owsianego, którą na Litwie jedzono w postne dni. Rozczyn trzeba było płukać nawet dziesięć razy, aż w naczyniu zostawały „popłuczyny po kisielu".

**Rozebrać się do rosołu (rozebrać się do naga).** Wyrażenie to wiąże się z poniższą anegdotą: pewnemu szlachcicowi zamiast krupniku skąpy gospodarz podał sam wywar. Szlachcic rozebrał się, mówiąc, że zanurkuje w zupie, by znaleźć krupę (ziarno kaszy).

**Słono płacimy (drogo).** Sól, jako środek konserwujący żywność, była kiedyś bardzo droga. Bywała nawet droższa od złota!

## Zwyczaje związane z jedzeniem

Sposób, w jaki jemy może stać się bardzo ważnym komunikatem dla innych. Różne kultury wykształciły swoiste kody związane z zachowaniem się przy stole. To, co jest uznawane w Polsce za przejaw braku kultury, w innych krajach może być poczytywane jako wyraz uznania dla gospodarza. Tak jest chociażby z głośnym bekaniem. W Chinach uznawane jest ono za oznakę zadowolenia. Podobne znaczenie ma zrobienie bałaganu wokół stołu. Zostawienie resztek jedzenia na talerzu pokazuje, że gospodarz zapewnił dostateczną ilość jedzenia. A w Japonii głośne siorbanie uznawane jest za pochwałę dla kucharza.

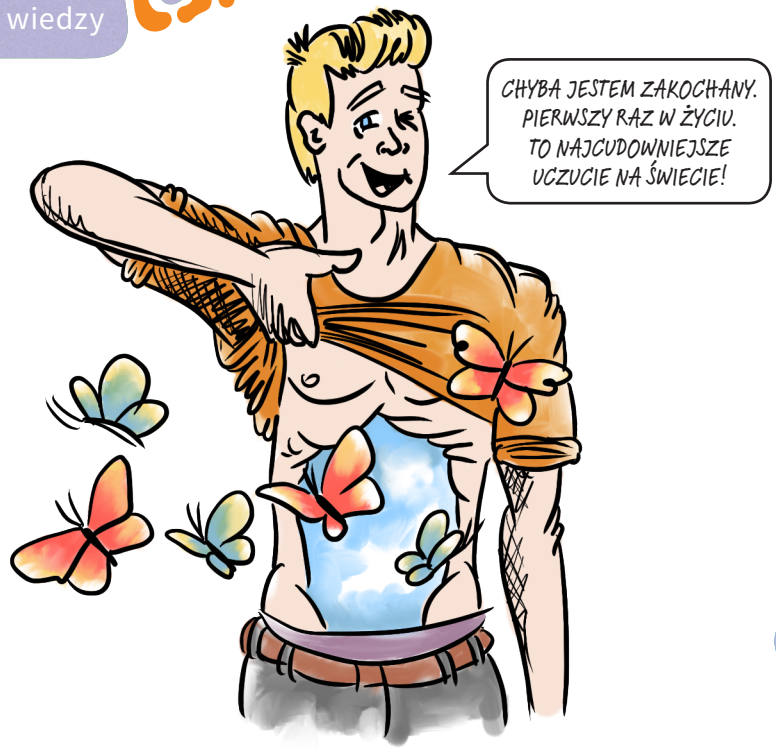
Podobnie rzecz wygląda ze sposobem jedzenia i posługiwania się sztućcami. W Chile dotykanie ręką jedzenia uznawane jest za wyraz braku kultury. Również w Brazylii nawet pizzę i hamburgery zwykle je się sztućcami. Ale już w Meksyku jedzenie nożem i widelcem uznaje się za wyraz snobizmu. W Japonii i Chinach nie używa się podczas jedzenia noży, bo korzystanie z narzędzia walki przy stole jest uznawane za wyraz agresji. W Indiach i krajach arabskich je się z kolei tylko prawą ręką. Lewa ręka jest uznawana za nieczystą. Przeznaczona jest do higieny osobistej.

Zwyczaje związane z jedzeniem potrafią również wyrażać pozycję i relację pomiędzy płciami. W niektórych kulturach, np. wśród Muzułmanów, aby ograniczyć kontakty między kobietami i mężczyznami do niezbędnego minimum, przyjęło się, że mężczyźni i kobiety jadają w osobnych pomieszczeniach, a na weselach bawią się i ucztują w osobnych salach. Z kolei dla podkreślenia patriarchalnej tradycji, w Wenezueli i w Peru mężczyźni jedzą jako pierwsi.

## Jedzenie a emocje

Jedzeniu przypisuje się również znaczenie związane z przeżywaniem różnych emocji. Nie bez przyczyny. Żołądek jest jednym z najbardziej unerwionych organów w naszym organizmie. Stres, napięcie, silne emocje zakłócają pracę układu nerwowego. Nic więc dziwnego, że żołądek reaguje na to dolegliwościami...

Co ciekawe, również uczucie miłości, zakochania i przyjemności kojarzymy z naszym systemem pokarmowym. Zwykło się mówić, że jednym ze sposobów zdobycia miłości czy przychylności drugiej osoby jest zapewnienie jej przyjemnych doznań kulinarnych – przez żołądek do serca. Zakochaniu towarzyszą motyle w brzuchu, opisywane jako uczucie lekkości, ciepła i szczęścia związanego z obecnością drugiej osoby.



## Jedzenie a zaburzenia jedzenia

Jak wszyscy doskonale wiemy jedzenie jest niezbędnym elementem naszego życia. Jednak statystyki medyczne alarmują, że w ostatnich latach rośnie liczba osób, u których występują zaburzenia odżywiania. Występują one przeważnie w państwach wysoko rozwiniętych. Zaburzenia te wiążą się właśnie z niekontrolowanym jedzeniem. Jedzenie w życiu osoby, która niezdrowo się objada, wykracza daleko poza zaspokajanie głodu fizycznego. Jedzenie staje się metodą na zaspokajanie głodu psychicznego, inaczej mówiąc, sposobem na radzenie sobie z emocjami.

Dla wielu osób, które mają kłopot z kontrolowaniem jedzenia, przeżycia Ady mogą zabrzmieć znajomo…

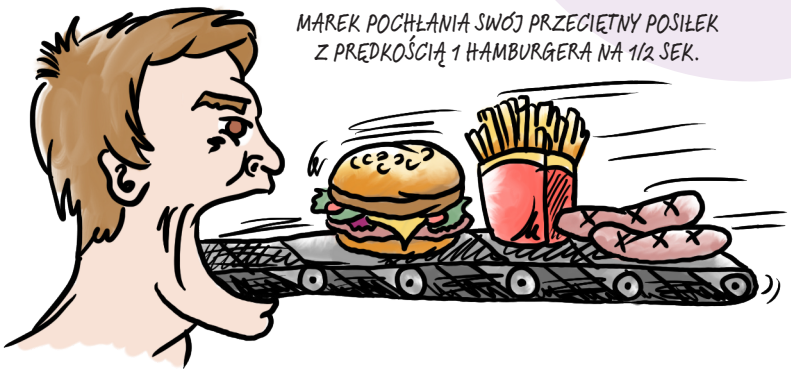
***Ada:*** Jestem zwyczajną dziewczyną. Tak mi się przynajmniej wydaje. Po prostu lubię jeść i tyle. A że jestem coraz grubsza, coraz bardziej samotna i coraz bardziej skupiona na jedzeniu, to pewnie nic takiego. Zwykłe problemy nastolatki. Ot co. To na pewno niedługo minie.

Przez dłuższy czas właśnie w ten sposób próbowałam sobie tłumaczyć, co się ze mną dzieje. Wszystko zaczęło się na przełomie gimnazjum i liceum. Wtedy zaczęłam więcej jeść. Wszystko przez te egzaminy – oszukiwałam siebie. Egzaminy gimnazjalne, na szczęście, poszły mi dobrze. Dostałam się wraz z przyjaciółką do dobrego liceum w moim mieście. Jadałam jednak coraz częściej i coraz więcej. Z niepokojem obserwowałam swoją wagę. Wracając ze szkoły wstępowałam na cheeseburgery. Zazwyczaj cztery wystarczały mi... na początek. Potem przekąski i obowiązkowo jakiś słodki napój. W domu zaś czekały na mnie obiad i kolacja. A podczas nocnej nauki nie obywało się bez podbierania jedzenia z lodówki. W krótkim czasie miałam już 5 kg nadwagi i zaczęłam się trochę martwić, bo nie mieściłam się już w moje ulubione ciuchy. W pewnym momencie zdałam sobie sprawę, że kiedy jestem wkurzona na rodziców, smutna z powodu kłótni z koleżanką, zestresowana klasówką w szkole czy też po prosu kiedy nudzę się wieczorem, to pierwsze co robię – sięgam po jedzenie. Z czasem doszło do tego, że zaczęłam sobie robić schowki w moim pokoju, gdzie składowałam jedzenie, tak na wszelki wypadek. Gdy tylko miałam wolną chwilę zastanawiałam się, co bym sobie dzisiaj zjadła. Kilogramy na wadze narastały. Miałam już 15 kg nadwagi. Byłam zdołowana. Czułam do siebie odrazę. Patrzyłam w lustro i myślałam: jestem potworem. Żeby ukryć swoje coraz obfitsze kształty zaczęłam ubierać się w luźne ubrania. Zazdrościłam szczupłym koleżankom. Zaczęłam się izolować od znajomych. Nawet teraz, gdy o tym myślę, czuję wstyd! Kiedy wstyd stawał się nie do wytrzymania, zaczęłam się głodzić. Przez moment czułam się lepiej, ale bardzo szybko zaczynały się te koszmarne dolegliwości: było mi słabo, nie mogłam się na niczym skupić. Każda głodówka kończyła się tak samo – kolejnym obżarstwem. Nauczyłam się rozpoznawać, kiedy będę miała jedzeniowy napad. Ogarniało mnie wtedy napięcie. Na początku próbowałam udawać, że go nie czuję. Ale im bardziej je ignorowałam, tym było większe. Przestawałam myśleć o czymkolwiek innym. To tak, jakbym została sam na sam z moim żołądkiem, który domaga się zapełnienia. Muszę coś zjeść, nie wytrzymam tego dłużej – myślałam. Czasami wydawało mi się, że mam w sobie jakiegoś potwora, który budzi się kiedy jestem słabsza i dopomina się o swoją dolę. Nawet kiedy nie jadłam moje myśli były zaprzątnięte jedzeniem. Z czasem zaczęłam zdawać sobie sprawę, że sama nie dam sobie z tym rady i jeżeli nie poszukam pomocy mogę marnie skończyć.

# Kompulsywne objadanie się

Problemy, które ma Ada, nazywane są przez specjalistów „jedzeniem kompulsywnym" i kwalifikowane są jako uzależnienie behawioralne. Ten rodzaj zaburzenia odżywiania polega, jak to opisała wcześniej Ada, na spożywaniu w niekontrolowany sposób dużych ilości jedzenia. Kompulsywne objadanie się może dotyczyć spożywania określonych produktów, zwłaszcza tych bogatych w tłuszcze i cukry proste. Nie towarzyszą mu, tak jak w bulimii, wymioty i przeczyszczanie się. Poza kompulsywnym objadaniem, do zaburzeń odżywiania należy również ortoreksja, czyli przesadne przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania.

Kompulsywne objadanie, jakie możemy zaobserwować u Ady, należy odróżnić od anoreksji lub bulimii, które są również zaburzeniami odżywiania się, jednakże ich podłoże stanowią nierozwiązane problemy psychiczne.

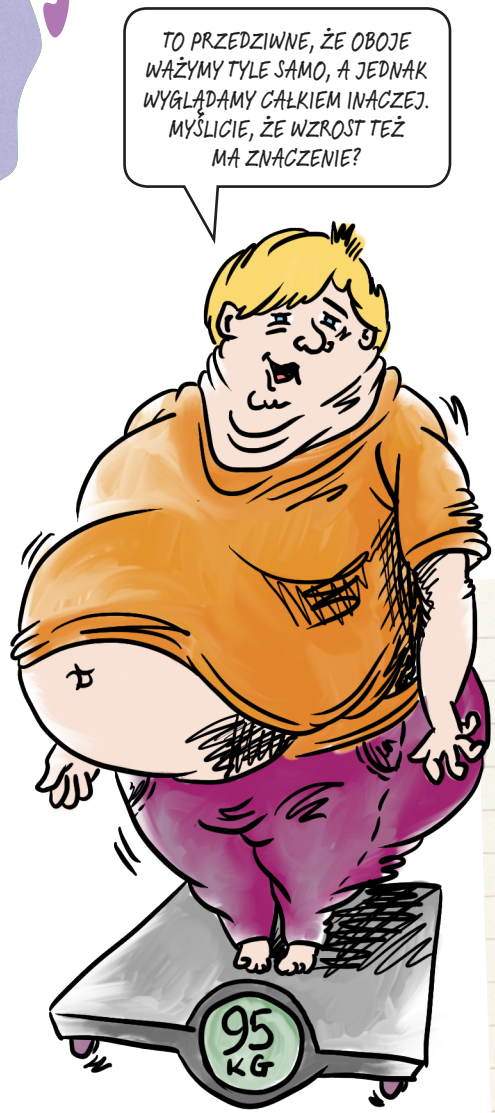



## BANK POJĘĆ *mniej lub bardziej* OCZYWISTYCH

**ANOREKSJA**: to zaburzenie prowadzące do nadmiernej utraty ciała (nawet do 85%). O chorobie świadczy m.in. indeks masy ciała BMI równy lub mniejszy niż 17,5 (sposób jego obliczenia i interpretacji znajdziesz poniżej). O występowaniu anoreksji świadczą następujące objawy: odmowa utrzymywania wagi ciała na poziomie normalnym dla danego wieku i wzrostu, lęk przed utyciem pomimo znacznej niedowagi, zaburzony sposób spostrzegania wagi i kształtu własnego ciała, nieobecność co najmniej trzech cykli menstruacyjnych u kobiet, a u mężczyzn utrata libido.

**BULIMIA**: to zaburzenie przejawiające się w cyklicznym, napadowym objadaniu się, któremu towarzyszy utrata kontroli nad ilością oraz jakością jedzenia. Po napadowym objadaniu pojawiają się próby pozbycia się jedzenia z organizmu poprzez prowokowanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających, okresowe głodówki i intensywne ćwiczenia fizyczne. O występowaniu bulimii psychicznej świadczą następujące objawy: objadanie się i następujące po nim zachowania kompensacyjne przynajmniej dwa razy na tydzień, przez co najmniej trzy miesiące, niestabilny poziom samooceny uwarunkowany sylwetką i wagą ciała.

**ORTOREKSJA:** wyraża się w obsesyjnym przestrzeganiu zasad zdrowego odżywiania się. Wartość odżywcza produktów staje się głównym kryterium wyboru jedzenia. Bardziej podatne na ten rodzaj zaburzeń odżywiania są osoby, które wcześniej chorowały na anoreksję lub bulimię. Przestrzeganie zasad zdrowego żywienia staje się dla tych osób nie tylko sposobem radzenia sobie z własnymi emocjami, ale stanowi dla nich złudne źródło siły i potwierdzenie poczucia ich wartości.




## Wskaźnik BMI

BMI to skrót z języka angielskiego „body mass index", co tłumaczymy jako wskaźnik masy ciała. BMI to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Obliczając BMI możemy określić na ile waga naszego ciała mieści się w przyjętych normach. Innymi słowy, czy jesteśmy w normie, czy mamy nadwagę lub niedowagę.

$$BMI = \frac{\text{waga w kilogramach}}{(\text{wzrost w metrach})^2}$$

**Dla osób dorosłych wartość BMI wskazuje na:**

- **poniżej 15** – wyniszczenie
- **15,0 - 17,4** – wychudzenie
- **17,5 - 19,4** – niedowagę
- **19,5 - 24,9** – wagę prawidłową
- **25,0 - 29,9** – nadwagę
- **30,0 - 34,9** – I stopień otyłości
- **35,0 - 39,9** – II stopień otyłości
- **40,0 i więcej** – otyłość kliniczną

**PAMIĘTAJ!!!**
**Sam poziom BMI nie jest wystarczającym wskaźnikiem zagrożenia zaburzeniami odżywiania, ale może być pierwszym sygnałem tego, że coś dzieje się nie tak z Twoją wagą. Wskaźnik BMI jest nietrafny dla kobiet w ciąży i dla osób o rozbudowanej tkance mięśniowej. Może być zawodny dla młodzieży w okresie szybkiego wzrostu.**

# Przyczyny problemów z kompulsywnym jedzeniem

Czy nie uderzyło Cię to, że Ada nie wspomina w ogóle nic o tym, że odczuwa głód? Dzieli się wprawdzie tym, że odczuwa napięcie, przymus wypełnienia czymś swojego żołądka, ale nie wspomina ani słowem o głodzie. I to nie przypadkowo. Nadmierne objadanie nie pojawia się bowiem w odpowiedzi na silny głód fizyczny. Nawykowe, niekontrolowane objadanie się służy przede wszystkim „zajadaniu" problemów i „zagłuszaniu" emocji, a odwołując się do słów Ady: „karmieniu ukrytego w środku potwora". Osoby niekontrolujące odruchu jedzenia sięgają po nie w każdej chwili, gdy zaczynają czuć złość, lęk, smutek, rozczarowanie lub inne przykre uczucia. W ten sposób starają się poprawić sobie samopoczucie, wyciszyć przeżywane przez siebie emocje lub wypełnić wewnętrzną pustkę.

## SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- spożywanie dużych posiłków przy braku fizycznych objawów głodu,
- krótkie odstępy pomiędzy posiłkami (co 2 godziny),
- brak kontroli nad występowaniem „napadów" nadmiernego jedzenia,
- o wiele szybsze niż zwykle tempo spożywania posiłków,
- jedzenie aż do uczucia przepełnienia,
- spożywanie posiłków w samotności z powodu zażenowania faktem obżarstwa,
- uczucie niezadowolenia z siebie, poczucia winy, a nawet przygnębienia po kolejnym przejedzeniu się.



## BANK POJĘĆ *mniej lub bardziej* OCZYWISTYCH

**UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE:** zwane inaczej uzależnieniem od czynności, polega na przymusie wykonywania danej czynności, który niszcząco wpływa na psychiczne, społeczne i fizyczne funkcjonowanie osoby uzależnionej i jej najbliższego otoczenia. Najczęściej spotykane uzależnienia behawioralne to patologiczny hazard oraz uzależnienie od komputera i Internetu. Nałogowe zachowanie może dotyczyć również zakupów, seksu, opalania, używania telefonu komórkowego itp.

**ZACHOWANIE KOMPULSYWNE:** silny, nieracjonalny impuls (nieuzasadniony realnymi potrzebami), który prowadzi do szczególnego działania, np. wielokrotnego sprawdzania, czy zamek w drzwiach został dobrze zamknięty, czy gaz został wyłączony itd.

MINI TEST

## Czy mam problem z kompulsywnym objadaniem się?

Test został opracowany przez Wspólnotę Anonimowych Żarłoków (www.anonimowizarlocy.org).

Odpowiedz na poniższe pytania „Tak" lub „Nie"

1. Czy jesz wtedy, kiedy nie jesteś głod-n(a)y? **TAK / NIE**
2. Czy sprawiasz sobie „uczty jedzeniowe" bez wyraźnego powodu? **TAK / NIE**
3. Czy często zdarza Ci się bez powodu jeść po kryjomu? **TAK / NIE**
4. Czy odczuwasz wstyd i poczucie winy, kiedy się objesz? **TAK / NIE**
5. Czy poświęcasz jedzeniu bardzo dużo czasu i często o tym myślisz? **TAK / NIE**
6. Czy czekasz z niecierpliwością na chwile, kiedy będziesz mó(o)gł(a) zjeść w samotności? **TAK / NIE**
7. Czy z wyprzedzeniem planujesz „sekretne uczty"? **TAK / NIE**
8. Czy jesz umiarkowanie w towarzystwie innych, aby później zjeść duże porcje w samotności? **TAK / NIE**
9. Czy Twoja waga ma wpływ na sposób, w jaki żyjesz? **TAK / NIE**
10. Czy próbowałe(a)ś być na diecie przez tydzień lub dłużej i rezygnowałe(a)ś przed czasem? **TAK / NIE**
11. Czy wbrew faktom nadal żywisz przekonanie, że możesz przejść na dietę, kiedy tylko zechcesz? **TAK / NIE**
12. Czy pożądasz jedzenia o różnych porach dnia i nocy, innych niż pory normalnych posiłków? **TAK / NIE**
13. Czy jesz, aby uciec od problemów, trudnych emocji czy stresu? **TAK / NIE**
14. Czy kiedykolwiek Twoje zdrowie było zagrożone w wyniku otyłości lub sposobu odżywiania się? **TAK / NIE**
15. Czy Twoje zachowania związane z jedzeniem czynią Ciebie lub Twoich bliskich nieszczęśliwymi? **TAK / NIE**

Jeżeli odpowiedziałe(a)ś twierdząco na trzy lub więcej pytań to możliwe, że masz problem z kompulsywnym jedzeniem. Test jest oparty na kryteriach opracowanych przez Wspólnotę Anonimowych Żarłoków. Nie traktuj tego testu jako narzędzia diagnostycznego. Test może zwrócić Twoją uwagę na ewentualne problemy związane z nieprawidłowym odżywianiem się. Jego wynik nie jest jednak równoznaczny z diagnozą medyczną lub psychologiczną danego problemu.

**Jeżeli jest coś, co niepokoi Cię w Twoim zachowaniu związanym z jedzeniem lub w zachowaniu kogoś innego z Twojego otoczenia, skontaktuj się ze specjalistą!**

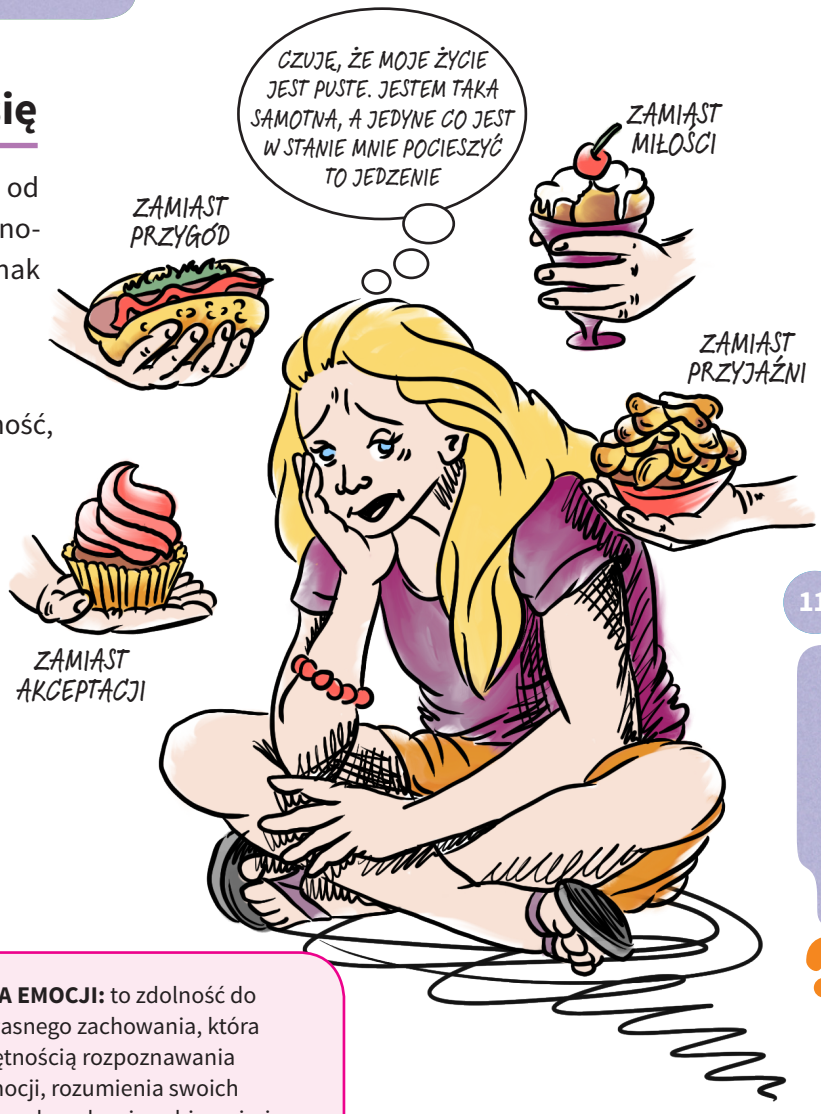
(patrz: **Gdzie szukać pomocy?** s. 24)

# Zwiększone ryzyko nałogowego objadania się

To, czy ktoś będzie miał problemy z nałogowym objadaniem się zależy od splotu różnych czynników: biologicznych, psychologicznych i społeczno-środowiskowych. Na niektóre spośród nich nie mamy wpływu. Są jednak i takie, nad którymi możemy pracować.

## Czynniki psychologiczne:

- zaburzenia mechanizmów samoregulacji emocji, np. impulsywność,
- negatywny obraz siebie i świata zewnętrznego,
- niskie poczucie własnej wartości i skuteczności,
- zewnętrzne umiejscowienie kontroli,
- podwyższony poziom lęku,
- mała odporność na stres,
- nieśmiałość.




### BANK POJĘĆ *mniej lub bardziej* OCZYWISTYCH

**UMIEJSCOWIENIE KONTROLI:** sposób wyjaśniania przyczyn różnych zjawisk. Ludzie szukają przyczyn wydarzeń w ich życiu albo w czynnikach zewnętrznych (zewnętrzne umiejscowienie kontroli) albo w czynnikach wewnętrznych (wewnętrzne umiejscowienie kontroli). Osoby o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli mają poczucie, że ich życiem w dużym stopniu sterują czynniki niezależne od ich działania i wysiłku, np. ktoś inny, los, przeznaczenie, Bóg, choroba, szczęście itd. Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli mają przekonanie, że ich życiem i ważnymi zdarzeniami sterują oni sami. To, co się dzieje w ich życiu, zależy przede wszystkim od ich własnych wysiłków i zaangażowania.

**SAMOREGULACJA EMOCJI:** to zdolność do kontrolowania własnego zachowania, która wiąże się z umiejętnością rozpoznawania przeżywanych emocji, rozumienia swoich stanów wewnętrznych, radzenia sobie z nimi i kontrolowania sposobu ich wyrażania.

# Czynniki chroniące przed nałogowym objadaniem się

**Tym, co chroni przed popadaniem w nałogowe objadanie są:**

- pozytywny obraz siebie,
- wysokie i adekwatne poczucie własnej wartości i skuteczności,
- poczucie posiadania wpływu na swoje życie,
- radzenie sobie z emocjami i stresem.

## Radzenie sobie ze stresem

Jednym ze sposobów radzenia sobie z napięciem i stresem są treningi relaksacyjne. Relaksacji możemy uczyć się sami, ale zawsze warto skorzystać z pomocy osoby, która się na tym zna i ma większe doświadczenie. Może zwrócić Ci uwagę na rzeczy, które umykają Twojej uwadze podczas wykonywania treningu, a mogą okazać się ważne z punktu widzenia samego treningu. Uczenie się relaksacji polega przede wszystkim na rozluźnianiu mięśni, spowolnieniu oddechu i oddychaniu brzusznym.

**Trening Jacobsona** – polega na świadomym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni. Nauka polega na zapamiętywaniu stanu napięcia i rozluźnienia, poprzez głębokie wrażenia płynące z partii mięśniowych. Gdy będziemy zauważać, kiedy powodowane stresem ciało zaczyna się napinać, będziemy mogli je świadomie i efektywnie rozluźnić.

Naukę panowania nad napięciem poszczególnych grup mięśni można zacząć w pozycji leżącej, a potem w siedzącej. Najlepiej wykonywać trening w domu, po całym dniu, ale nie tuż przed zaśnięciem. Przeprowadzanie treningu polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni. Bezpłatnie można pobrać trening Jacobsona, a także inne utwory relaksacyjne, w Internecie (np. na stronie www.relaksacja.pl).

# Radzenie sobie z emocjami

Świadomość tego, co przeżywasz w danym momencie jest niezbędnym warunkiem do radzenia sobie z emocjami. Rozeznanie w przeżywanych aktualnie emocjach i zrozumienie przyczyn swoich uczuć jest bardzo pomocne i zmniejsza ich intensywność. Jeżeli nie masz możliwości porozmawiania z drugą osobą o tym, co się z Tobą dzieje, spróbuj samodzielnie poradzić sobie z tym zadaniem.

**ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ...**

Rozwijaj umiejętność nazywania uczuć! Dokończ poniższe zdania:

**Złości mnie to, że** .....

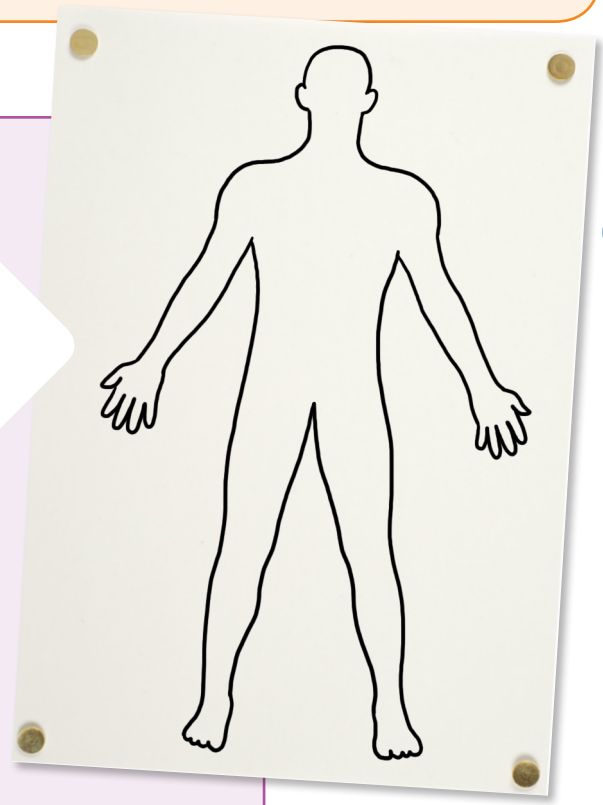
**Boję się, kiedy**.....

**Cieszy mnie to, że** .....

**Smucę się, gdy**.....

**ZRÓB TO SAM(A)!**

Wyobraź sobie, że poniższy rysunek przedstawia Ciebie. Zaznacz na nim emocje, które przeżywasz w tym momencie. Nazwij je i zastanów się, w których miejscach ciała je odczuwasz. Następnie zaznacz emocje, których doświadczasz najczęściej. Przypomnij sobie, co się wówczas dzieje z Twoim ciałem. Np. kiedy, czujemy lęk możemy mieć odczucie ściśniętego gardła, bólu brzucha itp.



Jeżeli masz kłopot z nazywaniem emocji i uczuć, skorzystaj ze ściągi:
*złość, rozżalenie, zakłopotanie, smutek, radość, zadowolenie, napięcie, frustracja, lęk, strach, samotność, bezradność, podminowanie, podekscytowanie, bezsilność, miłość, zaskoczenie, szczęście, rozluźnienie, spokój, opanowanie, pustka, niepewność siebie, rozbawienie, poczucie winy, trwoga, rozczarowanie, zawstydzenie, rozdrażnienie, znudzenie, zazdrość, zdenerwowanie, gniew.*

Czy trudno było Ci nazwać emocje i uczucia? Czy długo musiał(a)eś zastanawiać się, w którym miejscu w ciele ich doświadczasz? Jakie myśli pojawiają się w Tobie, kiedy patrzysz na rysunek? Czujesz się nim zaskoczon(a)y?

## Samoocena i poczucie wartości

Samoocenę budujemy w oparciu o wiedzę na temat swoich mocnych i słabych stron. Jak myślisz, ile swoich słabych, a ile mocnych stron był(a)byś w stanie wymienić w ciągu 5 minut? Niestety, bardzo często mamy problemy z mówieniem o tym, w czym jesteśmy dobrzy i jakie mamy zalety. Nawet jeżeli je dostrzegamy, nie zawsze potrafimy je docenić.

**ZASTANÓW SIĘ I ODPOWIEDZ...**

Jakie umiejętności i cechy pomagają Ci poradzić sobie w różnych sytuacjach? Co sprawia, że czujesz się pewnie w tych sytuacjach? Zastanów się nad tym uzupełniając poniższą tabelę. Po lewej stronie wypisz przynajmniej 10 sytuacji, czynności, w których sobie bardzo dobrze radzisz i czujesz się pewnie. Po prawej stronie wypisz nazwy cech, umiejętności, które sprawiają, że radzisz sobie z daną sytuacją.

| SYTUACJA / CZYNNOŚĆ | CECHY / UMIEJĘTNOŚCI |
|---|---|
| *Przyjaciel prosi mnie o radę* | *Umiem uważnie słuchać, jestem empatyczn(a)y* |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

# Kompulsywne jedzenie. Podręczna instrukcja samopomocy

Jednym z przejawów przekonania o możliwości posiadania wpływu na własne życie jest kontrolowanie własnego zachowania i własnych impulsów. Ada uczyła się odzyskiwania wpływu na swoje życie, pracując nad kontrolą swojego zachowania.

***Ada:*** Decyzja o skorzystaniu z pomocy specjalisty zajęła mi trochę czasu. Moje problemy zaprowadziły mnie już na granicę rozpaczy zanim sama przed sobą się do nich przyznałam. To był dramat. Miałam 15 kg nadwagi, od dawna moje kontakty ze znajomymi ograniczały się do przerw w szkole, w zasadzie w pewnym momencie przestało mi się chcieć wychodzić z łóżka i, gdyby to potrwało jeszcze kilka miesięcy, pewnie nie zdałabym matury. Zastanawiam się, dlaczego zajęło mi to tyle czasu. Dziś nie zwlekałabym już ani dnia dłużej, bo wiem że im szybciej skorzysta się z pomocy tym szybciej i skuteczniej można uporać się z tym żarłokiem wewnątrz Ciebie. A jak nie, to dalej brniesz w problemy.

**Pamiętaj! Uporanie się z objawami kompulsywnego objadania się nie jest wystarczające! Trzeba rozwiązać trudności, które doprowadziły do powstania Twoich problemów. W tym celu skontaktuj się ze specjalistą!**

***Ada:*** W trakcie spotkań z psychologiem odkryłam, że za moimi problemami z objadaniem się stoi niskie poczucie własnej wartości, trudności w kontaktach z ludźmi oraz nieradzenie sobie z emocjami.

Problemy z kompulsywnym objadaniem często są na tyle poważne, że potrzebna jest pomoc specjalisty, by sobie z nimi poradzić. Praca z psychologiem (terapeutą) nakierowana jest na uporanie się z trudnościami, które doprowadziły Cię do kompulsywnego jedzenia, a więc nie tylko na usunięcie objawów, ale przede wszystkim przyczyn.

Praca z psychologiem (terapeutą) nie stoi w opozycji z próbami samodzielnego przywrócenia równowagi w swoich zachowaniach żywieniowych. W zależności od tego, jaką jesteś osobą oraz jak poważne są Twoje trudności i od jak długiego czasu występują, poniższe wskazówki mogą Ci pomóc opanować objawy związane z kompulsywnym objadaniem się.

**UWAGA!!!**
**Jeżeli Twoje próby samodzielnego opanowania objawów kompulsywnego jedzenia nie dają rezultatów, koniecznie skontaktuj się ze specjalistą!**

# Kilka wskazówek na początek...

## Zacznij od zbudowania swojej motywacji do zmiany!

W sytuacji, gdy Twoje problemy związane są z kompulsywnym objadaniem się potrzebujesz naprawdę silnej motywacji wewnętrznej, by móc zmierzyć się ze swoimi problemami. Od tego, czy jesteś naprawdę zmotywowan(a)y do zmiany swoich zachowań żywieniowych zależy to, czy będziesz w stanie przestrzegać poniższych wskazówek i zasad.

### Zwiększanie swojej motywacji. Co radzi nam psychologia?

- **Zaplanuj realistyczne, krótkoterminowe cele i nagrodę za ich wykonanie.** Dzięki temu będziemy ukierunkowani na osiągnięcie celu, czyli otrzymanie nagrody, a mniej będziemy zwracać uwagę na trudy związane z podejmowanym działaniem. Jeżeli nasze pierwsze cele będą krótkoterminowe i łatwe do osiągnięcia, prawdopodobnie na początku naszego działania osiągniemy sukces. To zachęci nas do podjęcia dalszych wysiłków, czyli nasza motywacja wzrośnie! Jeśli na początku wyznaczymy sobie trudne do osiągnięcia cele, możemy ponieść porażkę, która zniechęci nas do podejmowania kolejnych działań, czyli nasza motywacja zmniejszy się!
- **Wizualizuj sobie swoje cele i analizuj płynące z tego korzyści.** Dzięki wizualizacji pożądanych efektów działania (np. szczupłej sylwetki) nasz abstrakcyjny dotąd cel staje się realnym obrazem wzmacniającym naszą motywację do jego osiągnięcia.
- **Uświadamiaj sobie negatywne konsekwencje.** Świadomość tego, że nie podejmując działania narażamy się na nieprzyjemne skutki może zachęcić nas do realizacji celu!
- **Zacznij od teraz.** Jeżeli odkładamy podjęcie działań np. na następny dzień, zazwyczaj nie wykonujemy ich szybko lub wcale. Nasza motywacja zmniejsza się.
- **Złóż bliskim osobom deklarację.** Dzięki temu zyskujemy dodatkową motywację do działania, bowiem niepodjęcie przez nas obiecanych działań wzbudza w nas poczucie dyskomfortu. Aby uniknąć wewnętrznego dysonansu musimy podjąć działanie!

## Trudności i okresowe porażki są wpisane w proces zmiany!

Praca nad swoją żarłocznością nie jest prosta, ale przy odpowiedniej motywacji i determinacji przynosi pożądane rezultaty. Tym niemniej nawet najbardziej zmotywowane osoby w pewnych momentach odczuwają pokusę porzucenia dalszej pracy nad sobą. Dzieje się tak zwłaszcza w tych momentach, gdy nie widzisz natychmiastowych efektów podjętych przez siebie działań.

***Ada:*** W sytuacjach, gdy dopadała mnie pokusa jedzenia i zarzucenia swojej diety, dzwoniłam do mojej przyjaciółki. Rozmowy z nią były bardzo pomocne w walce z kompulsywnym objadaniem się!

## Zmiana wymaga czasu!

Zmiana nawyków żywieniowych jest procesem długotrwałym. Nie nastawiaj się na to, że Twoje trudności znikną od razu. Osoby, które stawiają sobie nierealne cele zazwyczaj ponoszą porażkę. Pamiętaj: natychmiastowe poradzenie sobie z takim problemem zazwyczaj nie jest możliwe! Zmiany nie osiąga się w ciągu jednego dnia. Potrzebne jest wytrwałe dążenie. Pomocne może okazać się stosowanie się do poniższych wskazówek.

KROK 1

# WIEM, CO JEM, CZYLI O SZTUCE MONITOROWANIA

Aby rozpocząć pracę nad napadami objadania się musisz się o nich dowiedzieć jak najwięcej. Słowem: trzeba przyjrzeć się szczegółowo swoim niezdrowym nawykom.

***Ada:*** Większa świadomość swoich problemów z odżywianiem może początkowo wpływać na Ciebie dołująco. Też tak się czułam, kiedy zaczęłam prowadzić mój jedzeniowy dziennik. Początkowo obserwowanie siebie zaczęło działać na mnie przygnębiająco. Czułam się tak, jakby ktoś dołożył mi kolejne dwie tony. Ale nie zrażaj się tym! Niezbędne jest, żeby prowadzić codzienny zapis tego, co jesz, kiedy, gdzie, w jakich okolicznościach i pod wpływem czego tracisz kontrolę nad swoim jedzeniem. Dopiero kiedy to dobrze poznasz będziesz wiedzieć, co możesz zrobić, żeby temu przeciwdziałać. Tak naprawdę te zapiski są jak broń przeciwko obżarstwu! Poznaj dokładnie swojego wewnętrznego wroga, a będziesz wiedział(a), jak z nim walczyć, żeby go pokonać! Dzięki moim zapiskom zorientowałam się, że po trzech miesiącach znacząco zmniejszyła się częstotliwość moich napadów objadania się. Jednak na początku tego nie dostrzegałam! Miałam poczucie, że nic się nie zmienia i nawet miałam ochotę przerwać już moje zmagania z obżarstwem. Ale po rozmowie z moją panią psycholog przeanalizowałam swoje zapiski i ku mojemu zdziwieniu odkryłam poprawę.

## Moje nawyki żywieniowe

1. Czy istnieją jakieś powtarzające się pory dnia, momenty, w których dochodzi do epizodów objadania się? Jeżeli tak, to jakie?

.....

.....

2. Jakiego rodzaju sytuacje wpływają na to, że zaczynasz się objadać?

.....

.....

3. Jakiego rodzaju jedzenie jesz w trakcie napadów obżarstwa? Czy jest to inne jedzenie czy to samo, które jesz w sposób kontrolowany?

.....

.....

4. Czy są w ciągu dnia takie momenty, w których łatwiej jest Ci kontrolować swoje jedzenie? Jakie?

.....

.....

5. Czy w ciągu dnia są takie okresy, gdy długo nie jesz? Czy po nich nastają napady objadania się?

.....

.....

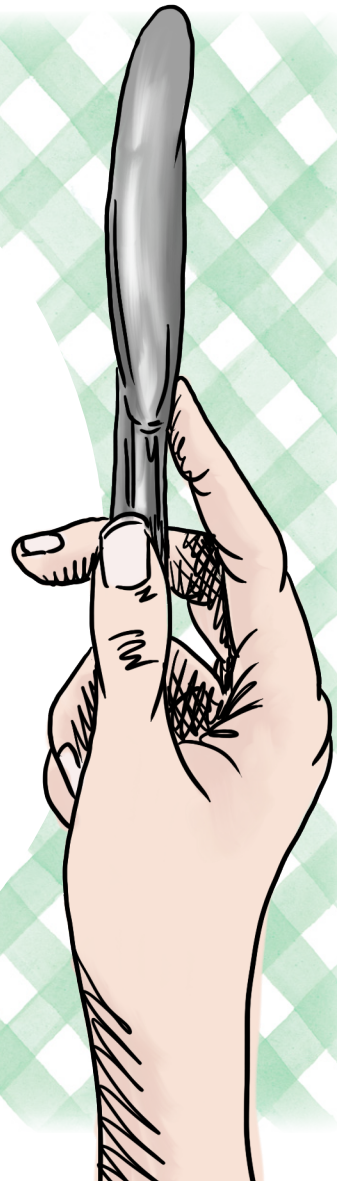
**WNIOSKI**

Wpisz, w jakich porach dnia i momentach dochodzi najczęściej do napadów objadania się, co temu sprzyja, jakie jedzenie wtedy jesz.

.....

.....

.....



KROK 2

# WIEM, CO BĘDĘ JEŚĆ, CZYLI O SZTUCE PLANOWANIA

Planowanie posiłków ma na celu zastąpienie szkodliwych nawyków jedzeniowych przez regularne, przemyślane żywienie. W efekcie będziesz jeść o wiele mniej niż przedtem! Jednym słowem dążymy do zmiany naszego wzoru odżywiania: z okresowego objadania się na regularne jedzenie. Nie osiągniesz tego od razu! Na Twojej drodze na pewno pojawią się trudności, które są wpisane w drogę ku zmianie. Gdy Twój wewnętrzny żarłok okaże się tak silny, że złamiesz swoje postanowienia, nie karz się za to. Twoim celem jest stopniowe zmniejszanie częstotliwości napadów niekontrolowanego jedzenia. Po każdym napadzie staraj się jednak wracać do próby przestrzegania planu i nie odpuszczaj!

***Ada:*** W pierwszych dwóch tygodniach stosowania się do planu, moje napady jedzenia w zasadzie były tak samo częste jak wcześniej. Ale przez te pierwsze dwa tygodnie moja motywacja była na tyle wysoka, że nie zrażałam się tym. W sumie muszę przyznać, że kilkakrotnie pękłam i jadłam do końca dnia, jak przed podjęciem prób uporania się z nałogiem. Gdyby nie moja przyjaciółka, pewnie bym zrezygnowała i poddała się. Po takim dniu człowiekowi się już nic nie chce, w nic nie wierzy, nienawidzi siebie i… dalej je! Ale rozmowa z kimś bliskim naprawdę pomaga! To, co jeszcze pomagało mi w trudnych chwilach poradzić sobie ze słabnącą motywacją, to analizowanie moich raportów. W takich momentach zadaj sobie pytanie, czy cokolwiek zmieniło się od czasu, gdy zaczynał(a)eś wprowadzać swój plan w życie. Poszukaj czegokolwiek co drgnęło w Twoim dotychczasowym stylu jedzenia, bo będzie Cię to motywowało do podejmowania dalszych wysiłków. To Twoje starania się teraz liczą, a nie chwile słabości.

**Wskazówka nr 1:**

Od teraz musisz jeść trzy posiłki dziennie i 2 lub 3 przekąski między kolejnymi posiłkami. Twój plan jest więc taki: śniadanie – przekąska – obiad – przekąska – kolacja – opcjonalnie: przekąska. Określone w Twoim planie posiłki i przekąski są obowiązkowe. Między kolejnymi posiłkami i przekąskami powinno zachować się nie większe niż 3-4-godzinne przerwy bez jedzenia. W tym czasie możesz na przykład napić się niegazowanej wody lub niesłodzonej herbaty. Taki plan jest realny i skuteczny w opanowywaniu epizodów objadania się.

**PAMIĘTAJ!**
**Godziny konkretnych posiłków powinny być każdego dnia w miarę stałe tak, aby udało Ci się „zaprogramować" swój organizm w tych godzinach na jedzenie, w innych na niejedzenie.**

**Wskazówka nr 2:**

Zdecyduj, o której godzinie będziesz jeść, i kiedy nie będziesz jeść. Po tym jak to ustalisz, musisz koniecznie trzymać się wyznaczonego planu.

***Ada:*** Na początku nie czułam się głodna rano. Ale moja psycholog powiedziała mi, że teraz muszę „słuchać" moich zapisków, a nie sygnałów z mojego ciała, ponieważ mój organizm rozregulował się i podawał mi, sprzeczne z rozsądkiem, sygnały wynikające z przyzwyczajenia…

**Wskazówka nr 3:**

Pamiętaj, żeby się nie głodzić. Jedz w tym momencie tyle, żeby się najeść wystarczająco. Gdy zaczniesz minimalizować racje, skończysz marnie. Prawdopodobnie po jakimś czasie zaczniesz się z powrotem objadać. Szybkie odchudzanie się, gdy nie masz jeszcze wystarczającej kontroli nad jedzeniem, to za dużo na teraz! Przykładowo, jeżeli parę dni pod rząd, godzinę po obiedzie odczuwasz silne pragnienie jedzenia, oznacza, że jesz za mało. Zaplanuj na kolejny obiad większą porcję.



**PAMIĘTAJ!**
**Gdy jesz za mało zwiększasz prawdopodobieństwo wystąpienia napadu obżarstwa!**

**Wskazówka nr 4:**

Gdy najdzie Cię ochota na jedzenie, przypomnij sobie koniecznie, że dosłownie za chwilę czeka kolejny posiłek! Jeżeli chodzi o rodzaj planowanych posiłków to należy unikać takiego jedzenia, które wcześniej prowadziło Cię do epizodów objadania się.

***Ada:*** Ja miałam kłopot z fast foodami. Gdy tylko pozwoliłam sobie na hamburgera mój plan posiłków brał w łeb i zaczynałam obżerać się, kompletnie tracąc panowanie nad jedzeniem. Gdy wykluczyłam jedzenie fast foodów, co początkowo nie było łatwe, liczba epizodów obżarstwa troszkę zaczęła się zmniejszać. Ale żeby to osiągnąć musiałam zmienić drogę, którą wracałam ze szkoły do domu, żeby przypadkiem nie dać się skusić.

**Wskazówka nr 5:**

Jeżeli nie wiesz i nie umiesz ocenić ile powinnaś (powinieneś) zjeść, porozmawiaj o tym z zaufaną osobą dorosłą, albo poobserwuj kilka osób, które Twoim zdaniem normalnie się odżywiają i zobacz ile jedzą, jak wyglądają ich nawyki żywieniowe. Następnie porównaj i zestaw je ze swoim planem. Czy nie jesz przypadkiem za mało/za dużo?

**Wskazówka nr 6:**

Pomocne może okazać się wprowadzenie zwyczaju kończenia posiłku na jakiejś określonej potrawie lub składniku. Możesz na przykład zdecydować, że zjedzenie jakiegoś składnika będzie oznaczało dla Ciebie koniec jedzenia.

**Wskazówka nr 7:**

Jeżeli odczuwasz przemożną chęć jedzenia albo mimo końca posiłku wydaje Ci się, że głód nie został do końca zaspokojony, musisz starać się te uczucia zignorować i za wszelką cenę trzymać się przyjętego wcześniej planu! Jeżeli poddasz się im, Twoje jedzenie znowu zacznie się dezorganizować. Ważne jednak, aby swoje odczucia zapisywać w raporcie dziennym. Wykorzystasz to do dokonania zmian w przyszłym planie, tak, by bardziej skutecznie chronił Cię przed epizodami objadania.

KROK 3

# SZTUKA RADZENIA SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

**Wskazówka nr 1:**

Jedz tylko w ściśle określonych miejscach (np. kuchnia i jadalnia).

**Wskazówka nr 2:**

W okresach pomiędzy posiłkami, gdy napadnie Cię przemożna ochota, żeby zjeść, miej pod ręką wodę i gumę do żucia.

**Wskazówka nr 3:**

Gdy jesz, rób to powoli i skupiaj się tylko na tej czynności.

**PAMIĘTAJ!**

**Na tym etapie wychodzenia z nałogu nie możesz zaufać swoim odczuciom dotyczącym głodu czy sytości! Gdy nawet objadłe(a)ś się, nie rób nic innego, tylko jak najszybciej staraj się powrócić do swojego planu dnia! Nie głodź się przypadkiem, bo to w niczym Ci nie pomoże!**

**ZADANIE DLA CIEBIE:**

Wyobraź sobie, że idziesz na obiad do swojej cioci, która po zjedzonym wspólnie posiłku mówi: „Musisz zjeść jeszcze kawałek mojego tortu. Upiekłam go specjalnie dla Ciebie i nie przyjmuję odmowy!". W jaki sposób możesz odmówić cioci zjedzenia deseru?

……
……
……
……
……
……
……
……
……

**Przykładowe odpowiedzi odmowne:**

*Ciociu, bardzo ci dziękuję, ale nie. Tort jest zapewne przepyszny, ale nie mogę dzisiaj już więcej zjeść.*

*Nie, dziękuję ciociu, nie wezmę, ponieważ dopiero co zjadłe(a)m i jestem najedzon(a)y.*

**Wskazówka nr 4:**

Zaplanuj przed każdym posiłkiem co będziesz robił(a), gdy skończysz jeść. Następnie to wykonaj!

**Wskazówka nr 5:**

Wyrzucaj resztki jedzenia i nie chowaj ich na później.

**Wskazówka nr 6:**

Naucz się odmawiać innym osobom, gdy częstują Cię dodatkowym jedzeniem.

**Wskazówka nr 7:**

Jeżeli robisz zakupy, idź do sklepu z wcześniej spisaną na kartce listą produktów. Możesz też zabrać ze sobą zaufaną osobę, która pomoże Ci trzymać się listy zakupów.

**Wskazówka nr 8:**

Jeżeli w porach posiłków odczuwasz częściej przymus jedzenia, zaplanuj ich jedzenie z kimś bliskim oraz spędzanie z tą osobą czasu po posiłku.

**Wskazówka nr 9:**

Jeżeli czujesz przymus jedzenia zadzwoń lub porozmawiaj z kimś zaufanym. W tym celu warto, abyś wprowadził(a) kogoś w swoje trudności i nie ukrywał(a) ich. Druga osoba to najcenniejsza pomoc, jaką możesz znaleźć.

**Osoby, do których mogę się zwrócić w trudnej sytuacji:**

1. …… Tel ……
2. …… Tel. ……

**Wskazówka nr 10:**

Stwórz listę aktywności, które możesz wykonywać w czasie, gdy napadnie Cię przemożna ochota objedzenia się. Przy jej stworzeniu kieruj się następującymi wskazówkami:

- aktywności powinny być możliwe do zrealizowania w każdym momencie, gdy chcesz się objadać,
- aktywności, które zajmują Cię fizycznie (np. jazda na rowerze, składanie origami, robienie biżuterii z filcu, sklejanie modeli, granie na gitarze, gorąca kąpiel) są lepsze niż te, których wykonywanie nie wyklucza jedzenia (np. oglądanie filmu, czytanie gazety czy książki),
- aktywności, dzięki którym opuszczasz miejsce, w którym zazwyczaj objadasz się, są lepsze niż te, które wykonujesz w tym samym miejscu,
- wybieraj tylko te aktywności, które sprawiają Ci przyjemność i będą naprawdę odciągały Cię od myślenia o jedzeniu.

**MOJE AKTYWNOŚCI, KTÓRE MOGĘ WYKONYWAĆ ZAMIAST OBJADANIA SIĘ**

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

**Wskazówka nr 11:**

Stwórz listę sytuacji, w których może być Ci trudno kontrolować swoje jedzenie. Zastanów się, w jaki sposób możesz sobie z nimi radzić. Gdy taka sytuacja zaistnieje sprawdź, czy przyjęte przez Ciebie rozwiązanie jest skuteczne.

***Ada:*** Moje najtrudniejsze sytuacje, w których musiałam walczyć ze sobą, to: przyjęcia niedzielne u cioci Halinki, która słynęła z dobrej kuchni i… wmuszania jedzenia, pójście po szkole z koleżankami do pizzerii, jedzenie kolacji bez towarzystwa innych osób.

**MOJA LISTA SYTUACJI TRUDNYCH:**

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

***Ada:*** Na szczęście najgorsze mam już za sobą. Nie było mi jednak łatwo. Myślę, że gdybym była z tym sama, nie dałabym rady przez to wszystko przejść. Ostatnio mam normalną wagę i udaje mi się ją utrzymać. Któregoś dnia z zaskoczeniem odkryłam, że mam talię…

# Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli podejrzewasz, że możesz mieć problem z nałogowym jedzeniem, zadzwoń pod numer jednego z poniższych Telefonów Zaufania. Dyżurują w nich specjaliści, z którymi można porozmawiać o swoich kłopotach oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej specjalistyczną pomoc adekwatną do Twoich problemów.

- **Telefon Zaufania** – uzależnienia behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP **801-889-880**, adresowany do osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych oraz ich bliskich. Konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną tej grupie osób. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00–22.00. Pomoc on-line znajdziesz w poradni internetowej www.uzależnieniabehawioralne.pl

- **Telefon Zaufania Ogólnopolskiego Centrum Zaburzeń Odżywiania:**
  **782 035 513** (Plus) środa, czwartek 17:00-18:00
  **516 828 998** (Orange) środa, czwartek 17:00-18:00
  **884 049 575** (Play) wtorek 20:30-21:30, niedziela 12:00-13:00
  **539 089 291** (T-mobile) piątek 19:00-20:00, sobota 17:00-18:00

  **Pomoc e-mail:**
  **kobieta@centrumzaburzenodzywiania.pl** (jeśli chcesz komunikować się z kobietą)
  **mezczyzna@centrumzaburzenodzywiania.pl** (jeśli chcesz komunikować się z mężczyzną)

**Warto przeczytać:**


- Hollis J., *Nadwaga jest sprawą rodziny. Poradnik dla cierpiących na zaburzenia łaknienia oraz osób, które ich kochają*, GWP, Gdańsk 2000.
- Łuszczyńska A., *Nadwaga i otyłość. Interwencje psychologiczne,* PWN, Warszawa 2012.
- Ogińska-Bulik N., *Psychologia nadmiernego jedzenia,* Wyd. UŁ, Łódź 2004.

## Miesięcznik **Remedium**

**Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.**
Więcej materiałów dla młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. **Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Jeżeli uważasz, że któreś z tych zagadnień w szczególny sposób dotyczy Ciebie albo Twojej koleżanki czy kolegi, zgłoś to nauczycielowi i zaproponuj temat lekcji. Skorzystaj z podpowiedzi Remedium!

Na łamach Remedium publikowane są artykuły uznanych w środowisku specjalistów profilaktyków, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem z zakresu profilaktyki problemowej i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Stają się one cennym źródłem informacji oraz inspiracji do pracy dla psychologów, nauczycieli i pedagogów szkolnych.

**Wydawcą Remedium** jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

## Miesięcznik **Świat Problemów**

Specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień w Twoim środowisku znajdą w miesięczniku **Świat Problemów** szereg materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. **Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują są artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Głównym zadaniem miesięcznika Świat Problemów jest współdziałanie w tworzeniu profesjonalnego i kompleksowego systemu pomocy dla osób z problemem uzależnień i ich rodzin oraz podnoszenie kompetencji zawodowych osób pracujących na ich rzecz.

**Wydawcą Świata Problemów** jest ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

## Notka o autorach

**Kinga Kaczmarek** – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek". Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku "Remedium". Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję" oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi" adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

**Karolina Van Laere** – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku "Remedium". Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję" oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi" adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

## Konsultacja naukowa

**Krzysztof Ostaszewski** – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M" w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika „Remedium". Współautor programów „Domowi Detektywi" i „Fantastyczne Możliwości".

**ISBN 978-83-64000-10-2**
**Egzemplarz bezpłatny**

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia