

المساعدة الذاتية لفقدان الشهية العصابي (Anorexia)

دليل المساعدة الذاتية لفقدان الشهية العصابي (Anorexia) باستخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة عن طريق فهم مرض فقدان الشهية العصابي، ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.

غالبًا ما يبدأ فقدان الشهية العصابي في سنوات المراهقة، وهو أكثر شيوعًا عند الفتيات، ولكنه يمكن أن يؤثر على كلا الجنسين وجميع الأعمار. غالبًا ما يكون هناك شعور ضمني متدني بالقيمة أو احترام الذات. قد ينجم فقدان الشهية العصابي عن أحداث الحياة المجهدة، أو ببساطة قد ينجم عن الضغط ليكون الشخص نحيفًا وجذابًا جسديًا. ما يمكن أن يبدأ كنظام غذائي لفقدان الوزن، يمكن أن يصبح تدريجيًا أكثر ضررًا وشرًا.

الأفكار الشائعة والأعراض الجسدية والعواطف والسلوكيات هي:



الأفكار

- معتقدات ذاتية سلبية: الحكم على النفس من خلال ما تأكله وكيف تبدو، والقدرة على التحكم فيما يتم تناوله والتحكم بالمظهر.
- قواعد صارمة بشأن التحكم في الطعام والشكل والوزن
- ينصب تركيز الانتباه على الطعام والأكل
- ما يجب أن أتناوله وما لا يجب أن أتناول
- أفكار النقد الذاتي عندما لا تلتزم بالقواعد: لقد فشلت، أنا ضعيف وعديم الفائدة، لا قيمة لي
- أحتاج إلى أن أكون نحيفًا لأكون مسيطرًا
- يحاول الآخرون جعلني سمينًا
- سأنهار إذا لم أتحكم في نفسي
- إذا لم أكن مثاليًا، فأنا فاشل تمامًا

الأعراض الجسدية



- فقدان الوزن الشديد
- الغثيان والانتفاخ بعد الأكل
- الشعور بالبرد
- جلد جاف ومتقشر
- صعوبة في التركيز
- مشاكل النوم
- هشاشة الأظافر والشعر
- الجفاف
- متعب، ضعيف، مرهق

- على المدى البعيد: تلف الكلى، هشاشة العظام، اضطرابات الدورة الشهرية، قصور القلب

العواطف



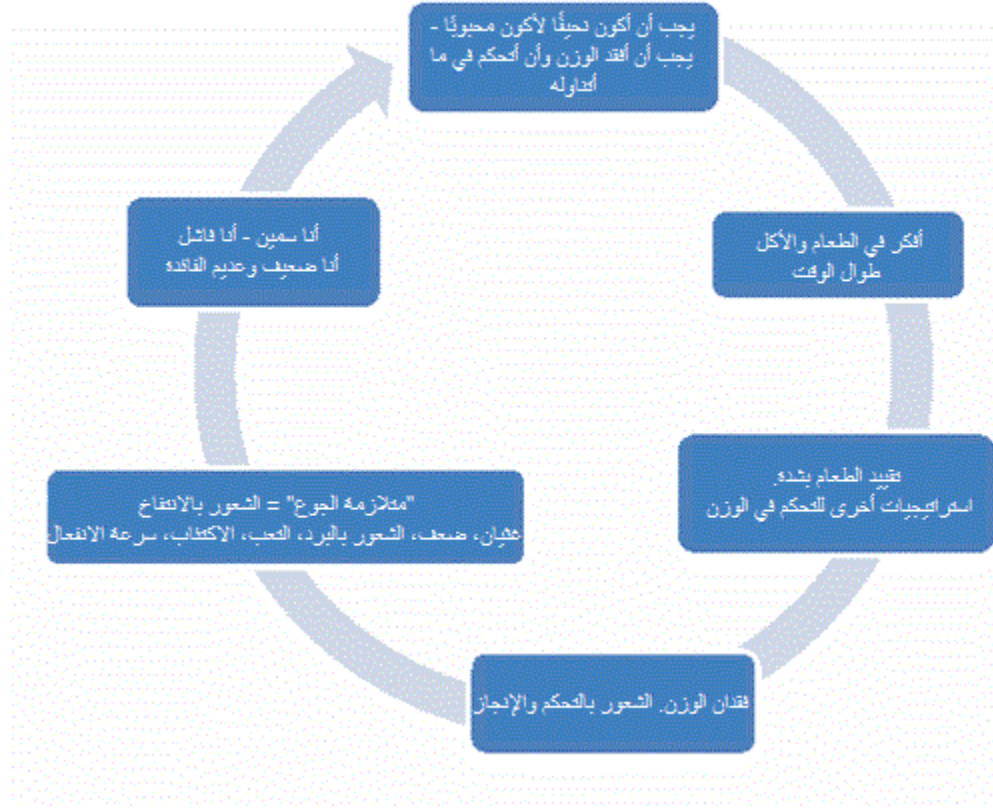
- اكتئاب
- قلق
- الشعور بالذنب
- إحباط

السلوكيات



- التحكم في تناول الطعام: متى، وماذا، وكم، ومع من، إلخ
- تخطي الوجبات
- إخفاء الطعام أو تنكير ما تأكله أو لا تأكله
- تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة
- رفض الأكل مع الآخرين
- تجنب بعض الأطعمة (مثل السعرات الحرارية العالية)
- التقير
- استخدام أدوية ملينة ومسهلة أو حمية غذائية أو حبوب مدرّة للبول
- ممارسة الرياضة أكثر من اللازم
- كثرة قياس الوزن
- التحقق من المظهر في المرآة
- القراءة، والمشاهدة، والانضمام إلى مواقع الإنترنت التي تروج لفقدان الشهية العصابي وأنماط الحياة "النحافة والجمال" غير الصحية
- العزلة، وعدم التواصل، وتجنب الأحداث الاجتماعية (خاصة تلك التي تتضمن وجبات طعام)

الحلقة المفرغة من فقدان الشهية - ما الذي يحافظ على استمرارها؟



قبل البدء في أي خطة مساعدة ذاتية، لا سيما تلك التي تتضمن نظامًا غذائيًا وخطة للتمارين الرياضية - راجع طبيبك (أو غيره من أخصائيي الصحة المناسبين).

فعل الأشياء بشكل مختلف

- اطلب المساعدة - سيدعمك الآخرون (من المحتمل أن يهدد فقدان الشهية العصابي الحياة)
- احتفظ بمذكرة يومية للطعام لتقييم مدخولك الحالي، ثم ...
- قم بإنشاء قائمة طعام بسيطة مع أخصائي الصحة والرعاية المناسب - والتزم بها! على سبيل المثال 3 وجبات رئيسية و3 وجبات خفيفة في اليوم.
- اشرب 6-8 أكواب من الماء كل يوم
- قم بقياس وزنك أسبوعيًا - لا أكثر
- جهز خطة للتمارين - مرة أخرى، يتم الاتفاق عليها مع أخصائي الصحة المناسب. التزم بها!
- استخدم الدواء بشكل مناسب وحسب الإرشادات - تجنب المليّنات والمسهلات وحبوب الحمية ومدرات البول
- تجنب مجلات الأنظمة الغذائية والمشاهير، ومواقع الإنترنت التي تروج



- فقدان الشهية العصابي وأنماط الحياة "النحافة والجمال" غير الصحية
- لا تتسرع في تناول الطعام - اجلس وتناول الطعام ببطء، واستمتع بالطعم. تناول الطعام بانتباه
- تناول الطعام مع العائلة والأصدقاء الموثوق بهم بدلاً من عزل نفسك



التفكير بشكل مختلف

توقف! توقف مؤقتًا، خذ نفسك، لا تتفاعل تلقائيًا.

افهم الروابط بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات.

استخدم الحديث الذاتي الإيجابي.

فكر بشكل مرن.

استخدم العقل الحكيم - استبدل "عقل المشاعر" بـ "عقل فقدان الشهية"

اسأل نفسك:

- هل هذه حقيقة أم رأي؟
- الفكرة هي مجرد فكرة
- ما النصيحة التي سأعطيها لصديق في هذه الحالة؟
- هل أضع المزيد من الضغط على نفسي، وأضع توقعات عن نفسي تكاد تكون مستحيلة؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟
- فقط لأنني أشعر بالسوء ، لا يعني أن الأمور سيئة حقًا.
- ماذا أريد أو أحتاج من هذا الشخص أو الموقف؟ ماذا يريدون أو يحتاجون مني؟ هل هناك حل وسط؟
- هل أنا أسوء تفسير هذا الشعور بالانتفاخ على أنه "سمنة"، في حين أنه من المرجح أن يكون رد فعل جسدي طبيعي لعدم تناول ما يكفي من الطعام؟
- ماذا ستكون عواقب الاستجابة بالطريقة التي أفعلها عادة؟
- هل هناك طريقة أخرى للتعامل مع هذا؟ ما هو الإجراء الأكثر فائدة وفعالية الذي يجب اتخاذه؟ (بالنسبة لي، للوضع، للشخص الآخر)
- هل أبالغ في النواحي الحسنة للآخرين وأحبط نفسي؟ أم أبالغ في السلبيات وأقلل الإيجابيات؟
- كيف يمكن لشخص آخر أن يرى الموقف؟
- ما هي الصورة الأكبر؟ ما هو المشهد من الهليكوبتر؟

عند التعامل مع المواقف المؤلمة:



- توقف! توقف مؤقتًا، خذ نفسًا
- استحضار كامل للذهن
- التنفس اليقظ
- ركز انتباهك بالكامل على نشاط آخر - نشاط باستحضار الذهن
- اعمل شيئًا مختلفًا (لما تفعله عادةً)
- تقنيات الاسترخاء - جرب الكثير وابحث عن الطريقة التي تناسبك
- قم بتشغيل بعض الموسيقى - الغناء والرقص معها، أو مجرد الاستماع بتركيز (استخدم الموسيقى التي من المرجح أن تساعدك على الشعور بالعاطفة التي تريدها - تجنب الأغاني الحزينة إذا كنت مكتئبًا)
- التأمل أو الصلاة
- ساعد الآخرين
- كن مع الآخرين - اتصل بصديق، قم بزيارة العائلة
- تحدث الى شخص ما
- تقنيات التأريض - انظر حولك، ماذا ترى، تسمع، تشم، وتشعر؟ امسك شيئًا مريحًا.
- جهاز صندوقًا للطوارئ أو التهدئة
- انخرط في هواية أو أي اهتمام آخر - إذا لم يكن لديك هواية، فابحث عن واحدة! ما الذي استمتعت به في الماضي؟ ما الذي فكرت به أحيانًا ولكنك لم تتمكن من القيام به؟
- اكتب أفكارك ومشاعرك - أخرجها من عقلك
- فقط اتخذ خطوة واحدة في كل مرة - لا تخطط للمستقبل البعيد
- دلل نفسك - اعمل شيئًا تستمتع به حقًا، أو اعمل شيئًا يساعدك على الاسترخاء
- الحديث الذاتي الإيجابي - شجع نفسك، وقل: يمكنني القيام بذلك، أنا قوي وقادر - ابحث عن كلام تأقلم إيجابي أو تأكيد يناسبك (حتى لو لم تصدقه في البداية!). اكتبه واحفظه عندما تحتاجه.
- اعمل شيئًا إبداعيًا - اصنع صندوقًا من العناصر التي تذكرك باستخدام التقنيات التي ستساعدك، أو ضع صورًا على الورق، أو اكتب قائمة ونسقها.
- استخدم التخيل والتصوير
- تنفس الألوان
- قل لنفسك: "هذا سيمر، إنه مؤقت فقط." "لقد مررت بهذا من قبل، يمكنني أن أفعلها الآن." عندما نمر عبر نفق ونصبح خائفين من الانحصار، فلا داعي للتوقف - علينا فقط المضي قدمًا للوصول إلى نهاية النفق. الضوء موجود هناك، وينتظر!
- استمع إلى مقاطع صوت مريحة ومساعدة للذات
- ابحث عن طريقة بديلة وأكثر صحة للتعامل مع المحنة

مذكرة الطعام اليومية

اليوم/ التاريخ: _____

متى وأين؟ الوقت والمكان	ما الذي كنت أفعله، مع من كنت؟	ماذا أكلت وشربت؟	بشراهة؟ (نعم، لا)	تقيأت أو استخدمت المسهلات؟	المحفزات - ما الذي حفزه؟ سبب الشراهة؟ الأفكار - ما الذي دار في ذهني؟ المشاعر - الأحاسيس الجسدية والعواطف
ممارسة الرياضة؟ ماذا فعلت؟ كم من الوقت؟ متى؟					

ورقة سجل أفكار فقدان الشهية العصابي

<p>ماذا فعلت/ ماذا يمكنني أن أفعل/ ما هو أفضل رد؟ أعد تقييم العاطفة 0-100%</p>	<p>فكر بديل/ واقعي منظور أكثر توازناً</p>	<p>أفكار/ صور غير مفيدة</p>	<p>الأحاسيس الجسدية</p>	<p>العواطف/ الحالة المزاجية (معدل 0-100%)</p>	<p>الموقف</p>
<p>ماذا ستكون عواقب فعلي؟ افعل ما يصلح! تصرف بحكمة. ما الذي سيكون أكثر فائدة لي، للآخرين، أو للموقف؟ ماذا يمكنني أن أفعل بشكل مختلف؟ ما الذي سيكون أكثر فعالية؟</p>	<p>توقف! خذ نفس.... هل ردة فعلي متناسبة مع الحدث الفعلي؟ هل أنا أقل من تقدير قدرتي على التأقلم؟ هل أنا أقرأ ما قد يفكر فيه الآخرون؟ هل أقوم بالمقارنة والشعور بالبأس حيالها؟ هل أسيء تفسير هذا الشعور بالانتفاخ على أنه "سمنة"؟ هل أضع المزيد من الضغط على نفسي؟ ما الذي يمكن أن يكون أكثر واقعية؟ ماذا سيقول شخص آخر عن هذا الموقف؟ ما الصورة الأكبر؟ هل هناك طريقة أخرى لرؤيتها؟ ما النصيحة التي سأعطيها لشخص آخر؟</p>	<p>ما الذي دار في ذهني؟ ما الذي أزعجني؟ ماذا تعني تلك الأفكار/ الصور/ الذكريات لي، أو ما تقوله عني أو عن الموقف؟ ما الذي أستجيب له؟ ما "الزر" الذي يتم الضغط عليه بالنسبة لي؟ ما الذي يمكن أن يكون أسوأ شيء في ذلك، أو يمكن أن يحدث؟</p>	<p>ماذا لاحظت في جسدي؟ أين شعرت به؟</p>	<p>ما هي المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا أيضاً؟ ما مدى شدتها؟</p>	<p>ماذا حدث؟ أين؟ متى؟ مع من؟ كيف؟</p>