

Plan de tratament

(Exemplu)

Diagnostic DSM -IV- TR: Bulimia nervoasa Tip purgativ

A. Evaluare psihologica si nutritionala

B. Psihoeducatia pacientei cu privire la bulimia nervoasa - cauze, efecte, factori de mentinere si metodele de tratament validate stiintific; riscurile si beneficiile tratamentului; socializare la tratament

C. Stabilirea obiectivelor terapeutice si nutritionale:

- stabilirea unui regim alimentar echilibrat
- eliminarea episoadelor de mancat compulsiv
- eliminarea comportamentelor compensatoare: varsaturi autoprovocate, abuz de laxative, etc
- scaderea preocuparii legate de alimentatie, forma si greutatea corporala
- cresterea stimei de sine
- dezvoltarea abilitatilor de a gestiona emotiile negative (teama, tristete, plictiseala, furie, etc)

D. Stabilirea planului de tratament, adaptat necesitatilor pacientei si obiectivelor terapeutice (in colaborare cu pacienta)

E. Identificarea gandurilor automate si credintelor disfunctionale legate de:

- forma si greutatea corporala
- alimentatie
- stima de sine (valoarea propriei persoane)

F. Restructurarea cognitiva: inlocuirea gandurilor si credintelor disfunctionale cu ganduri si credinte rationale, realiste si sanatoase

G. Experimente comportamentale, in scopul flexibilizarii credintelor rigide legate de alimentatie, forma si greutatea corporala, imaginea corporala, stima de sine

H. Tehnici comportamentale de gestionare a momentelor de criza (analiza binge-urilor, amanarea, distragerea atentiei, etc)

I. Identificarea si scaderea / eliminarea comportamentelor de mentinere (evitare si asigurare); exemple: cantarirea frecventa, compararea cu alte persoane, numaratul caloriilor, verificarile corporale in oglinda / vitrine, evitarea purtarii anumitor tipuri de haine, etc.

J. Training de abilitati socio-emotionale (gestionarea emotiilor negative, cresterea asertivitatii, etc)

K. Re-evaluare

L. Planuri de viitor: mentinerea rezultatelor pe termen lung