



Recomandari APTTA Ghidul parintilor

● Cum sa ajuti pe cineva care sufera de o boala de alimentatie

<i>Iti recomandam SA FACI</i>	<i>Iti recomandam SA NU FACI</i>
<ul style="list-style-type: none">■ Invata despre bolile de alimentatie;■ Invata cat mai mult despre greutatea corporala si nutritia sanatoasa;■ Intreaba persoana cu ce poti sa o ajuti;■ Ascuta cu atentie ce are de spus;■ Ai rabdare si nu te grabi sa emiti judecati si sa rostesti concluzii;■ Alege pentru discutie o zi cand esti calm si linistit. Vorbeste cu caldura, cu dragoste, fara sa manifesti nervozitate si emotii exagerate;■ Manifesta compasiune atunci cand ti se povesteste ceva dureros, chiar daca tu poate nu simti acelasi lucru;■ Asigura-l ca tot ce vrei e sa ajuti si ca te gandesti numai la binele lui/ei;■ Aminteste-i de persoanele din jur carora le pasa si care doresc sa ajute (prieteni, rude);■ Sugereaza apelarea la ajutor specializat, cu blandete;■ Oferă-te sa mergeti impreuna;■ Fii flexibil si deschis la propuneri;■ Fii sincer si cinstit;■ Fa complimente cu privire la personalitatea ei/lui, cu privire la succesele si implinirile din viata de pana atunci;■ In cazul in care face un tratament, incurajeaza respectarea acestuia, a sugestiilor terapeutului si a programarilor sedintelor de terapie;	<ul style="list-style-type: none">■ Nu acuza, nu arunca vina, nu determina sentimente de remuscare; in orice imprejurare, aminteste-ti ca nu e vina bolnavului pentru boala;■ Nu incalca dreptul la intimitate; nu face verificari la terapeut prin spatele persoanei; aveti ocazia sa vorbiti sincer si deschis la sesiunile de terapie – si acolo este locul cel mai bun pentru a vorbi despre problemele dureroase;■ Nu insista la masa ca persoana sa manance tot din farfurie;■ Nu invita persoana in diverse ocazii unde accentul cade pe mancare (la restaurant, de exemplu);■ In cazul in care cumparatul/probatul hainelor este privit ca o neplacere, nu insista sa mergeti la cumparaturi de imbracaminte;■ In conversatii, nu pune accentul pe infatisare, silueta – nici cand vorbiti despre alti oameni (exista pericolul ca aceste conversatii sa fie luate personal, si de altfel sunt alte aspecte ale vietii mult mai importante, demne de conversatii inteligente);■ Nu vorbiti prea mult despre mancare;■ Nu face promisiuni pe care nu le poti tine (de exemplu, nu promite ca n-o sa spui nimănui);■ Nu ameninta! (de exemplu, nu spune: Daca nu mananci tot, am sa ...)■ Nu incerca sa ajuti mai mult decat esti calificat sa ajuti;■ Nu te jigni usor – nu lua lucrurile ca si cand ar fi vorba despre tine – nu e despre tine, e despre persoana bolnava;

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ Incurajeaza activitatile care nu implica mancare si participa cu entuziasm la ele, in special pe cele care implica interactiunea cu alti oameni (sporturi de echipa, iesiri in oras, intalniri cu prieteni, etc.);■ La cumparaturi, incurajeaza persoana sa cumpere si alte mancaruri care ii plac, in afara celor pe care le considera “sigure” sau “sanatoase” (daca ati aflat mai multe despre nutritia sanatoasa si completa, puteti sa aduceti argumente, cu calm si voie-buna); nu insista in caz de respingere;■ Ajuta persoana sa aiba rabdare, aminteste-i ca toate se rezolva cu rabdare si, mai ales, da un exemplu personal prin a manifesta rabdare tu insuti in diverse imprejurari;■ Ajuta persoana cu treburile gospodaresti sau cu activitatile curente, daca e nevoie;■ In momentele mai grele, aminteste-ti ca recuperarea si vindecarea cer timp si ca e posibil ca mancarea sa fie intotdeauna un subiect sensibil, deci: rabdare si iar rabdare!■ De asemenea, aminteste-ti ca recuperarea si vindecarea sunt sarcina persoanei afectate, nu a ta! Tu poti ajuta in limita posibilitatilor, dar nu poti face tu munca de recuperare.■ Manifesta grija, preocupare si intelegere;■ Incearca sa fii un bun exemplu; exemplul personal face cat 1000 de vorbe – si dealtfel degeaba spui un lucru, daca prin fapte spui altceva;■ Intelege faptul ca persoana nu cauta atentie sau mila, ci intelegere si dragoste.■ Suna la urgenta in cazul in care crezi ca viata persoanei este pusa in pericol! | <ul style="list-style-type: none">■ Nu acuza! Indiferent cat de deranjat esti sau cat de mult suferi tu, persoana bolnava sufera mult mai mult!■ Nu incerca sa-i controlezi viata;■ Nu ameninta in legatura cu tratamentul, DAR suna la urgenta in cazul in care crezi ca viata persoanei este pusa in pericol! |
|--|---|

TELEFON URGENTE: 112