



Recomandari APTТА Ghidul parintilor

● Ce poate face familia in timpul tratamentului

Una dintre marile erori pe care le poate face o familie e sa puna pe umerii bolnavului intreaga responsabilitate a tratamentului si vindecarii. Bolnavul face tratamentul propriu-zis, dar familia in intregul ei trebuie sa faca urmatoarele:

- sa creeze conditiile pentru tratament;
- sa aiba rabdare - boala nu se vindeca intr-un timp scurt; o boala de alimentatie se poate dezvolta in luni de zile, uneori ani, si se prea poate sa se vindece tot in ani;
- sa participe, de cate ori li se cere, la sedintele de psihoterapie;
- sa aiba rabdare ca psihoterapeutul sa cunoasca situatia, sa incerce sa lucreze cu acesta si sa-i acorde un capital de incredere. Lucrurile bune cer timp; primele cateva sedinte vor fi pentru cunoasterea reciproca; sa aiba incredere ca sugestiile psihoterapeutului sunt facute cu bune intentii si izvorasc din intelegerea lucrurilor la momentul respectiv, din cunoasterea bolii si din experienta de lucru cu pacientii anteriori;
- mai ales daca e nevoie de o perioada de spitalizare, vindecarea va demara mai greu, dar **SE INTAMPLA!** In perioada de spitalizare multi dintre parinti sunt deja consumati de grija, ei insisi extrem de stresati de situatie - dar amintiti-va ca cei care s-au aflat inainte in aceeasi situatie s-au vindecat! Toti cei internati au plecat in stare mai buna, iar in timp toata lumea a evoluat bine - cel putin, cei cu care am reusit sa tinem legatura! Grupul de suport incearca sa tina legatura cu toata lumea - va rugam sa-i ajutati, pentru ca va ajutati pe dvs.;
- in situatiile in care se prescrie medicatie: si familia, si bolnava/bolnavul trebuie sa urmareasca reactiile la medicatie si sa tina legatura cu medicul pentru eventuale ajustari. Prescriptiile sunt de obicei pe termen lung si pana se ajunge la acomodarea organismului, pana se gaseste un optim al medicatiei pentru fiecare pacient in parte e posibil sa dureze cateva saptamani, de aceea raportarea efectelor si legatura stransa cu medicul sunt absolut necesare. In nici un caz familia sau pacientul nu trebuie sa ia initiativa de a schimba sau chiar a renunta la medicatie fara sa se consulte in prealabil cu medicul - acest lucru e foarte important si poate avea consecinte negative pe termen lung, mergand pana la esecul vindecarii. Va rugam sa cititi si Conduita in tratament si medicatia in bolile de alimentatie.
- sa caute in interiorul ei acele mecanisme care poate au contribuit la sustinerea bolii (se mai intampla si nu e nici o rusine, viata e complicata, uneori e foarte grea si nu vine cu manualul de instructiuni de folosire);
- sa incerce sa modifice acele relatii care sustin boala - incordari intre membrii familiei, presiuni puse pentru fortarea unor anumite situatii, tensiuni care izvorasc din lucruri nespuse sau nemulumiri neexprimate;

Website: www.aptta.ro | www.anorexie-bulimie.ro

Mail: **asociatie:** contact@aptta.ro | **Grupul de Suport:** ajutor@anorexie-bulimie.ro

- să învețe să-și exprime sentimentele bune, dragostea, afecțiunea unuia pentru altul, de câte ori are ocazia. Nimic nu face mai bine decât afecțiunea, nimic nu luptă mai bine împotriva bolii decât iubirea exprimată. Uneori credem că afecțiunea se subînțelege, se "ghicește", dar nu e așa. Nu ne putem citi întotdeauna gândurile, mai ales dacă ne străduim ani întregi să parem "oameni serioși", oameni puternici. Uneori oamenii puternici par neafecțuoși, deși în interior ascund multă iubire, multă grijă, o mare dorință de a proteja. Uneori dorința de a-i proteja pe cei mai slabi de "rautatea lumii" merge înspre izolarea lor, înspre împiedicarea lor de a se implica în ce e în jur, deci de a se maturiza;
- **PROFITATI** de existența **Grupului de suport în tratamentul bolilor de alimentație!** Veți găsi părinți care au trecut deja prin experiența de tratament și sunt dornici să o împărtășească, să povestească cum a fost, care sunt etapele vindecării, cum au rezolvat ei situațiile dificile, ce soluții au găsit pentru unele dintre problemele particulare - experiența lor e diferită de cea a personalului de la spital și v-ar putea face viața mai ușoară. Tot în Grup veți găsi foști pacienți a căror experiență veți descoperi că poate fi crucială în a învăța felul cum să vă purtați în anumite situații, ce comportamente fac bine, ce comportamente fac rău. Poate persoana bolnavă din familia dvs. nu va spune ceea ce simte, prin ce trece în anumite situații, va păstra secrete multe dintre lucrurile care vă vor permite să o ajutați, și deci ați dori să le știți. Grupul de ajutor oferă suport virtual (prin forum, Facebook și email), prin telefon (prin convorbiri chiar și zilnice cu unul dintre membrii grupului și dvs. și bolnavul puteți beneficia ENORM) și chiar față în față, în întâlniri de câte ori e posibil. Puteți chiar iniția aceste întâlniri! O cafea poate fi un bun prilej de întâlnire și schimb de informații.