

Decálogo De La Alimentación



1 No tomar , comprar o almacenar ninguna clase de alimento , incluidas las golosinas o chucherías , fuera de las comidas principales planificadas ,como tampoco ingerir bebidas alcohólicas , ni sustancias , drogas o medicamentos que no hayan sido medicamento prescritos para el tratamiento de su patología alimentaria.

2 No marcarse metas rígidas o utópicas en relación con la figura o el peso corporal, evitando las prácticas reductoras anónimas (vómitos, por ejemplo) la competitividad consigo mismo y con los demás, así como las consultas a la báscula, y en todo caso asumir que engordar un kilo no equivale a continuar engordando indefinidamente.

3 No menospreciar nunca la posibilidad de una recaída, que puede presentarse cuando más confiada se pueda sentir la persona; y por ello no probar a hacerse el fuerte frente a la comida, evitando la reiteración de las visitas a la cocina, frigorífico o despensa como también el jugar con la rehabilitación mediante chantajes o amenazas a la familia con los que pretenda obtener una ventaja tramposa en la convivencia familiar.

4 No permanecer ocioso o inactivo durante mucho tiempo, debiendo planificar el día ocupándose en actividades que redunden en beneficio propio y/o de la asociación, y en caso de disponer “Tiempo Muerto” recurrir a prácticas físicas o deportes, sobre todo en contacto con la naturaleza, u otras formas sanas de esparcimiento, porque no es necesario comer para divertirse.

5 No permanecer solitari@, ni buscar el aislamiento, especialmente a la hora de la comida. Comentar sus dificultades, comunicarse y dialogar con la familia o con los compañeros de la asociación, especialmente entre la menor novedad o tentación que se tenga. Hacer nuevas amistades.

6 Vaciar cuanto antes, y de la forma más sincera y exhaustiva, de sus sentimientos de culpa respecto a las conductas anormales que haya podido protagonizar en el pasado o tenga en el presente como consecuencia de la alimentación normal, tanto en el ámbito familiar como en el terapéutico de la asociación.

7 Cumplir fielmente las normas de la asociación:
a) Acudir sistemáticamente a las terapias de grupo y demás terapias propuestas por el equipo terapéutico debiendo participar en ellas con la máxima sinceridad
b) Leerse y repasar de forma cotidiana los estatutos de la asociación, así como este decálogo de principios, o las lecturas que se indiquen al respecto
c) Atenerse rigurosamente a los demás compromisos, actividades y responsabilidades que implica la pertenencia de la asociación ,debiendo cumplimentar correctamente las hojas de auto-registro diario, semanal y mensual de hábitos e incidencias que le prescriba el equipo terapéutico así como cualquier otra indicación de control individual que se le proponga .

8 Imponerse metas pequeñas realizables ,resistiendo día a día los impulsos a comer que pueden seguir presentándose durante algún tiempo, sobre todo durante situaciones problemáticas de la vida ;y establecer una clara separación practica entre la rehabilitación, que debe protegerse implacablemente ,por encima de todo, los demás problemas de la vida cotidiana ,que deben situarse al margen. Comer por problemas ya no tendrá justificación, aparte de que arruinara la rehabilitación.

9 Asumir, con fe en su futura superación, las dificultades que puedan presentar en la convivencia como incidencias normales de la vida, tanto si son consecuencias o secuelas de la enfermedad como si no lo son; y muy especialmente la preocupación y asimismo la vigilancia, la desconfianza e incluso los desquites que en el plano psicológico pueda necesitar la familia para equilibrar la dinámica de la convivencia respecto al pasado.

10 Ofrecer compensación, reparación y desagravio a cuantas personas pueda haberse dañado en el pasado, así como apoyo, confianza y estímulo a cualquier compañero a quien se suponga en dificultades. La ayuda a los demás en este terreno es la mejor manera de ayudarse a sí mismo.