



✓ Recomandari APTTA 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 asculți 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 cuiva), 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.

- Întreabă persoana dacă îți poate împărtăși ce simte atunci când face lucrurile care te-au îngrijorat. Simte plăcere, simte că are mai mult control, simte mai multă satisfacție, fericire...? Afirma cu căldură că există și căi mai puțin dureroase și mai sănătoase de a ajunge la sentimentele acestea!
- Asigura persoana că sunt multe alte persoane care suferă de o tulburare de alimentație și care se tratează cu succes, până la recuperarea completă. Oferă-te să o ajuti să caute un specialist medical pentru a începe un tratament și încurajează cu căldură un tratament adecvat.
- Aminteste-ți totodată că depinde numai de persoana respectivă ca eventualul tratament să aibă succes și ca recuperarea pe termen lung o va face personal.
- În caz de respingere a conversației ai răbdare, nu insistă – poți atinge din nou subiectul cu altă ocazie. Stim că e frustrant și chiar înfricosător să privești pe cineva iubit cum suferă și să nu poți face nimic să ajuti – dar în aceste boli subiectul controlului este unul foarte important, iar dacă forțezi lucrurile nu vei obține decât o și mai mare împotrivire. Nu poți controla cu deplin succes comportamentul altuia – adesea încercarea de a impune ceva se va întoarce împotriva scopului pe care ți l-ai propus.
- În cazul în care persoana are vârsta de peste 18 ani e necesar acordul acesteia pentru a începe un eventual tratament, acesta nu se poate desfășura împotriva dorințelor acesteia. Chiar și în cazul în care e vorba despre un copil, e important ca acesta să participe la tratament de bunăvoie. În acest scop puteți începe să apălați și la alte persoane cu influență din anturajul acesteia (prieteni buni, antrenor, frate/sora, altcineva din familie la care persoana ține, etc)
- Îngrijeste-te de tine însuți – aceste boli pot avea o influență mare asupra moralului celor din jur și, în plus, exemplul tău personal poate fi extrem de important. Nu uita că degeaba pledezi pentru tratament și îngrijire dacă tu însuți nu te îngrijești.
- Nu amenința în legătură cu tratamentul, DAR sună la urgență în cazul în care crezi că viața persoanei este pusă în pericol!

TELEFON URGENTE: 112