

https://bia-unikal.org/?p=11955&fbclid=IwY2xjawOG3lNleHRuA2FlbQIxMABicmlkETBLQU9MOHpuSU_VnWVRyVUtKc3J0YwZhcHBfaWQQMjlyMDM5MTc4ODlwMDg5MghjYWxsc2l0ZQEyAAEeGaRBuK4yuA3KkDY5WOsg-f2hBQ5WB21S3pY5Np23--sty3QPLP00GrdDNkY_aem_e6pm-4pCgSt249xwRg38SQ

<https://feast-ed.org/sample-relapse-plan-for-college-students/>

Sample Relapse Plan for College Students

Примерен план за рецидив за студенти

1 октомври 2023 г.

Този ресурс беше споделен от г-р Сара Рабин на FEAST of Knowledge 2022 и е предназначен за пациентка, която се е отправяла към колеж.

ЧАСТ 1: ИНСТРУМЕНТ ЗА ОЦЕНКА

Зелени светлинни признаци: Предполагат, че анорексия нервоза е в ремисия

- Поддържане на тегло в идеални граници
- Регулярна менструация
- Консумация на достатъчно хранителни вещества, за да се задоволят нуждите на тялото
- Сервиране на подходящи порции за поддържане на теглото
- Енергична, социална и щастлива
- Способност да понесе ген без упражнения
- Добра проницателност
- Храни се предимно с лекота

Жълти светлинни признаци: Предполагат, че човек се бори със симптоми на анорексия нервоза и се нуждае от допълнителна помощ

- Загуба на тегло

- Една пропусната менструация
- Един епизод на прочистване
- Едно или две пропуснати хранения
- Упражняване повече от 1 час на ден
- Невъзможност да понесе ден без упражнения
- Социалният живот е ограничен от упражнения или хранителни компулсии
- Разгрозителност
- Нерационално или неразумно мислене
- Недостатъчни размери на порциите; надценяване на количеството изядена храна
- Защитна позиция по отношение на избора на храна

Признаци за „червена светлина“: Предполагат, че човек е рецидивирал

- Значително спадане на теглото
- Две или повече пропуснати менструации
- Силна загриженост за калории, образ на тялото и упражнения
- Два или повече епизода на прочистване
- Социално отдръпване
- Значително ограничаване на храната
- Няколко пропуснати хранения

ЧАСТ 2: ИНТЕРВЕНЦИИ

Интервенции „зелена светлина“:

- Седмични претегляния в ученически здравен център.

- Приема лекарства ежедневно.
- Личен контакт с родител веднъж месечно.
- Придържа се към ограничение от не повече от 1 час упражнения на ден.
- Седмичен FaceTime контакт с поне един родител.
- Месечни сесии с терапевт от дома.
- Родителите и терапевтът поддържат седмичен имейл контакт.

Интервенции при жълта светлина:

- Ученикът ще уведоми родител незабавно, ако забележи жълти светлинни знаци у себе си.
- Родителите ще разговарят с ученика незабавно, ако забележат жълти светлинни знаци у него.
- Телефонен разговор с ученика, родителите и терапевта ще се проведе в рамките на 72 часа след забелязване на жълти светлинни знаци.
- Седмични сесии с терапевта, докато ученикът се върне в зоната със зелена светлина.
- Ако остане в зоната със жълта светлина в продължение на три седмици, родител ще пътува до университета, за да осигури ежедневна подкрепа с храненето и ще остане там, докато не настъпи значително подобрение.

Интервенции при червена светлина:

- Ако ученикът влезе в зоната със червена светлина, той незабавно ще вземе медицински отпуск от училище и ще се върне у дома, за да се съсредоточи върху възстановяването си.
- Семейството ще присъства на лична сесия с терапевта в рамките на една седмица след завръщането на ученика у дома. Целта на тази сесия ще бъде да се създаде план за лечение, който да помогне на ученика да се възстанови и да се върне в колежа, когато се оправя.

Този план ще остане в сила за целия първи семестър на колежа на ученика.
Семейството ще се срещне отново с терапевта по време на зимната ваканция,
за да преразгледа този план въз основа на напредъка на ученика.

Оригинална статия: <https://feast-ed.org/sample-relapse-plan-for-college-students/>