



Chcesz pomóc, ale nie wiesz jak? Tu znajdziesz wskazówki i porady.

- Osoba niosąca pomoc powinna wykazać się wiedzą na temat choroby oraz dostępnych sposobów leczenia. Pod żadnym pozorem nie powinna odwoływać się do stereotypów, czy usłyszanych opowieści. Jeżeli osoba jest nieletnia, obowiązkiem prawnego opiekuna jest dostarczenie możliwości leczenia i podjęcia za nie odpowiedzialności.
- Rozmawiaj z chorą osobą o jej odczuciach, zwłaszcza o jej obawach. Nie oceniaj.
- Pamiętaj, że często osoby chore nie dostrzegają na początku negatywnych skutków swojego zachowania, dlatego staraj się je rejestrować i otwarcie mówić o tym co wzbudza w Tobie niepokój.
- Zachęcaj osobę do podjęcia specjalistycznego leczenia w formie terapii oraz do regularnych wizyt kontrolnych u psychiatry. Często osoby negują swój stan uważając, że jest normalne. Odczuwają także znaczący strach przed wizytą u specjalisty. Ważne, byś nie pozostawiał jej sobie samej! Zaoferuj swoją pomoc.
- Jeżeli osoba nadal twierdzi, że nie jest chora i nie potrzebuje pomocy spróbuj namówić osobę, którą darzy zaufaniem, bądź autorytetem do podjęcia rozmowy z nią o specjalistycznym leczeniu.
- Bądź wyrozumiały i cierpliwy, lecz nie spolegliwy. Nie porównuj. Radzenie sobie z chorobą oraz jej przebieg jest ściśle indywidualną kwestią.
- Nie obwiniaj. Zarówno siebie jak i osoby chorej.
- Pamiętaj, że nadmierne kontrolowanie spożywania posiłków przez osobę chorą nie przyniesie korzyści. To ważne, by sama doszła do wniosku, że potrzebuje racjonalnego spożywania posiłków na to, by przeżyć.
- Podkreślaj jej mocne strony. Chwal. Pamiętaj, że najczęściej osoby chore charakteryzuje mocno zaniżone poczucie własnej wartości.
- Nie zaniedbuj siebie. Nie będziesz w stanie pomóc innej osobie, jeżeli nie skupisz się przedtem na spełnieniu swoich potrzeb. Angażuj się w swoje życie. Pamiętaj, że nie jesteś sam. Dołącz do grupy wsparcia, skontaktuj się z psychologiem.