

KBT u mentálnej bulímie

1 FÁZA LIEČBY



Prvý pohovor-hlavné témy

- Presná povaha problému-jako ho pacientka chápe
- Špecifická psychopatológia:
 - postoje k vlastnej postave a váhe
 - reakcie na zmeny váhy
 - reakcie na poznámky vo vzťahu k jej postave
 - špecifická váha
- Návyky pri jedle:
 - snaha o dodržiavanie diéty
 - epizódy prejedania sa
 - pocit kontroly nad jedlom
- Metódy kontroly váhy:
 - diéta
 - umyšľané zvracanie
 - užívanie laxatív a diuretík
 - cvičenie
- Všeobecná psychopatológia:
 - neurologické príznaky-depresie
 - interpersonálne vzťahy
 - sebaúcta, asertivita, perfekcionizmus
 - sociálne okolnosti
 - telesné zdravie-váha a jej vývoj v priebehu života
 - úroveň elektrolytov

Kognitívne pojatie udržiavania mentálnej bulímie

- Nízke sebavedomie
- Prehnaná dôležitosť prikladaná vlastnej postave a váhe
- extrémne obmedzovanie sa v jedle
- záchvaty prejedania
- kompenzátorne umyšľané vyvolávané zvracanie-laxatíva, alebo diuretiká

Sledovanie

ČAS	SKONZUMOVANÉ JEDLO	MIESTO	ZP	ZV, PR	OKOLNOSTI

Inštrukcie pre sledovanie príjmu potravy

- Pre každý deň nový záznamový list + dátum a deň v týždni
- Stl.č.1- čas jedenia
- Stl.č.2-záznam všetkého jedla a pitia v rámci dňa
- Stl.č.3-miesto jedenia
- Stl.č.4-prejedenie sa -označiť *
- Stl.č.5-záznam zvracania, alebo užitia prehánadiel
- Stl.č.6-denný záznam myšlienok a pocitov, ktoré ovplyvňujú jedenie+ váha po každom vážení

OBLASTI EDUKÁCIE

- | Telesná váha a jej regulácia
- | Telesné následky záchvatu prejedania sa, úmyselného zvracania a užívania prehánadiel
- | Relatívna neúčinnosť zvracania a užívania prehánadiel
- | Škodlivý vplyv obmedzovania príjmu potravy

Telesná váha a jej regulácia

- | Vysvetliť % normálnej váhy vzhľadom k veku a výške
- | určiť váhové rozmedzie ± 3 kg.
- | Nie pod 85% štandardnej váhy

Telesné následky záchvatov prejedania sa, úmyselného zvracania a užívania prehánadiel

- | Narušenie elektrolytovej rovnováhy
- | zväčšenie slinných žliaz
- | narušenie povrchu zubov
- | nepravidelnosť menštruačného cyklu

Relatívna neúčinnosť zvracania a užívania prehánadiel

- | Záchvaty prejedania sa obvykle vedú ku konzumácii veľkého množstva energie a ni úmyselné zvracanie neodstráni všetko, čo pacientka zjedla.
- | Prehánadlá majú len krátkodobý vplyv na zmenu váhy - vedú k zmene rovnováhy telesných tekutín

Škodlivý vplyv obmedzovania príjmu potravy

- | **3 typy obmedzovania:**
- | odmietanie jedla počas určitej doby
- | odmietanie určitých druhov jedla
- | obmedzovanie celkového množstva jedla
- | Diétne pravidlá nie je možné dodržať hlavne v záťažových situáciách
- | Pacientky chápu prehrešky ako oslabenie vôle a nie ako stanovenie chybných pravidiel
- | dôsledok - rezignácia na diétu - prejedanie sa
- | potešenie zo zakázaného jedla - odpútanie sa od aktuálnych problémov
- | **OBMEDZOVANIE = PREJEDENIE SA !!!**

Pokyny týkajúce sa jedenia, zvracania a užívania prehánadiel.

- | Predpis pravidelného jedálneho režimu
- | Kontrola podnetov a doprovodné opatrenia
- | Alternatívne formy správania
- | Rady týkajúce sa zvracania
- | Rady týkajúce sa prehánadiel
- | Rozhovor s príbuznými, alebo priateľmi pacientky

Predpis pravidelného stravovacího režimu

- 3-4 plánované jedla denne
- medzi jednotlivými jedlami-3-4 hodiny
- pacientka musí presne vedieť kedy bude znova jesť
- medzi plánovanými jedlami-nejesť
- výhody:** predchádza sa obdobiam obmedzovania a prejedania sa v stravovaní

Kontrola podnetov a doprovodné opatrenia

- Pri jedle sa nezaoberať žiadnymi inými činnosťami
- je nutné jesť v miestnosti na to určenej
- počas jedenia je potrebné obmedziť prístup k ďalšiemu jedlu
- nácvik nechávania jedla na tanieri
- vyhadzovať jedlo
- Obmedzenie expozície voči „nebezpečným jedlám“
- plánovanie nákupov a nakupovanie podľa pripraveného zoznamu

Alternatívne správanie

- Pomáha pacientke odolať túžbe sa prejesť
- vytvorenie zoznamu príjemných aktivít
- v čase pocitu túžby sa najesť, požiadame pacientku aby začala s niektorou aktivitou
- zvýšenie sebavedomia- obnova záujmov a koníčkov

Rady týkajúce sa zvracania, užívania prehánadiel a pohovor s príbuznými

- Zvracanie**-pokiaľ sa prestane prejedat'-prestane aj zvracanie
- Preháňadlá**-vysvetliť neúčinnosť-ukončiť užívanie- vyhodiť, alebo postupne znižovať dávky
- Pohovor**-cieľ-vysvetliť problém a nájsť u príbuzných podporu pre pacientku-pacientka vysvetlí princíp liečby