



✓ Recomandari APTТА Ghidul parintilor

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

Iti recomandam SA FACI

- 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;

Iti recomandam SA NU FACI

- 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 nimaniu);
- 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;

- 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!
- 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

● Ce poate face familia în timpul tratamentului

Una dintre marile erori pe care le poate face o familie este să pună pe umerii bolnavului întreaga responsabilitate a tratamentului și vindecării. Bolnavul face tratamentul propriu-zis, dar familia în întregul ei trebuie să facă următoarele:

- să creeze condițiile pentru tratament;
- să aibă răbdare - boala nu se vindecă într-un timp scurt; o boală de alimentație se poate dezvolta în luni de zile, uneori ani, și se poate vindece tot în ani;
- să participe, de câte ori li se cere, la ședințele de psihoterapie;
- să aibă răbdare ca psihoterapeutul să cunoască situația, să încerce să lucreze cu acesta și să-i acorde un capital de încredere. Lucrurile bune cer timp; primele câteva ședințe vor fi pentru cunoașterea reciprocă; să aibă încredere că sugestiile psihoterapeutului sunt făcute cu bune intenții și izvorăsc din înțelegerea lucrurilor la momentul respectiv, din cunoașterea bolii și din experiența de lucru cu pacienții anteriori;
- mai ales dacă e nevoie de o perioadă de spitalizare, vindecarea va demara mai greu, dar **SE INTAMPLA!** În perioada de spitalizare mulți dintre părinți sunt deja consumați de grija, ei insisi extrem de stresați de situație - dar amintiți-vă că cei care s-au aflat înainte în aceeași situație s-au vindecat! Toți cei internați au plecat în stare mai bună, iar în timp toată lumea a evoluat bine - cel puțin, cei cu care am reușit să ținem legătura! Grupul de suport încearcă să tina legătura cu toată lumea - vă rugăm să-i ajutați, pentru că vă ajutați pe dvs.;
- în situațiile în care se prescrie medicație: și familia, și bolnava/bolnavul trebuie să urmărească reacțiile la medicație și să tina legătura cu medicul pentru eventuale ajustări. Prescripțiile sunt de obicei pe termen lung și până se ajunge la acomodarea organismului, până se găsește un optim al medicației pentru fiecare pacient în parte e posibil să dureze câteva săptămâni, de aceea raportarea efectelor și legătura strânsă cu medicul sunt absolut necesare. În nici un caz familia sau pacientul nu trebuie să ia inițiativa de a schimba sau chiar a renunța la medicație fără să se consulte în prealabil cu medicul - acest lucru e foarte important și poate avea consecințe negative pe termen lung, mergând până la eșecul vindecării. Vă rugăm să citiți și Conduita în tratament și medicația în bolile de alimentație.
- să caute în interiorul ei acele mecanisme care poate au contribuit la susținerea bolii (se mai întâmplă și nu e nici o rusine, viața e complicată, uneori e foarte grea și nu vine cu manualul de instrucțiuni de folosire);
- să încerce să modifice acele relații care susțin boala - încordări între membrii familiei, presiuni puse pentru fortarea unor anumite situații, tensiuni care izvorăsc din lucruri nespuse sau nemulțumiri neexprimate;
- 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 "ghiceste", 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 grija, o mare dorință de a proteja. Uneori dorința de a-i

proteja pe cei mai slabi de "rautatile lumii" merge inspre izolarea lor, inspre impiedicarea lor de a se implica in ce e in jur, deci de a se maturiza;

- **PROFITATI** de existenta **Grupului de suport in tratamentul bolilor de alimentatie!** Vetii gasi parinti care au trecut deja prin experienta de tratament si sunt dornici sa o impartaseasca, sa povesteasca cum a fost, care sunt etapele vindecarii, cum au rezolvat ei situatiile dificile, ce solutii au gasit pentru unele dintre problemele particulare - experienta lor e diferita de cea a personalului de la spital si v-ar putea face viata mai usoara. Tot in Grup vetii gasi fosti pacienti a caror experienta veti descoperi ca poate fi cruciala in a invata felul cum sa va purtati in anumite situatii, ce comportamente fac bine, ce comportamente fac rau. Poate persoana bolnava din familia dvs. nu va va spune ceea ce simte, prin ce trece in anumite situatii, va pastra secrete multe dintre lucrurile care va vor permite sa o ajutati, si deci ati dori sa le stiti. Grupul de ajutor ofera suport virtual (prin forum, Facebook si email), prin telefon (prin convorbiri chiar si zilnice cu unul dintre membrii grupului si dvs. si bolnavul puteti beneficia ENORM) si chiar fata in fata, in intalniri de cate ori e posibil. Puteti chiar initia aceste intalniri! O cafea poate fi un bun prilej de intalnire si schimb de informatii.