



✓ Recomandari APTТА

Ghidul parintilor

● Cum sa discuti cu cineva care sufera de o boala de alimentatie

Urmatoarele recomandari sunt valabile in conditiile in care viata persoanei bolnave nu este pusa in pericol imediat si nu reprezinta o urgenta medicala.

- Invata despre bolile de alimentatie si pregateste o lista de resurse (linkuri, documente, informatii) pe care sa o oferi daca ti se cer explicatii; nu uita ca asta nu te va face un specialist in boli de alimentatie, ci numai te vei informa pentru a putea, eventual, ajuta.
- Pregateste-te sa asculti cu compasiune si intelegere, fara sa crezi ca poti sa judeci in vreun fel persoana respectiva;
- Nu folosi ceea ce stii despre bolile de alimentatie pentru a speria sau ameninta persoana; scopul discutiei va fi sa-ti exprimi ingrijorarea cu privire la ce ai observat si sa convingi persoana respectiva sa accepte ajutor, fara sa fortezi nota;
- Alege pentru discutie o zi cand esti calm si linistit si un loc in care sa nu fiti deranjati. Vorbeste cu caldura, cu dragoste, fara sa manifesti nervozitate si emotii exagerate. Spune direct ce ai observat si te preocupa, de exemplu: "Sunt ingrijorat/a pentru tine cand vad ca...(te simti mai slabit/a, sau esti din ce in ce mai deprimat/a, mi se pare ca arati bolnav/a, etc – fara referire la greutatea corporala sau mancare, ci la sanatate)". Spune ca te intrebi daca nu cumva aceste semne pe care le-ai observat sunt cumva simptome unei boli de alimentatie si daca nu cumva ar fi bine sa apelati la un specialist in asa ceva. Foloseste ca argumente ce ai observat in legatura cu starea de spirit a persoanei, cu retragerea din viata sociala, cu prietenii de care nu mai e asa legat/a, de eventualele obiceiuri care te ingrijoreaza.
- Evita sa cauti vina pentru ce se intampla (nici a persoanei respective, nici a alcuiva), fie prin vorbe, fie prin limbajul corporal. NU-ti exprima frustrarile si alte sentimente negative, fii calm/a si manifesta intelegere.
- Nu discuta despre mancare sau obiceiurile legate de mese – nu acestea sunt problemele principale, lasa asta pe seama terapeutului; afirmatii precum "ai slabit" pot incuraja boala;
- Citeaza exemple concrete de situatii care te-au facut sa te ingrijorezi – adu dovezi, date, precizeaza ziua, spune cum te-ai simtit observand ce descrii; ofera-te sa-i pui la dispozitie lista ta cu resurse si informatii pe care ai alcatuit-o din timp;
- Nu te descuraja daca persoana respinge ajutorul si declara ca nu e de acord cu ingrijorarile tale – fii sigur/a ca ai sadit totusi o samanta de indoiala si ca persoana va cauta totusi informatii ulterior, pe cont propriu; fii pregatit/a sa oferi pe mai departe suportul (moral cel putin), daca ti se cere; in orice caz, persoana respectiva va sti ca esti preocupat/a, ca te oferi pentru ajutor si ca o sustii.
- Intreaba daca persoana este dispusa sa exploreze posibilitatea ca ceva sa fie in neregula si sa consulte un specialist in boli de alimentatie pentru informatii precise. Tu nu poti juca rolul unui terapeut in astfel de boli, tot ce poti face e sa-ti exprimi ingrijorarea si sa-ti oferi suportul, ajutorul. Asta nu trebuie sa te frustreze, pentru ca ce faci tu este extrem de important.

- Intreaba persoana daca iti poate impartasi ce simte atunci cand face lucrurile care te-au ingrijorat. Simte placere, simte ca are mai mult control, simte mai multa satisfactie, fericire...? Afirmă cu caldura ca exista si cai mai putin dureroase si mai sanatoase de a ajunge la sentimentele acestea!
- Asigura persoana ca sunt multe alte persoane care sufera de o tulburare de alimentatie si care se trateaza cu succes, pana la recuperarea completa. Oferă-te sa o ajuti sa caute un specialist medical pentru a incepe un tratament si incurajeaza cu caldura un tratament adecvat.
- Aminteste-ti totodata ca depinde numai de persoana respectiva ca eventualul tratament sa aiba succes si ca recuperarea pe termen lung o va face personal.
- In caz de respingere a conversatiei ai rabdare, nu insista – poti atinge din nou subiectul cu alta ocazie. Stim ca e frustrant si chiar infricosator sa privesti pe cineva iubit cum sufera si sa nu poti face nimic sa ajuti – dar in aceste boli subiectul controlului este unul foarte important, iar daca fortezi lucrurile nu vei obtine decat o si mai mare impotrivire. Nu poti controla cu deplin succes comportamentul altuia – adesea incercarea de a impune ceva se va intoarce impotriva scopului pe care ti l-ai propus.
- In cazul in care persoana are varsta de peste 18 ani e necesar acordul acesteia pentru a incepe un eventual tratament, acesta nu se poate desfasura impotriva dorintelor acesteia. Chiar si in cazul in care e vorba despre un copil, e important ca acesta sa participe la tratament de bunavoie. In acest scop puteti inceca sa apelati si la alte persoane cu influenta din anturajul acesteia (prieteni buni, antrenor, frate/sora, altcineva din familie la care persoana tine, etc)
- Ingrijeste-te de tine insuti – aceste boli pot avea o influenta mare asupra moralului celor din jur si, in plus, exemplul tau personal poate fi extrem de important. Nu uita ca degeaba pledezi pentru tratament si ingrijire daca tu insuti nu te ingrijesti.
- 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