

Istruzioni per il monitoraggio

Il fine del monitoraggio è duplice: (1) fornisce un quadro dettagliato di come mangi, portando di conseguenza alla tua attenzione l'esatta natura del tuo problema alimentare; (2) ti rende più consapevole di quello che stai facendo nello stesso momento in cui lo fai. Tutto questo ti aiuta a cambiare i comportamenti che ti sembrano automatici e fuori dal controllo. Il monitoraggio accurato è un aspetto centrale del trattamento.

All'inizio scrivere ogni cosa che mangi può essere irritante e fastidioso, ma presto diventerà naturale e utile. Non abbiamo ancora incontrato persone che hanno uno stile di vita che rende impossibile il monitoraggio.

La **Colonna 1** serve ad annotare l'ora in cui mangi o bevi qualsiasi cosa.

La **Colonna 2** serve a riportare gli alimenti e le bevande consumate. Non devi riportare le calorie, ma una descrizione semplice (non tecnica) di quello che hai mangiato e bevuto. Alimento e bevanda dovrebbero essere scritte nella scheda di monitoraggio subito dopo il loro consumo. Ricordare quello che si è mangiato e bevuto alcune ore dopo non è utile perché non aiuta a modificare il tuo comportamento. Gli episodi alimentari che consideri pasti dovrebbero essere identificati con una parentesi. Gli altri episodi alimentari non dovrebbero essere messi tra parentesi.

La **Colonna 3** serve a specificare dove hai consumato il cibo e le bevande. Se questo si verifica a casa dovresti specificare la stanza.

Nella **Colonna 4** dovresti riportare con un asterisco ogni episodio alimentare (ogni alimento) che hai considerato eccessivo. È essenziale registrare tutti i cibi che hai assunto durante un'abbuffata.

La **Colonna 5** serve a registrare quando vomiti o assumi lassativi o diuretici o fai esercizio fisico. Nel caso dell'esercizio fisico dovresti riportare nella colonna dei commenti il tipo e la durata dell'esercizio e se l'hai fatto da solo o in compagnia.

La **Colonna 6** dovrebbe essere usata come un diario per registrare gli eventi che hanno influenzato la tua alimentazione. Per esempio, se una discussione ha scatenato un'abbuffata, dovresti riportare tale episodio in questa colonna. Qui puoi anche riportare eventi importanti che non influenzano l'alimentazione. È una buona idea riportare tutte le emozioni intense, come ad esempio la tristezza, l'ansia, la noia, la solitudine, o la sensazione di essere grassi. La Colonna 6 dovrebbe essere usata anche per registrare il tuo peso ogni volta che ti pesi e altri comportamenti come il check del corpo o l'evitare l'esposizione del corpo (il terapeuta di spiegherà quando e come farlo).

Ovviamente se esegui il monitoraggio seguendo le istruzioni riportate sopra dovrai portare la scheda di monitoraggio sempre con te. Ogni seduta includerà una revisione delle tue ultime schede di monitoraggio. Dovresti perciò ricordarti di portare sempre la scheda di monitoraggio a tutte le sedute di terapia.