

## ΦΡΟΣΤΙΣΤΗΡΙΟ: ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- 1) Εντοπίστε 4 παράγοντες που επηρεάζουν τις τροφικές της επιλογές.
- 2) Με ποιο τρόπο θα επηρέαζαν οι παράγοντες αυτοί την παρέμβασή σας;
- 3) Ποιες τεχνικές γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας θα χρησιμοποιούσατε στην παρακάτω περίπτωση;
- 4) Ποια συστατικά από άλλες θεωρίες/ μοντέλα θα χρησιμοποιούσατε;
- 5) Περιγράψτε τη δομή της παρέμβασής σας.

### Περιστατικό:

Η κα Ε είναι 43 ετών, οδοντίατρος. Είναι 1,74 μέτρα ύψος και 90 κιλά βάρος (παχύσαρκη) και μένει με τη μητέρα της, η οποία είναι, επίσης, παχύσαρκη. Το οδοντιατρείο της είναι στην ίδια πολυκατοικία με το σπίτι της. Μεγάλωσε σε ένα σπίτι στο οποίο ο πατέρας της, γιατρός στο επάγγελμα, απαγόρευε την κατανάλωση αναψυκτικών, αλλαντικών, γλυκών, πρόχειρου φαγητού και σνακ. Η ίδια στο παρελθόν υπερκατανάλωνε πίτσα και σουβλάκι με τη μορφή αδηφαγικού επεισοδίου. Πλέον δεν το κάνει. Προσπαθεί να τρώει υγιεινά, όπως λέει. Η μητέρα της μαγειρεύει κυρίως όσπρια, ψάρι, λαδερά φαγητά και σούπες. Δεν φτιάχνουν ζυμαρικά γιατί τα υπερκαταναλώνουν. Αποφεύγουν το κρέας ως μη υγιεινή τροφή και στο σπίτι δε βάζουν αλλαντικά, τυριά (με εξαίρεση το ανθότυρο), ψωμί και γλυκά γιατί τα υπερκαταναλώνει. Εξαίρεση αποτελεί η μαύρη σοκολάτα από την οποία τρώει 2 μπάρες κάθε μέρα μετά το μεσημεριανό φαγητό, γιατί κάνει καλό. Έχει έναν θείο ο οποίος δεν τρώει ποτέ τα παραπάνω τρόφιμα και είναι αδύνατος όπως λέει, οπότε προσπαθεί να κάνει το ίδιο μιας που τα τρόφιμα αυτά είναι ούτως ή άλλως ανθυγιεινά και δε χρειάζεται να τα τρώει κανείς. Της αρέσουν τα φρούτα και πολύ η μπανάνα, αλλά δεν τρώει 2<sup>η</sup> μέσα στην ημέρα γιατί παχαίνει. Την Κυριακή που δεν εργάζεται και είναι στο σπίτι τρώει συνεχώς. Εάν βγει και φάει πολύ έξω με φίλους σταματάει τη δίαιτα γιατί το φαγητό αυτό θα την έχει εμποδίσει να χάσει βάρος, όπως λέει, οπότε έχει χαθεί η προσπάθεια όλης της εβδομάδας. Βιάζεται να χάσει βάρος. Στα 18 της ήταν 64 κιλά και θεωρούσε τον εαυτό της παχύσαρκο. Έκτοτε κάνει δίαιτες στερητικές και χάνει 10 κιλά αλλά παίρνει 20.

### Μια συνήθη μέρα της είναι:

Πρωί: 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά, 3 κουτ. σούπας βρώμη & 1 μπανάνα (σάνταρ και της αρέσει πολύ)

Ενδιάμεσα: Δεν τρώει πάντα. Εξαρτάται από τη δουλειά που έχει στο ιατρείο της. Της αρέσει να πίνει έξω ένα καπουτσίνο και να τρώει ένα μπισοτάκι με Σολωμό και τυρί κρέμα και το μπισκοτάκι που δίνουν με τον καφέ.

Μεσημεριανό τρώει νωρίς (~14:00): μαγειρεμένο φαγητό, συνοδεύεται με σαλάτα, ψωμί και τυρί.

Απογευματινό δεν τρώει συνήθως γιατί έχει ιατρείο.

Βραδινό: Τρώει πολλές φορές όρθια πίσω από τον πάγκο της κουζίνας παξιμάδια, τυρί του τοστ και γαλοπούλα βραστή αν έχει, χωρίς να ξέρει την ποσότητα. Δεν ξέρει εάν πεινάει εκείνη την ώρα. Κάποιες φορές καταλαβαίνει ότι πεινάει. Γενικώς, δε νιώθει πείνα μέσα στην ημέρα παρά πριν το μεσημεριανό γεύμα.

Παρ' όλο που έχει περιγράψει τη ρουτίνα της κατά αυτόν τον τρόπο, σε τυχαίες ανακλήσεις, έχουν καταγραφεί τα ακόλουθα:

- 1) Απογευματινό κάποιο γλυκό (σπιτικό κέικ) και μετά το μεσημεριανό γεύμα γλυκό τύπου γαλακτομπούρεκο.
- 2) Μεγάλη ποσότητα μεσημεριανού φαγητού: 2 πιάτα όσπρια (ρουβίτσα) και 2 φέτες ψωμί και 2 σπιρτόκουτα τυρί και γλυκό μετά
- 3) Μετά το βραδινό γεύμα 2 κομμάτια κέικ.