SCHEDA DI AUTOMONITORAGGIO

Data Giorno

Ora	Cibi e bevande consumati	Luogo	*	Contesto e commenti

Istruzioni per l'uso della scheda di automonitoraggio

Il fine dell'automonitoraggio è duplice: (1) fornisce un quadro dettagliato di come mangiate, portando di conseguenza alla vostra attenzione l'esatta natura del vostro problema alimentare; (2) rende più consapevoli di quello che state facendo nel preciso momento in cui lo fate, facilitando il cambiamento di comportamenti che sembrano automatici e fuori dal controllo. Eseguire l'automonitoraggio in modo accurato è un aspetto centrale del programma.

All'inizio scrivere ogni cosa che si mangia, può essere irritante e fastidioso, ma dopo qualche giorno diventerà una cosa naturale e utile.

Dovete usare una nuova scheda ogni giorno. Procuratevi anche un raccoglitore ad anelli per raccogliere le schede di automonitoraggio compilate.

Nella **colonna 1** annotate l'ora in cui mangiate o bevete qualsiasi cosa.

Nella **colonna 2** riportate gli alimenti e le bevande consumati. Non vanno riportare le calorie, ma solo una descrizione semplice (non tecnica) di quello che state mangiando e bevendo. Ogni alimento e bevanda dovrebbero essere scritti nella scheda di automonitoraggio subito dopo il loro consumo, dopo averli deglutiti, non alla fine del pasto. Per tale motivo è consigliabile appoggiare la scheda di automonitoraggio sul tavolo dove mangiate. Dovreste portare la scheda di automonitoraggio sempre con voi perché può capitare di mangiare fuori pasto ed è essenziale annotare immediatamente quello che mangiate. Ricordare quello che si è mangiato e bevuto alcune ore dopo non è utile perché non aiuta a modificare il comportamento. Gli episodi alimentari che considerate pasti dovrebbero essere identificati con una parentesi. Gli altri episodi alimentari non dovrebbero essere messi tra parentesi.

Nella **colonna 3** riportate dove avete consumato il cibo. Se questo accade a casa, specificate la stanza.

Nella **colonna 4** riportate con un asterisco ogni episodio alimentare (ogni alimento) che considerate eccessivo. È essenziale registrare tutti i cibi assunti durante un episodio bulimico che sarà perciò identificato come una catena di asterischi.

La **colonna 5** dovrebbe essere usata come un diario per registrare gli eventi, i pensieri e i cambiamenti emotivi che hanno influenzato la vostra alimentazione. Per esempio, se un evento e un cambiamento emotivo associato ha scatenato un episodio bulimico, dovete riportare la natura dell'episodio e il tipo di emozione (per esempio, tristezza, ansia, noia, solitudine, ecc.) in questa colonna. Qui si possono anche riportare eventi importanti che non hanno influenzato l'alimentazione. È una buona idea riportare anche i pensieri e le preoccupazioni per l'alimentazione, il peso e la forma del corpo. La colonna 5 dovrebbe essere usata anche per registrare il peso ogni volta che lo misurate.