

MINDFULNESS BASED
EATING AWARENESS

**MANGIARE IN MODO
CONSAPEVOLE NON
RIGUARDA QUELLO CHE
MANGI, MA COME LO
MANGI.**



MODELLO DEL PERCORSO MB EAT

DISREGOLAZIONE FAME SAZIETÀ'

Molti soggetti affetti da un disturbo dell'alimentazione presentano anche deficit nel riconoscimento delle emozioni e dei meccanismi di regolazione della fame e della sazietà. Si nota anche una estrema difficoltà a percepire e decodificare i segnali corporei

EVITAMENTO

L'anoressia e la bulimia sono entrambe caratterizzate da esperienze di evitamento e dal forte desiderio di mantenere un controllo sul comportamento alimentare , sui propri pensieri, emozioni e bisogni/impulsi.



MODELLO DEL PERCORSO MB EAT

SOSPENSIONE

Attraverso la perdita di controllo alimentare si attua una sorta di sospensione del tempo, delle emozioni e delle conseguenze.

“Il blocco emozionale rappresenta il corrispettivo a livello emotivo, della fuga dalla consapevolezza. La presenza di una emozione troppo intensa induce all'utilizzo del cibo come mezzo per bloccarla e non percepire più nulla. Il cibo rappresenta l'unico rimedio possibile a delle emozioni difficili da vivere e sopportare” (Vinai, Todisco, 2008).





MODELLO DEL PERCORSO MB EAT

CONSAPEVOLEZZA

Il riconoscimento e la consapevolezza delle emozioni e dei pensieri può essere determinante per aumentare la capacità di osservare con una certa distanza e neutralità le proprie reazioni.

DISIDENTIFICAZIONE

Distanza e neutralità che permette una disidentificazione dall'emozione stessa e aumenta la possibilità di essere in relazione positiva con il proprio mondo interno.

MODELLO DEL PERCORSO MB EAT

TOLLERANZA

E' stato osservato che, gli interventi basati sulla mindfulness e sull'accettazione possano avere un effetto positivo nella riduzione dei sintomi bulimici in quanto tali interventi migliorano la capacita di accogliere e vivere le emozioni difficili.

RISPOSTA APPROPRIATA

I meccanismi di evitamento delle esperienze dolorose, particolarmente significativi nella insorgenza e nel mantenimento dei disturbi dell'alimentazione, vengono così ridotti. Diventa allora possibile cogliere altre risorse per incontrare e dare significato al dolore.



LA MEDITAZIONE AIUTA A MIGLIORARE LA CONSAPEVOLEZZA E FAVORISCE L'AUTOREGOLAZIONE IN TUTTI I DOMINI DI FUNZIONAMENTO

Fisiologico

Psicologico

Cognitivo

Emozionale

Comportamentale

Relazionale con sé e
con gli altri

Spirituale



Utilizzare i 5 sensi per la scelta degli alimenti, che siano così soddisfacenti per noi, e nello stesso tempo nutrienti per il corpo

Riconoscere le nostre abituali risposte al cibo (mi piace – lo voglio, non mi piace – non lo voglio, neutro – non mi interessa) senza giudicare. Diventare consapevoli del senso di fame e di sazietà per decidere se iniziare o smettere di mangiare

Riconoscere che non esiste un modo giusto o sbagliato di mangiare, ma diversi gradi di consapevolezza che circondano l'esperienza con il cibo.

Dirigere la propria attenzione momento per momento al fatto che si sta mangiando
Essere consapevoli che si possono fare delle scelte alimentari che supportano la salute e il benessere, disattivando il proprio “pilota automatico”

Distinguere tra gli aspetti psicologici dell'esperienza emotiva e gli stimoli della fame e della sazietà

Accettare le emozioni come parte dell'esperienza umana, con minore reattività ad esse

Essere consapevoli degli stati interni, incrementando il monitoraggio metacognitivo

Essere consapevoli dell'interconnessione tra la terra, gli esseri viventi, le pratiche culturali e l'impatto delle scelte alimentari su tali sistemi
Osservare i pensieri come semplici pensieri, semplici eventi mentali che vano e vengono

Obiettivi

TEMA DEI NOVE INCONTRI



- 1) Cosa è la Mindfulness
- 2) Il Mangiare Consapevole
- 3) Fame fisiologica e Fame emotiva
- 4) Fame e Sazietà – Il pilota automatico
- 5) Sazietà e Pienezza riconoscere i diversi stati
- 6) Il perdono
- 7) La saggezza interiore: lasciare andare.
- 8) Accettare il proprio corpo
- 9) Mantenimento del cambiamento e prevenzione delle ricadute. Essere gentili verso se stessi