

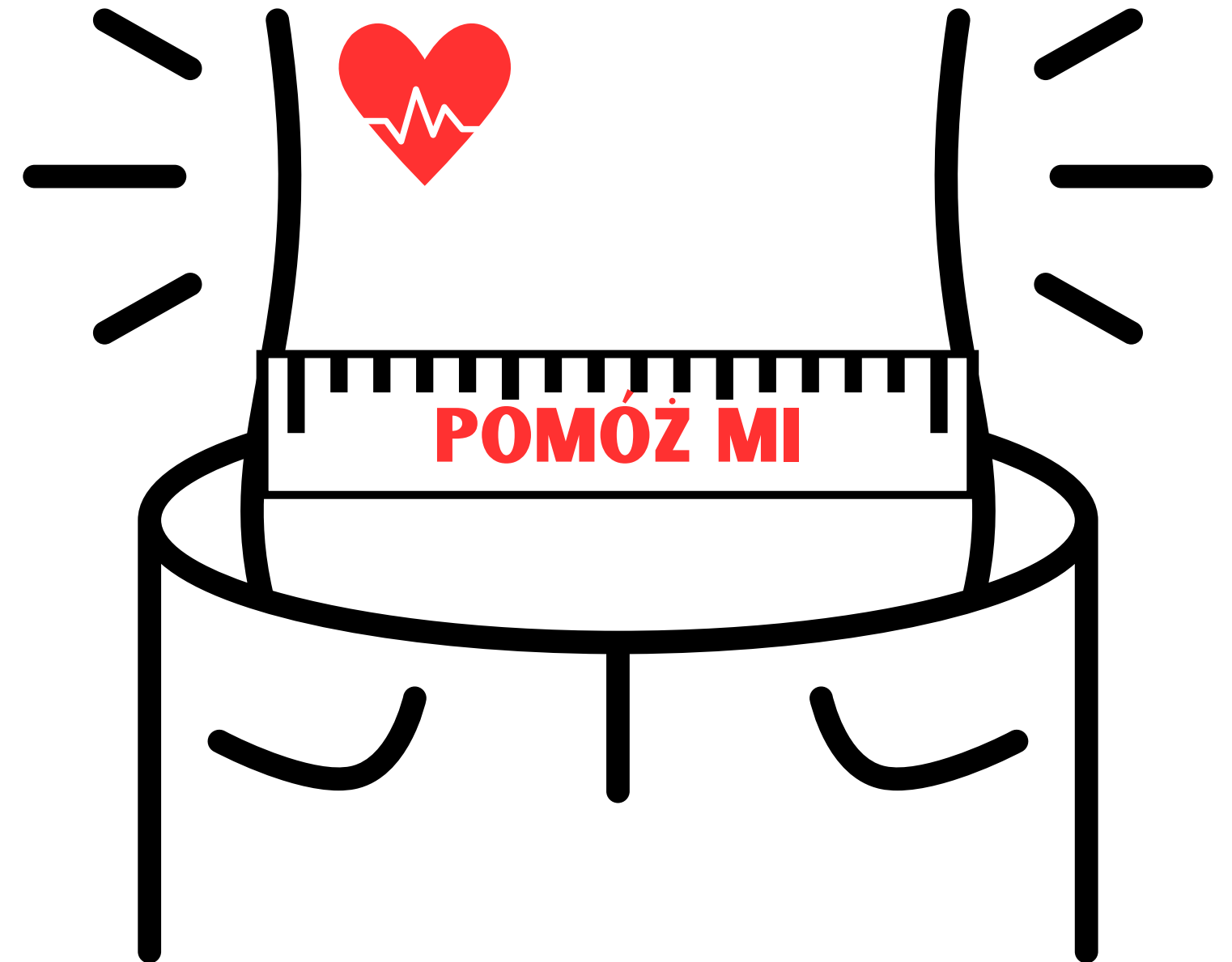


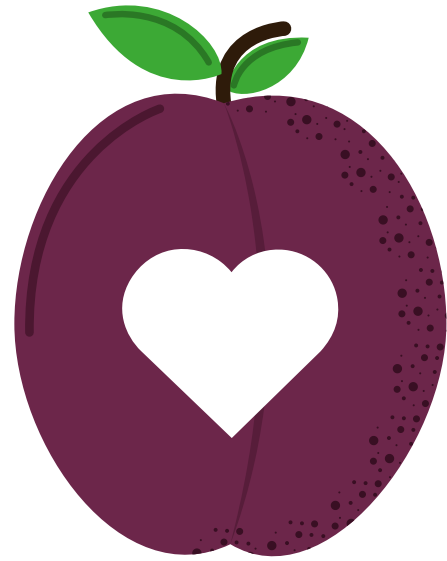
# ZABURZENIA ODŻYWIANIA

**SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

Terapeutica.net

czyli  
na jakie zachowania  
należy zwrócić  
uwagę





# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

## **NIEREGULARNOŚĆ POSIŁKÓW**

**Odkładanie lub pomijanie  
niektórych posiłków, myśląc o  
lepszych rezultatach dla wagi**





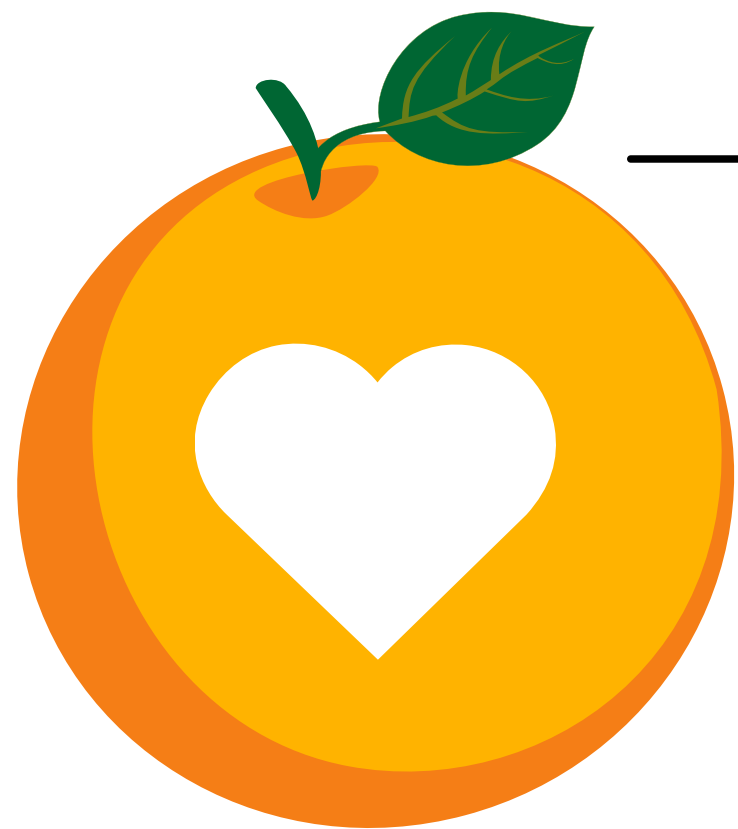
# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

# **PORÓWNYWANIE**

**Porównywanie swojego  
wyglądu do wyglądu osób  
w swojej opinii szczuplejszych**

[Terapeutica.net](http://Terapeutica.net)





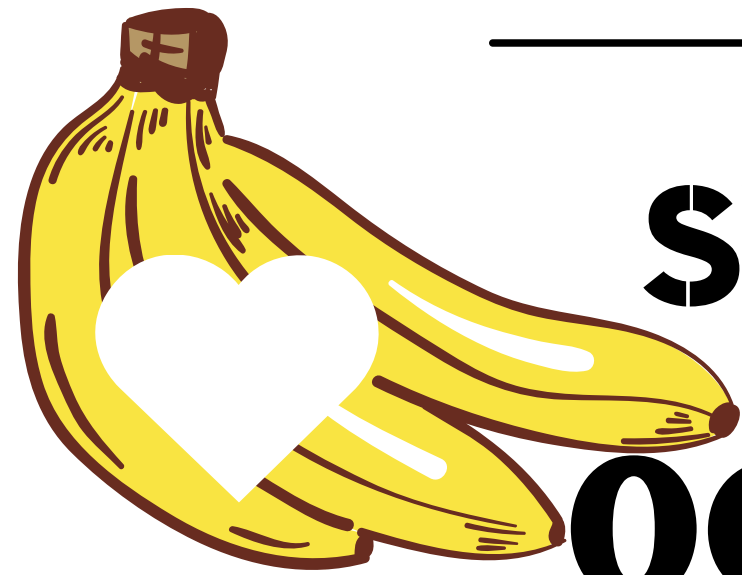
# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE LICZENIE KALORII**

**Wybieranie produktów,  
które mają mniejsze wartości kaloryczne.**

**Liczenie kalorii staje się codziennością**



[Terapeutica.net](http://Terapeutica.net)



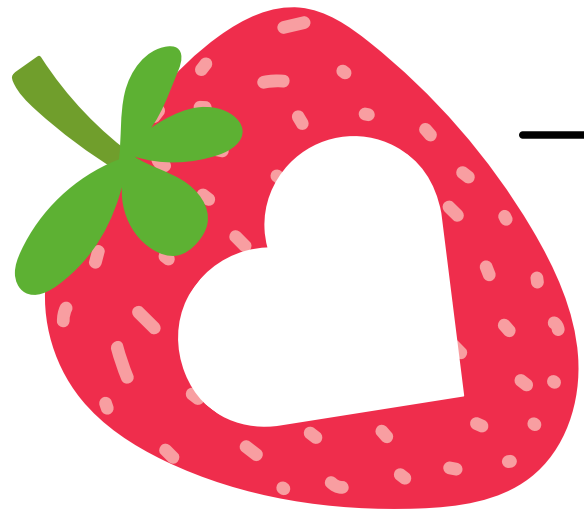
# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

## **OGRANICZENIA DIETETYCZNE**

**Omijanie produktów o których wiadomo, że mają więcej kalorii lub w mniemaniu tej osoby są szkodliwe (np. odrzucenie glutenu choć brak ku temu przeciwwskazań).**

**Ograniczeń z czasem jest coraz więcej**





## **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

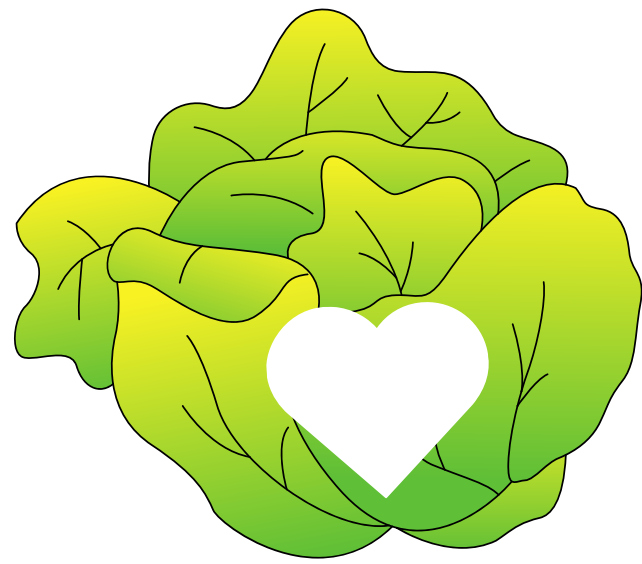
# **ZACHOWANIA KOMPENSACYJNE**

**Pojawia się poczucie winy. Osoba zaczyna zastanawiać się nad metodami kompensacji.**

**W końcu zaczyna się głodzić, stosuje diety, ćwiczy fizycznie ponad siły**

[Terapeutica.net](http://Terapeutica.net)





# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

## **REAKCJA NA ZŁAMANIE WŁASNYCH REGUŁ**

**Zaczynają się wyrzuty sumienia, złe samopoczucie, karanie się za złamanie własnych reguł np. dodatkowy trening.**

**Pojawia się surowa autokrytyka**





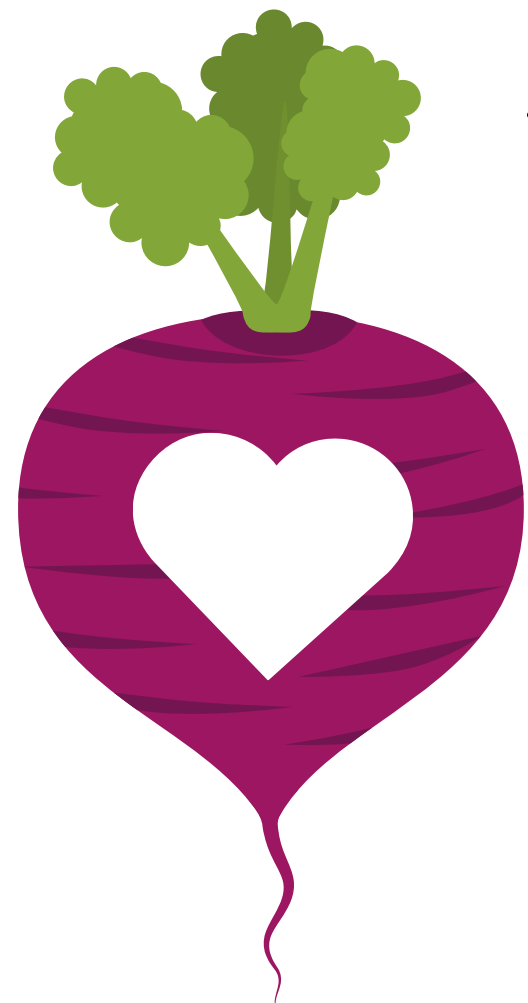
# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

## **EPIZODY OBJADANIA SIĘ**

**Jest to odpowiedź na np. efekt stresującego dnia w szkole, epizody pojawiają się w nieregularnych odstępach czasu**

[Terapeutica.net](http://Terapeutica.net)



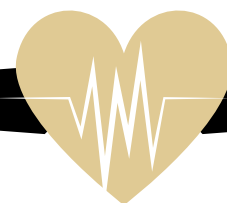
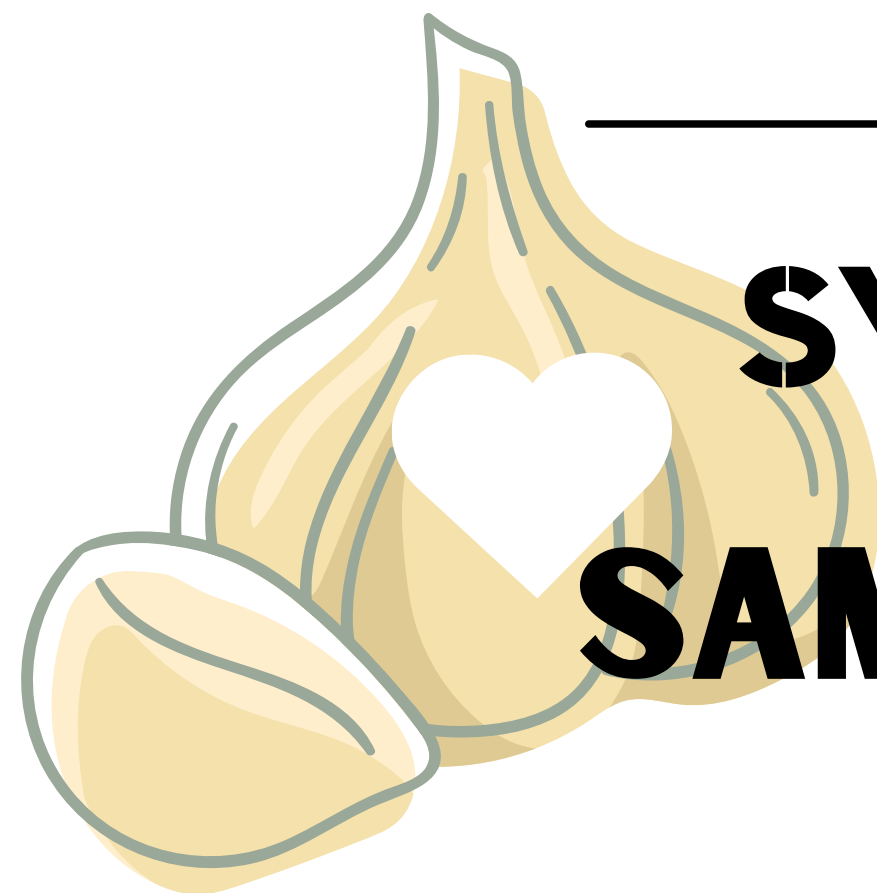


---

# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE NOWE NAWYKI ZWIĄZANE Z JEDZENIEM I PICIEM**

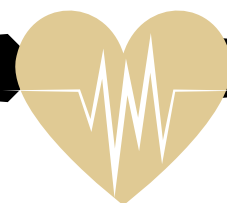
**Jedzenie w określony sposób, np. tylko w jednym miejscu, unikanie jedzenia w grupie.  
Rezygnacja z niektórych napojów, sądząc, że są zbyt kaloryczne**





# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE SAMOOCENA I KSZTAŁTY CIAŁA**

**Nadmierne skupianie się na wadze i znaczeniu sylwetki w samoocenie: np. zastanawianie się “jestem taka gruba, znajomi to zobaczą, chyba nie chcę się z nimi widzieć”**





# **SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE**

## **KONTROLA CIAŁA**

**Częste ważenie się z zachowaniem określonych rytuałów np. na czczo i rano. Uporczywe spoglądanie w lustro i wyszukiwanie tych partii ciała, które wydają się za grube**





**NIE KAŻDA PROBLEMATYCZNA SYTUACJA  
DOTYCZĄCA JEDZENIA OZNACZA  
ZABURZENIE ODŻYWIANIA**



**WAŻNA JEST OBSERWACJA  
I ZNAJOMOŚĆ PROBLEMATYKI**



[Terapeutica.net](http://Terapeutica.net)

**Bezpłatne dokumenty w grupie fb: [klik](#) materiały  
w zakładce polecane (post)**

**Gazetki profilaktyczne [klik](#)**

**Innowacje w szkole [klik](#)**

**Niespodziewanie zastępstwa scenariusze i karty pracy [klik](#)**

**Multisensoryczna metoda poznawania liter [klik](#)**