

# Centrum Wsparcia Psychologicznego i Terapeutycznego

Wadowice ul. Podgórska 6

Andrychów ul. Rynek 26A

Kraków ul. Szafrana 5B/27

Tel. 508 830 496 [www.cwpit.pl](http://www.cwpit.pl) e-mail: [biuro@cwpit.pl](mailto:biuro@cwpit.pl)

---

## Moje dziecko nie chce jeść – Co powinno niepokoić rodziców ?

Rodzice powinni być czujni w sytuacji, gdy zauważą u dziecka skłonność do unikania wspólnego spożywania posiłków z rodziną a także powinny ich zastanowić wypowiedzi pociechy świadczące o niezdrowych przekonaniach dotyczących swojego wyglądu lub kształtu ciała. W dalszej kolejności może pojawić się któryś z poniższych objawów:

-celowy spadek masy ciała wynikający z unikania wybranej grupy produktów lub nagłe przejście na dietę,

-uprawianie forsujących ćwiczeń fizycznych,

-stosowanie środków przeczyszczających, moczopędnych lub prowokowanie wymiotów.

W przypadku zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia) dane z badań prowadzonych od lat 80-tych wskazują na wysoką skuteczność stosowania terapii poznawczo-behawioralnej. Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń odżywiania opiera się na założeniu, że są to zaburzenia poznawcze, dlatego główną trudność w ich leczeniu stanowią przekonania chorujących osób na temat znaczenia wagi i kształtu ciała oraz potrzeba budowania poczucia własnej wartości na podstawie stopnia kontroli wagi. W połączeniu ze społecznymi oczekiwaniami oraz zachwianym poczuciem własnej wartości mogą doprowadzić do zachowań związanych z niewłaściwymi nawykami żywieniowymi prowadzącymi do unikania różnych produktów i pokarmów. Terapia poznawczo-behawioralna osób cierpiących na anoreksję i bulimię obejmuje: pracę nad motywacją do leczenia, zmniejszenie poziomu lęków przed zmianą, behawioralny program rehabilitacji wagi, tworzenie właściwych wzorców odżywiania, pracę nad zniekształceniami myśli i schematów poznawczych oraz przekonaniem osób cierpiących na zaburzenia odżywiania, zmianę dotyczącą uzależnienia swojej wartości od kształtu i masy ciała, techniki zwiększające poziom poczucia własnej wartości, zmniejszanie poziomu perfekcjonizmu. Ważne jest też rozwijanie konstruktywnych umiejętności radzenia sobie z problemami i emocjami w inny sposób niż strategie związane z jedzeniem.

W Centrum Wsparcia Psychologicznego i Terapeutycznego jest prowadzona terapia zaburzeń odżywiania metodą poznawczo-behawioralną. Informacje dodatkowe oraz rejestracja tel. 508 830 496, [www.cwpit.pl](http://www.cwpit.pl). Centrum Wsparcia Psychologicznego i Terapeutycznego działa w Wadowicach na ul. Podgórskiej 6 oraz ul. Sienkiewicza 27.