

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΣΩΜΑ & ΦΑΓΗΤΟ

Τι μπορώ να κάνω όταν αρχίζει η αυτοκριτική;

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Βγες από τη σύγκριση

Κλείσε για λίγο καθρέφτη, κάμερα, ζυγαριά ή λογαριασμό που ενεργοποίησε την ένταση.

2

Σταμάτησε τον έλεγχο

Μην ξαναβγάλεις φωτογραφία, μη μετρήσεις το σώμα και μην ψάξεις επιβεβαίωση αυτή τη στιγμή.

3

Ονόμασε τη σκέψη — όχι ως γεγονός

Πες: «Μόλις εμφανίστηκε η σκέψη ότι η αξία μου εξαρτάται από την εμφάνισή μου».

4

Κάνε μία ουδέτερη πράξη φροντίδας

Φόρεσε κάτι άνετο, πιες νερό, πήγαινε σε άλλο χώρο ή μίλησε με ασφαλές πρόσωπο. Μην τιμωρήσεις το σώμα σου.

Δεν χρειάζεται να αγαπήσεις την εικόνα σου τώρα. Χρειάζεται να σταματήσεις την επίθεση προς εσένα.

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Αν σκέφτεσαι αυτοβλάβη ή έχεις έντονη παρόρμηση να προκαλέσεις εμετό, να πάρεις καθαρτικά, να μην φας ή να ασκηθείς εξαντλητικά ως τιμωρία, πήγαινε κοντά σε ασφαλές πρόσωπο και επίλεξε «Χρειάζομαι άμεση βοήθεια». Αν υπάρχει λιποθυμία ή σοβαρό σωματικό σύμπτωμα, χρειάζεται άμεση ιατρική βοήθεια.

1. Η εικόνα σώματος δεν είναι η αξία σου

Η εικόνα σώματος είναι ο τρόπος που αντιλαμβάνεσαι, σκέφτεσαι και αισθάνεσαι για το σώμα σου. Μπορεί να αλλάζει ανάλογα με τη διάθεση, τη σύγκριση και το περιβάλλον — δεν είναι αντικειμενική μέτρηση της αξίας σου.

ΟΥΔΕΤΕΡΟΤΗΤΑ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΑΡΑΙΤΗΣΗ

Δεν χρειάζεται να λες «αγαπώ κάθε σημείο του σώματός μου». Μπορείς να πεις: «Αυτό είναι το σώμα μου σήμερα και δεν χρειάζεται να το τιμωρήσω». Η φροντίδα δεν εξαρτάται από το αν σου αρέσει η εικόνα σου.

Ο κύκλος που κρατά την ένταση

ΕΡΕΘΙΣΜΑ	ΣΚΕΨΗ	ΠΡΑΞΗ	ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ
Καθρέφτης Φωτογραφία Σχόλιο Μέσα κοινωνικής δικτύωσης	«Δεν είμαι αρκετός/ή» «Πρέπει να διορθωθώ» «Με κρίνουν όλοι»	Έλεγχος ή αποφυγή Σύγκριση Περιορισμός ή αντιστάθμιση	Για λίγο μειώνεται η αβεβαιότητα — μετά η ενασχόληση επιστρέφει πιο δυνατή

Η αυτοεκτίμηση χρειάζεται περισσότερα στηρίγματα

- 1

Χαρακτήρας
Πώς συμπεριφέρομαι στους ανθρώπους και στις δυσκολίες;
- 2

Ικανότητες
Τι μαθαίνω, δημιουργώ, προσφέρω ή προσπαθώ;
- 3

Σχέσεις
Πού υπάρχει ασφάλεια, σύνδεση και αμοιβαιότητα;
- 4

Αξίες
Τι θέλω να εκπροσωπώ ακόμη και σε δύσκολη ημέρα;

ΟΤΑΝ Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΚΥΡΙΑΡΧΕΙ

Αν οι σκέψεις για εμφάνιση, βάρος ή φαγητό καταλαμβάνουν μεγάλο μέρος της ημέρας ή επηρεάζουν τη λειτουργικότητα, χρειάζεται αξιολόγηση — όχι περισσότερη αυτοπειθαρχία.

2. Κάνε παύση από έλεγχο και σύγκριση

Ο συνεχής έλεγχος μοιάζει να υπόσχεται βεβαιότητα, αλλά συχνά μεγαλώνει την αμφιβολία. Η παύση είναι ένα σύντομο πείραμα: δεν λύνεις την εικόνα σώματος — σταματάς να την τροφοδοτείς για λίγα λεπτά.

1

Απομακρύνσου από το ερέθισμα

Κλείσε την εφαρμογή, άφησε το κινητό ανάποδα ή βγες από τον χώρο με τον καθρέφτη για δέκα λεπτά.

2

Μην κάνεις δεύτερο έλεγχο

Μην ξαναζυγιστείς, μη μετρήσεις, μη φωτογραφίσεις και μη ρωτήσεις «φαίνομαι άσχημα;» όσο η ένταση είναι υψηλή.

3

Πες τι συμβαίνει

«Ενεργοποιήθηκε η σύγκριση και ο νους μου ψάχνει βεβαιότητα». Η σκέψη είναι εμπειρία — όχι απόφαση ή εντολή.

4

Στρέψε την προσοχή έξω από την εμφάνιση

Βρες τρία χρώματα γύρω σου, δύο ήχους και ένα σημείο στήριξης του σώματος. Δεν χρειάζεται να εξετάσεις το σώμα σου.

5

Καθυστέρησε κάθε απόφαση

Για την επόμενη ώρα μην αποφασίσεις δίαιτα, παράλειψη γεύματος, αλλαγή εμφάνισης ή άσκηση ως τιμωρία.

ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ

Παρατήρησε αν η ένταση αλλάζει όταν δεν κάνεις τον επόμενο έλεγχο. Δεν χρειάζεται να αποδείξεις ότι η σκέψη είναι λάθος· μόνο ότι μπορείς να μην την ακολουθήσεις.

3. Απάντησε στην αυτοκριτική

Η δίκαιη απάντηση δεν είναι «είμαι τέλειος/α». Είναι μία φράση ακριβής, ανθρώπινη και λιγότερο επιθετική από την αυτόματη κριτική.

1

Ξεχώρισε αξιολόγηση από γεγονός

«Είμαι χάλια» είναι κρίση. Γεγονός μπορεί να είναι: «Δεν μου αρέσει αυτή η φωτογραφία σήμερα».

2

Βρες τη λέξη που πονά

Ρώτησε: «Τι φοβάμαι ότι σημαίνει αυτό για εμένα;» Ίσως απόρριψη, ντροπή, έλλειψη ελέγχου ή φόβος ότι δεν αξίζεις.

3

Έλεγξε το απόλυτο συμπέρασμα

Ποια στοιχεία δείχνουν ότι η αξία σου δεν συνοψίζεται στην εμφάνιση; Θυμήσου πράξεις, σχέσεις, ικανότητες και αξίες.

4

Γράψε ουδέτερη απάντηση

«Δυσκολεύομαι με την εικόνα μου σήμερα. Αυτό είναι συναίσθημα, όχι συνολική αλήθεια για εμένα».

Παράδειγμα

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΚΡΙΤΙΚΗ

«Δεν είμαι αρκετός/ή επειδή δεν μου αρέσει το σώμα μου».

ΔΙΚΑΙΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ

«Σήμερα νιώθω ευάλωτος/η και ο νους μου συνδέει την εμφάνιση με την αξία. Η αξία μου περιλαμβάνει πολύ περισσότερα».

ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

«Το σώμα μου δεν είναι εξέταση που πρέπει να περάσω. Μπορώ να το φροντίσω ακόμη κι όταν δεν μου αρέσει η εικόνα μου».

4. Φαγητό χωρίς τιμωρία

Όταν η εικόνα σώματος πονά, μπορεί να εμφανιστεί ανάγκη ελέγχου μέσω του φαγητού ή της άσκησης. Αυτή η ενότητα δεν δίνει δίαιτα. Στόχος είναι να αναγνωρίσεις την παρόρμηση και να μη δράσεις τιμωρητικά.

1

Ονόμασε την παρόρμηση

«Θέλω να παραλείψω, να περιορίσω, να προκαλέσω εμετό ή να ασκηθώ για να αναιρέσω αυτό που έφαγα». Η αναγνώριση δεν είναι αποδοχή της πράξης.

2

Μην αποφασίσεις μέσα στην ντροπή

Καθυστέρησε κάθε αλλαγή σε φαγητό ή άσκηση. Μην χρησιμοποιήσεις ζυγαριά, θερμίδες ή τιμωρητικούς κανόνες για να νιώσεις έλεγχο.

3

Ακολουθήσε το υπάρχον ασφαλές πλάνο

Αν έχεις οδηγίες από γιατρό ή ειδικό διατροφικών διαταραχών, ακολούθησέ τις. Μην αντικαταστήσεις την εξατομικευμένη φροντίδα με αυτό το υλικό.

4

Μείνε με ασφαλές πρόσωπο

Αν η παρόρμηση είναι δυνατή, μην απομονωθείς. Πες: «Δυσκολεύομαι με το φαγητό και το σώμα μου και χρειάζομαι να μείνεις μαζί μου».

5

Ζήτησε αξιολόγηση νωρίς

Συχνός περιορισμός, επεισόδια απώλειας ελέγχου, εμετός, καθαρτικά ή υπερβολική άσκηση χρειάζονται επαγγελματική βοήθεια ακόμη κι αν το βάρος φαίνεται “φυσιολογικό”.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Λιποθυμία, έντονος πόνος στο στήθος, σύγχυση, αίμα σε εμετό ή αδυναμία να κρατήσεις υγρά χρειάζονται άμεση ιατρική βοήθεια.

5. Ο προσωπικός μου χάρτης

Συμπλήρωσέ τον μετά από μία δύσκολη στιγμή. Στόχος δεν είναι να αναλύσεις το σώμα ή το φαγητό σου, αλλά να δεις τι ενεργοποίησε την αυτοκριτική και ποια πράξη κράτησε τον κύκλο.

Τι ενεργοποίησε τη σύγκριση ή την αυτοκριτική;

Ποια ακριβώς φράση είπα μέσα μου;

Τι ένιωσα;

Ποια παρόρμηση εμφανίστηκε;

Τι έκανα τελικά;

Τι ανακούφιση έδωσε για λίγο και ποιο ήταν το κόστος μετά;

Ποια δίκαιη απάντηση και ασφαλής φροντίδα θα δοκίμαζα;

Ένταση πριν και μετά την παύση

ΠΡΙΝ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ΜΕΤΑ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΡΩΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΜΟΥ

1. _____ 2. _____ 3. _____

6. Το προσωπικό μου σχέδιο

Συμπλήρωσέ το σε ουδέτερη στιγμή. Αν ήδη συνεργάζεσαι με επαγγελματία, προσαρμόστε το μαζί και κράτησε πρώτα τις δικές του οδηγίες.

1. Τα πρώτα σημάδια που αναγνωρίζω:

2. Η ουδέτερη φράση που θα πω:

3. Τι θα κλείσω ή θα απομακρύνω προσωρινά:

4. Η πράξη φροντίδας χωρίς τιμωρία:

5. Το πρόσωπο ή η υπηρεσία που θα καλέσω:

6. Το επόμενο βήμα επαγγελματικής βοήθειας:

Ζήτησε επαγγελματική αξιολόγηση όταν...

- οι σκέψεις για εμφάνιση, βάρος ή φαγητό καταλαμβάνουν μεγάλο μέρος της ημέρας
- αποφεύγεις σχολείο, εργασία, φωτογραφίες, ανθρώπους ή γεύματα
- υπάρχουν αυστηροί κανόνες, περιορισμός, επεισόδια απώλειας ελέγχου, εμετός, καθαρτικά ή υπερβολική άσκηση
- η αυτοεκτίμησή σου εξαρτάται σχεδόν αποκλειστικά από την εμφάνιση
- νιώθεις συχνά ζάλη, αδυναμία, ταχυκαρδία ή τάση λιποθυμίας

ΑΜΕΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

Αν υπάρχει αυτοβλάβη, σκέψη ότι δεν θέλεις να ζεις, λιποθυμία, έντονος πόνος στο στήθος, σύγχυση, αίμα σε εμετό ή αδυναμία να κρατήσεις υγρά, μην μείνεις μόνος/η και μην χρησιμοποιήσεις μόνο ένα φύλλο εργασίας ή ηχητικό. Ενεργοποίησε αμέσως επείγουσα ψυχική ή ιατρική υποστήριξη.

ΘΥΜΗΣΟΥ

Οι διατροφικές δυσκολίες και η δυσμορφοφοβία δεν είναι ματαιοδοξία ούτε έλλειψη θέλησης. Μπορούν να εμφανιστούν σε οποιοδήποτε φύλο, ηλικία ή σωματικό μέγεθος και αξίζουν έγκαιρη βοήθεια.