

ZABURZENIA ODŻYWIANIA- DLA RODZICÓW I BLISKICH

- z dzieckiem lub kimś bliskim **coś jest nie tak**, a nie wiadomo co?
- nadmiernie zajmuje się swoim ciałem, wagą i krytykuje je, interesuje się dietami?
- stale się odchudza, mimo, że jest szczupła, szczupła?
- chudnie, tyje lub ma niestabilną wagę?
- wymawia się od wspólnych posiłków, jada samotnie?
- znika w łazience tuż po posiłku?
- je tylko ograniczoną ilość produktów, małe ilości?
- nosi kilka warstw luźnych ubrań, żeby ukryć wychudzenie?
- duże ilości jedzenia znikają naraz z lodówki?
- kanalizacja często się zatyka?



FAKTY

- zaburzenia odżywiania mogą mieć bardzo **poważne konsekwencje**, a zaczynają się najczęściej w wieku 10-15 lat, nieraz wcześniej.
- wcześniej wykryte łatwiej opanować
- zwykle dotyczą dziewcząt, kobiet, ale ulegają im też chłopcy i młodzi mężczyźni, są dla nich jednakowo niebezpieczne

CO ROBIĆ ?

- powiedz bliskiej osobie lub dziecku, że się o nie martwisz
- rozmawiaj o faktach, nie krytykując, słuchaj raczej niż mów
- wspieraj, otocz ciepłem i opieką

- nie nalegaj, żeby jadło lub schudło, to nieskuteczne i dla dziecka dręczące
- taktownie, ale konsekwentnie namawiaj na wizytę u **specjalisty od zaburzeń odżywiania**, wystarczającym powodem jest to, że chcesz uspokoić swoje obawy

Zewnętrzne objawy związane z wagą i jedzeniem to tylko powierzchnia problemu. Powód wewnątrz może być różny, najczęściej: niska samoocena, brak wiary w siebie, w połączeniu z dużą ambicją i dążeniem do perfekcji, zamykanie problemów w sobie, niezgoda na warunki, w jakich się znajduje (rodzina, szkoła, praca, koledzy). Objawy są zwykle starannie i niezwykle pomysłowo ukrywane. Zanim wyjdą na jaw, może minąć wiele lat, a może to nigdy nie nastąpić.

To naturalne, że rodzice, kiedy się dowiedzą o problemach dziecka, zwykle, w jakimś stopniu, obwiniają siebie. Nie jest to wcale pomocne, wręcz szkodzi stosunkom z dziećmi, a przecież zwykle da się powiedzieć, że jako rodzice, zrobiliście najlepsze, na co w danej chwili było was stać.

Może zastanawiacie się, czy sposób jedzenia bliskiej osoby jest w jeszcze w normie, czy nie; czy problemem jest bulimia, anoreksja albo objadanie się kompulsywne (napadowe). **Nie ważne, jak to nazwiemy**, jeżeli was to niepokoi, albo dziecku jest z tym źle, to warto szukać pomocy.

POWRÓT DO ZDROWIA

Kiedy dziecko czy ktoś bliski jest nadmiernie wychudzony i podejrzewasz anoreksję, taktownie namawiaj na zbadanie przynajmniej **potasu we krwi**, a lepiej wszystkich elektrolitów. Gdyby były potrzebne, tabletki z potasem mogą uchronić przed najpoważniejszym niebezpieczeństwem: nierównomiernym biciem (arytmią), a nawet – w bardzo zaawansowanej chorobie - nagłym zatrzymaniem się serca. Poproś lekarza, żeby sprawdził ciśnienie na stojąco i na leżąco. Jeżeli różnica będzie zbyt duża, potrzebna będzie jak najszybsza pomoc. Zbyt mała ilość glukozy w surowicy krwi też jest niepokojąca.

Ponieważ sprawy odżywiania są tylko powierzchnia problemu, to zdrowienie też odbywa się na różnych poziomach. Trzeba nauczyć się na nowo żyć. Przede wszystkim ktoś dotknięty zaburzeniem

musi zdecydować, że naprawdę chce się go pozbyć. To jest trudniejsze niż się wydaje i tu możemy pomóc wsparciem i taktownymi rozmowami. Drugim krokiem powinno być znalezienie profesjonalnej pomocy. Najlepiej sprawdza się potrójna pomoc, kombinacja terapii medycznej, porad żywieniowych i grupy wsparcia. Dobrym początkiem może być wizyta u takiego doradcy, jak ja.

W procesie zdrowienia poznaje się głębsze powody zaburzenia i sposoby radzenia sobie z nimi, poprawia samoocenę, zdobywa wiarę w siebie i uczy się bezpiecznych reakcji na stres i przykrości. Możliwe, że dopiero później będą wyjaśniane sposoby zdrowego odżywiania i zdrowotne konsekwencje zaburzeń, ustalone plany posiłków, cele i sposoby osiągnięcia zdrowej wagi. To naturalne, że przede wszystkim chcieli byśmy doprowadzić do prawidłowej wagi bliskiej nam osoby, ale tu potrzeba cierpliwości. Ważne, żeby nie nalegać na szybkie przybranie na wadze (lub schudnięcie), pozwolić na własne wybory i zapewnić zdrowe jedzenie, do którego ma ona zaufanie. Bardzo przydaje się terapia rodzinna - łagodzi szkodliwy wpływ zaburzenia na całą najbliższą rodzinę.

CO MOŻNA JESZCZE ZROBIĆ, ŻEBY POMÓC ?

Życie z osobą z zaburzeniami odżywiania nie jest łatwe, nawet, kiedy już trwa terapia. Podaję tu charakterystyczne uwagi ludzi, którzy przez to przeszli.

Warto starać się poznać i zrozumieć chorobę. Na przykład anorektycy, mimo dużego wychudzenia, nie widzą tego w lustrze, wydają się sobie zbyt okrągli i dlatego trudno ich zrozumieć. Starajcie się nie mieć sekretów. Może uda się wam nakłonić chorą osobę na pisanie dziennika posiłków i uczuć im towarzyszących – to może pomóc, ponieważ tak łatwiej się zauważa, jak uczucia są związane z jedzeniem. Warto dbać o siebie, szczególnie o relaks i wytchnienie, żeby mieć siłę pomagać temu drugiemu. Nie wahać się być stanowczym, kiedy trzeba.



Lepiej zachęcać niż naciskać, zamiast „zjedz chociaż trochę więcej”, lepiej będzie: „czy możesz spróbować zjeść trochę więcej?” – zostawić miejsce na własną decyzję. Zamiast przymierzać się od razu do celu określonego przez dietetyka, lepiej rozbić go na małe kroczki. Po osiągnięciu kolejnego etapu celebrować nawet ten mały (wasz wspólny) sukces. Gratulować nawet najmniejszych osiągnięć, to zachęca do następnych kroków. Podkreślać, że dążenie do zdrowia jest waszym wspólnym celem.

Nadmiernie wychudzeni mogą początkowo co najwyżej jeść nieco więcej tego jedzenia, do którego mają zaufanie, czyli niskokalorycznego. To i tak bardzo dla nich trudne. Lepiej pozwolić im na to. Można czasami proponować coś nowego. Lepiej nie zachwalać czegoś ze względu na dużą kaloryczność – mogą się wystraszyć, efekt będzie odwrotny od zamierzonego. Można np. tak zachęcać: „co myślisz o tym, żebyśmy wszyscy spróbowali tego w weekend ?” – coś zjedzonego wspólnie może być przyjęte mniej podejrzliwie, niż coś przygotowanego specjalnie dla chudej osoby.

Fot.:flickr: cookie*war, Jovelina

© Copyright Anna Walczak, porady “jem bo wiem”,
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,
www.jembowiem-porady.pl, przyjmuję w okolicach Warszawy
w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40
w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,
tel. 22 73 73 473