



La guida CBT-E per le festività natalizie

Questa guida fornisce consigli generali alle persone con problemi alimentari, i loro amici e familiari, su come affrontare il periodo delle vacanze di Natale. I consigli derivano dai principi della CBT-E e dai programmi di auto-aiuto associati (Vincere le Abbuffate e CBTe digitale).

Molte persone con problemi alimentari trovano questo momento dell'anno stressante per molteplici motivi. Anche se speriamo che questi consigli possano essere utili, tieni presente che alcuni consigli generici potrebbero non applicarsi alle tue circostanze individuali. Se sei in trattamento presso un servizio clinico o con un terapeuta, potresti ricevere consigli più personalizzati.

1. Eventi legati all'alimentazione

Buffet, pasti fuori casa, cena della Vigilia di Natale, pranzo di Natale e cibi delle feste possono provocare ansia. D'altra parte, possono anche presentare ottime opportunità per mangiare in modo più flessibile! Sono anche occasioni in cui il cibo può essere un evento sociale e piacevole. Se ti senti pronto a partecipare a questi eventi, questa potrebbe essere un'occasione per mangiare con gli altri piuttosto che da solo. Potresti anche sentirti in grado di pianificare un'alimentazione che include una gamma più ampia di alimenti e in orari più flessibili. Cerca di essere flessibile con te stesso anche se mangerai dei cibi che non rientrano nella tua solita zona di comfort. Può essere difficile, ma ricorda a te stesso che non hai bisogno di compensare o di punire te stesso se mangerai in modo diverso.

Dato che in questo periodo si possono associare stress aggiuntivi, puoi decidere che sia più utile attenersi alla tua solita routine alimentare. Se mangerai fuori casa, potrai leggere il menu in anticipo per sentirti più in controllo. Se, invece, scegli di limitare il numero di occasioni in cui vuoi impegnarti in questo periodo, potrai anche prepararti in anticipo dei modi per dire "no" alle occasioni sociali che includono il mangiare o alle offerte di cibo. Cerca di mettere al primo posto i tuoi bisogni e di rifiutare gli inviti nel modo che ti è più di aiuto.

Se hai eccessive scorte di cibo a casa ed è stressante starci vicino, potresti congelarle, darle via o persino buttare via gli avanzi. Può valere la pena ricordare che spesso bere alcolici è inutile per una serie di motivi (ad esempio, per gli effetti negativi sull'umore o per l'incapacità di controllare in modo utile quello che si mangia in quel momento o il giorno successivo).

2. Preoccupazioni per il peso e la forma del corpo

Potresti sentire una pressione aggiuntiva per il fatto di avere un certo peso o forma del corpo durante il periodo delle vacanze e questo potrebbe stimolare l'adozione di comportamenti di check del corpo e di confronto. Può essere utile fare uno sforzo particolare per rifocalizzare la tua attenzione su altri aspetti del periodo delle vacanze che non siano correlati con l'alimentazione, il peso e la forma del corpo. Ciò potrebbe includere la pianificazione di attività legate a hobby o interessi (quelli attuali o che sono stati recentemente trascurati).

Cerca di non farti prendere dalla pressione della dieta del nuovo anno. Prendi in considerazione l'idea di fare una pausa dai social media all'inizio del nuovo anno o di impegnarti a visualizzare e interagire solo con materiale che non riguarda l'alimentazione, il peso e la forma del corpo.

2. Affrontare eventi ed emozioni difficili

Le festività natalizie possono suscitare una varietà di emozioni. Le emozioni intense possono rendere più difficile attenersi al piano dell'alimentazione. Sebbene sperimentare emozioni intense sia angosciante, questo può anche essere un momento per imparare ad utilizzare modi più funzionali per affrontare gli eventi e le emozioni difficili applicando, per esempio, la risoluzione proattiva dei problemi per affrontare le emozioni difficili senza mangiare in

eccesso o restringere l'alimentazione (ad esempio, scrivere le proprie emozioni, parlare con amici e familiari, ascoltare musica, fare una passeggiata, meditare ecc.).

3. Etichettare i passi indietro in modo appropriato

I passi indietro sono comuni in questo periodo dell'anno. Se si verifica una "scivolata", tieni a mente tutto il duro lavoro e i progressi che hai fatto finora. Ricorda che una scivolata non significa che sei tornato al punto di partenza. Piuttosto che sentirti giù per un passo indietro, cerca di usarlo come un'opportunità utile per saperne di più su cosa fare di diverso per stare bene in futuro. Cerca di identificare eventuali fattori scatenanti e rimetti in atto alcune delle tue strategie collaudate.

Fornire supporto a una persona cara

Cerca di passare un po' di tempo prima di qualsiasi celebrazione parlando con il tuo amico o familiare con problemi alimentari e chiedigli quali eventuali preoccupazioni potrebbe avere. Le paure comuni includono preoccupazioni per i tipi di alimenti e la quantità di cibo disponibile, i commenti di altre persone (sul mangiare o sul peso) e il mangiare con altre persone. È possibile cercare dei modi per aggirare questi problemi e modificare, di conseguenza, i piani abituali.

Per quanto ben intenzionati, è quasi sempre inutile fare commenti sul cibo, sul peso o sulla forma del corpo, anche se non sono diretti alla persona con un problema alimentare. Se tali conversazioni sono necessarie e serie (ad esempio, se si hanno delle preoccupazioni) è meglio farle al di fuori dei pasti o degli eventi familiari.

Commenti sull'alimentazione, sul peso o sulla forma del corpo possono anche provenire da altri amici o familiari che potrebbero non conoscere il problema alimentare della persona cara. Ancora una volta, questi commenti possono essere ben intenzionati, ma possono essere interpretati negativamente da qualcuno con un problema alimentare. Sebbene la persona che stai aiutando nel suo percorso, possa già essere stata istruita su come gestire questi commenti, tu puoi essere molto di aiuto nel fornire ulteriore supporto, se necessario.

Dove possibile, è bene concentrarsi il più possibile sugli aspetti di questo periodo che non sono collegati con l'alimentazione, il peso e la forma del corpo. Detto questo, se la persona che stai aiutando volesse essere coinvolta nel cucinare, questo può essere un modo per coinvolgerla e trascorrere del tempo insieme.

Fonti di aiuto (per persone con problemi alimentari o per amici e familiari)

Se stai lottando con la tua alimentazione, una potenziale fonte di aiuto, se necessario, sono il tuo medico di famiglia o il tuo terapeuta (se ne hai uno).

Alcune associazioni, come l'AIDAP, possono anche fornire un supporto utile per le persone che hanno problemi alimentari o per i loro familiari e amici in questo periodo.

Questa guida è stata prodotta dai membri del CBT-E Training Group <https://www.cbte.co/about-us/cbte-training-group/>