

Data _____

Giorno _____

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Luogo	*	V/L/D/E	Commenti

Istruzioni per l'automonitoraggio

Durante il trattamento è importante che lei registri tutto ciò che mangia o che beve e cosa sta accadendo in quel momento. Noi lo chiamiamo "automonitoraggio". Il suo scopo è duplice: primo, fornisce un quadro dettagliato di come mangia, portando l'esatta natura del suo problema alimentare alla sua attenzione e a quella del suo terapeuta; secondo, rendendola più consapevole di ciò che sta facendo nell'esatto momento in cui lo sta facendo, l'automonitoraggio l'aiuterà a cambiare quei comportamenti che prima possono esserle sembrati automatici o al di fuori del suo controllo. Un accurato automonitoraggio "in tempo reale" è fondamentale per la terapia. L'aiuterà a cambiare.

- All'inizio scrivere tutto ciò che mangia potrebbe essere irritante o fastidioso, ma presto diventerà un'abitudine radicata e di indubbio valore. Non abbiamo mai incontrato nessuno il cui stile di vita fosse veramente incompatibile con l'automonitoraggio. Lo consideri una sfida.
- Guardi il modello di scheda di monitoraggio per capire come automonitorarsi. È opportuno che utilizzi ogni giorno una (o più di una) nuova scheda di monitoraggio.
- La prima colonna serve ad annotare l'orario in cui mangia o beve qualcosa e la seconda è per scrivere il tipo di cibo o di bevanda consumato. Il contenuto calorico non deve essere registrato, tuttavia dovrebbe annotare una descrizione semplice (non tecnica) di ciò che ha mangiato o bevuto. Ogni alimento dovrebbe essere scritto appena possibile, dopo che è stato consumato. Ricordare cosa ha mangiato o bevuto a distanza di qualche ora non funzionerà, in quanto non l'aiuterà a cambiare il suo comportamento del momento. Ovviamente, per registrare in questo modo, dovrà portare le schede di monitoraggio con sé. Non importa se il foglio si sporca o se la *tutto* ciò che mangia e beve non appena possibile.
- Gli episodi alimentari che considera dei veri e propri pasti dovrebbero essere indicati tra parentesi. Gli spuntini e gli altri episodi alimentari non devono essere messi tra parentesi.
- Nella terza colonna dovrebbe riportare il luogo in cui ha consumato il cibo o la bevanda. Se si trova a casa, è bene che specifichi in quale stanza
- Nella quarta colonna dovrà apporre degli asterischi di fianco agli episodi alimentari che (in quel momento) percepisce come eccessivi. Ciò che conta è la sua opinione, al di là di cosa gli altri possono pensare. È essenziale che registri tutto ciò che ingerisce durante le "abbuffate".
- La quinta colonna servirà a registrare gli episodi in cui vomita ("V") o fa uso di lassativi (scriva "L" e il numero assunto) o di diuretici (scriva "D" e il numero assunto) o in cui fa esercizio fisico in modo eccessivo ("E").
- L'ultima colonna sarà usata in modi diversi durante le varie fasi del trattamento. Per il momento, la consideri un diario in cui dovrà registrare gli eventi e le emozioni che hanno influenzato la sua alimentazione: per esempio, se una discussione ha scatenato un'abbuffata o l'ha portata a non mangiare, dovrebbe annotarlo. Provi a scrivere un breve commento ogni volta in cui mangia, registrando i suoi pensieri e le sue emozioni riguardo al cibo ingerito. In questa colonna potrà anche registrare altri eventi o circostanze che considera importanti, anche se non hanno avuto alcun effetto sulla sua alimentazione. Infine, dovrà riportare il suo peso (e i suoi pensieri al riguardo) ogni volta in cui si pesa.

Ogni seduta di trattamento includerà una revisione dettagliata delle ultime schede di monitoraggio. Si ricordi, quindi, di portarle sempre con sé!