Återfallsprevention och vidmakthållande plan!

Beteenden som leder till anorexi kan återkomma vid bland annat perioder av stress. Du bör se på dina problem kring mat som din akilleshäl. Det är din svaga punkt och din benägenhet att reagera vid svårigheter ett bra tag framöver. Du upptäckte under behandlingen att vissa tekniker hjälper dig att hantera ditt ätande samt dina känslor och tankar på ett effektivt sätt. Nu är det dags att bli sin egen terapeut och förbereda dig för eventuella bakslag och förhindra att dessa utvecklas till ett återfall. Du behöver göra två listor: en över de tecken/beteenden som signalerar att du är på väg tillbaka till anorexi, och en lista över vad du ska göra när du har observerat varningssignalerna.

Lista 1. De beteenden som jag vet om hos mig själv som är ett tecken på att jag håller på att glida tillbaka till anorexi är (skriv in så många du kommer på):

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

Lista 2. Jag vet att det vid sådana tillfällen ofta brukar finnas en rad andra problem. Ofta handlar det också om att jag tar vissa av mina tankar och känslor som ultimata sanningar, jag har ingen distans till dem. Jag måste därför undersöka vad som håller på att hända i mitt liv, vart jag är på väg och vad jag vill. Kanske räcker det med att använda mig av problemlösningsstrategin för att komma tillbaka på rätt spår igen. Utöver det bör jag använda en eller flera av följande strategier för att fortsätta gå i min värderade livsriktning och bli fri från anorexi: