

# Zaburzenia odżywiania a pomoc bliskich

**Zaburzenia odżywiania mogą dotyczyć naszych bliskich, znajomych ze szkoły czy osiedlowego podwórka. Obejmują one coraz większe grupy osób, ale mimo to, dostrzeżenie problemu jest niezwykle trudne ze względu na charakter wielu chorób. Jeśli jednak zauważymy, że ktoś z naszego otoczenia radykalnie zmienił swoje nastawienie do jedzenia - przestaje jeść lub spożywa je w nadmiarze, może to świadczyć o kłopotach z prawidłowym odżywianiem. Jak wówczas reagować i co zrobić?**

Niezależnie czy bliska nam osoba cierpi na anoreksję, bulimię czy kompulsywne objadanie się, ważne jest uświadomienie sobie, że każdy z nas jest inny i inaczej może przebiegać dane zaburzenie. Nie ma więc złotych receptur i schematów na pomoc osobom chorym. Czasami jednym pomagają inne słowa i zastosowane wobec nich metody niż w przypadku pozostałych ludzi. Brak jednoznacznych wytycznych i schematów postępowania może rodzić frustrację, gdy wkładamy wysiłek w pomoc choremu i nie widzimy pozytywnych rezultatów. To zrozumiałe, jednak zaangażowanie w problem chorego jest ważne i potrzebne.

## Widoczne objawy zaburzeń odżywiania

Tym, co powinno nas zaniepokoić i zwrócić naszą uwagę są specyficzne zachowania i zmiany w stosunku do jedzenia, spożywania posiłków i wyglądu swojego ciała. Najczęściej spotykane i obserwowane sygnały to:

- unikanie spożywania posiłków w otoczeniu innych ludzi, rodziny, znajomych. Często argumentem chorej osoby jest informowanie, że jadła wcześniej lub wskazuje, że właśnie cierpi na dolegliwości, np. żołądkowe;
- po posiłku wychodzi do toalety i nie ma jej dłuższą chwilę;
- uprawianie ćwiczeń fizycznych stało się jej obsesją;
- notorycznie powtarza, iż jest gruba i musi schudnąć, mimo że jej masa ciała jest w normie lub wręcz – jest szczupłą;
- ukrywa jedzenie lub je wyrzuca;
- nosi niedopasowane i za duże ubrania, aby ukryć chudnięcie i wystające kości;
- głównymi tematami rozmów są diety, liczenie kalorii, jej masa ciała i wymiary;
- woli spędzać czas sama i stroni od spotkań z przyjaciółmi i rodziną;
- pojawiają się kłopoty z koncentracją i kłopoty w nauce;
- należy do grup pro-ana lub pro-mia (zwolennicy bulimii).

**Mimo iż zmian w zachowaniu może być wiele to jednocześnie są one często bardzo trudne do wykrycia, ponieważ osoba chora dba o to, aby nikt ich nie zauważył; posługuje się kłamstwami lub zaprzecza niepokojącym nas objawom.**

## Zaburzenia odżywiania – jak pomóc?

Pomoc będzie wartościowa i naprawdę przydatna, jeśli się do jej udzielenia odpowiednio przygotujemy. **Bardzo ważna jest wiedza na temat zaburzeń odżywiania, tego czym są, jaki jest ich przebieg, przyczyny i konsekwencje. Nie można**

**posługiwać się stereotypami czy zasłyszаныmi opiniami, ponieważ rzadko mają one coś wspólnego z rzeczywistością.** Wiedza pozwala także na zmniejszenie strachu, który na pewno uwidoczni się w związku z trudną sytuacją. Istotne jest opanowanie emocji, które pojawiają się wraz z odkryciem u bliskiej osoby kłopotów z jedzeniem. Wachlarz emocji może być duży – od lęku, strachu i paniki po złość, niedowierzanie, niemoc, płacz, szok, nawet zaprzeczanie. **Zapanowanie nad nimi pozwoli na ustalenie planu działania i sprawi, że chora osoba będzie się czuła przy nas pewniej, widząc, że panujemy nad emocjami i możemy jej pomóc.**

Gdy zdobędziemy wiedzę i uspokoimy się, dobrze jest zaakceptować sytuację – to, że ktoś z naszego otoczenia choruje, że nie wybrał sobie sam choroby, potrzebuje pomocy, a leczenie będzie wymagało wiele czasu, i wysiłku.

## Zaburzenia odżywiania – co robić?

Po pierwsze, mimo że widzimy, że osoba chora ma problemy z jedzeniem i jest skoncentrowana na tym temacie, to my nie skupiamy się na tych aspektach podczas rozmowy. Starajmy się, aby przebiegała ona jak do tej pory – mówmy i pytajmy o wszystko, tak jak „zazwyczaj”. **Nadmierna centralizacja w rozmowie na problemie będzie tylko podtrzymywała chorobę i „nakręcała” chorego. Nie oznacza to jednak unikania tego tematu.** Pomocne jest uświadamianie bliskiemu, że potrzebuje pomocy, że objawy mogą mieć głębsze przyczyny i warto swój stan skonsultować ze specjalistą. Ważne jest szczere i otwarte prowadzenie rozmowy. **Zadawanie pytań typu: „jak te sprawy” wywołują wymijające lub nieszczerze odpowiedzi, a my przedstawimy się jako osoby zawstydzone tym tematem. Chory wyczuje naszą nieśmiałość i skrępowanie tematem, dlatego nie będzie chętny do zwierzeń i otwarcia się przed nami.** Nie należy obchodzić się z chorym, jak z przysłowiowym jajkiem – chuchać i dmuchać na niego. Trzeba wymagać i być konsekwentnym w tym co mówimy i jak się zachowujemy. Choroba nie może zdominować także nas – osób zdrowych, które chcą pomóc choremu. Takie podejście nie wyklucza oczywiście troszczenia się, dbania i empatii w stosunku do chorego. Próba postawienia się w sytuacji osoby cierpiącej na zaburzenia odżywiania może pozwolić na zrozumienie, że taka osoba boi się, ponieważ nie rozumie co się z nią dzieje i często nie wie, co ma zrobić. Brnie dalej w chorobę, wykorzystując sprawdzone zachowania w radzeniu sobie ze stresem i dzięki nim czuje się bezpiecznie. **Nadmierne naciskanie z naszej strony na leczenie czy wytykanie błędów spowoduje, że będzie się czuła jeszcze bardziej zagubiona, bezradna i samotna niż dotychczas. Wówczas żadne zmiany i poprawa nie będą możliwe.**

Bardzo częstym zachowaniem wśród osób z otoczenia chorego jest skłonność do kontrolowania tego co i ile je, jaką ma masę ciała, jak wygląda. Zazwyczaj takie podejście wynika z troski i przekonania, że w ten sposób pomoże choremu wyjść z danego zaburzenia odżywiania. Niestety – ma to zwykle odwrotny skutek. Objawy się nasilają, chory robi wszystko, by ukrywać się, oszukiwać i kłamać. **Dlatego też, tak ważna jest cierpliwość, pokora, wytrwałość i świadomość, że na wyleczenie potrzeba czasu. Zamiast kontrolować warto okazywać zainteresowanie i troskę oraz doceniać osobę chorą.** Lepszy efekt przyniesie mówienie, jak bardzo jest wyjątkowa i ważna dla nas, podkreślanie, że jest silna i na pewno razem damy sobie radę. **Zamiast wytykać, że nie je i traci na wadze lepiej sprawić, by czuła się potrzebna.**

Funkcjonowanie z osobą chorą wymaga poczucia, że jest się człowiekiem, który nie

zbawi całego świata. Uświadomienie sobie, że także nam może doskwierać zmęczenie czy zniechęcenie, gdy druga strona odrzuca pomoc lub wraca do starych nawyków, gdy wydawało się, że jest bliska wyzdrowienia. Należy mieć to na uwadze i nie nastawiać się na szybkie wyzdrowienie, gdyż mamy do czynienia z poważnymi zaburzeniami psychicznymi. Jeśli opiekujemy się osobą chorą to bądźmy dla siebie wyrozumiali, ważne że jesteśmy blisko, motywujemy i ją wspieramy. Nie zaniedbujmy siebie, ponieważ nie będziemy wówczas w stanie pomóc chorej osobie.

Author: Magdalena Mirta

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/zaburzenia-odzywiania-a-pomoc-bliskich>

