

Co powinienem powiedzieć?

Czyli jak przeprowadzić rozmowę z przyjacielem, którego podejrzewamy o zaburzeniach odżywiania.

Jeżeli podejrzewasz, że Twój przyjaciel choruje na zaburzenia odżywiania, nie pozostawiaj go samego. Zareaguj! Nie czekaj, aż choroba wyrządzi poważne szkody fizyczne i psychiczne.

Bardzo ważne jest przedstawienie swoich obaw w sposób konstruktywny i podtrzymujący. Sposób w jaki wyrazisz swoje obawy nie powinien być ani oskarżający ani oceniający. Wybierz do tego spokojną chwilę zapewniającą Wam prywatność. Następnie w sposób spokojny i troskliwy przedstaw zachowania przyjaciela, które wywołały u Ciebie niepokój.

Jak to powiedzieć- krok, po kroku

✧ Ustal czas, w której chciałbyś przeprowadzić rozmowę

Nie wybieraj tej chwili pochopnie. Wybierz miejsce, w którym będziesz mógł przedstawić swoje obawy w sposób szczerzy i opiekuńczy bez udziału innych osób. Zapewnij komfort i spokój.

✧ Przedstaw swoje obawy.

Pamiętaj, by obawy nie przyjęły formy oskarżenia, bądź oceny. Zachowaj się delikatnie, lecz stanowczo. Przywołaj momenty, w których zachowanie przyjaciela wywoływało u Ciebie niepokój. Wyjaśnij, że te rzeczy mogą wskazywać na to, że niezbędne jest zwrócenie się o pomoc do psychologa.

✧ Konsultacja z psychologiem

Jest to jeden z najtrudniejszych kroków. Osoby chore często zaprzeczają, że mają problem z zaburzeniami odżywiania. W miarę możliwości spróbuj namówić przyjaciela, by skonsultował się z psychologiem/psychiatrą /lekarzem/dietetykiem. Zaoferuj wsparcie w poszukiwaniu specjalisty oraz w umówieniu się na wizytę. Zaproponuj towarzystwo podczas pierwszej wizyty.

✧ Unikaj konfliktów oraz bezpodstawnej krytyki.

Jeżeli Twój przyjaciel ma problemy z uznaniem, że ma problem lub z jakiegokolwiek innego powodu nie chce udać się do specjalisty, nie zostawiaj go. Zaoferuj swoje wsparcie, udowodnij mu, że może Tobie w tym aspekcie zaufać oraz liczyć na Twoją

pomoc.

✧ **Unikaj oskarżania, oceniania oraz zawstydzania przyjaciela.**

Zaburzenia odżywiania są chorobą, nie zaś dobrowolną decyzją danej osoby. Nie przyjmuj oskarżycielskiej postawy wobec przyjaciela w postaci „gdybyś chciał/a to byś jadł/a”, „nie wygłupiaj się, dobrze wyglądasz”, „Inni głodują, Ty wybrzydzasz”. Nie odnoś się do jego cech, lecz zachowania np. zamiast „jesteś nieodpowiedzialny/przerażający”, „to martwi mnie to, że nie chcesz zjeść śniadania”, „martwi mnie, że usłyszę Twoje wymioty”.

✧ **Unikaj podawania prostych rozwiązań.**

Wyjście z choroby jest długotrwałym procesem. Zaburzenia odżywiania są objawem problemów danej osoby. Gdyby była w stanie kontrolować swoje zachowanie, z pewnością, by to zrobiła. Unikaj, więc zdań typu „jeżeli zaczniesz jeść, to wszystko będzie dobrze”.

✧ **Wyrażaj swoje wsparcie**

Utwierdzaj przyjaciela w tym, że służysz jemu wsparciem i zależy Tobie na jego zdrowiu oraz szczęściu.

Pamiętaj, że jest to trudne dla Was obojga i Ty także zasługujesz na wsparcie. Dobrym rozwiązaniem byłoby znalezienie zaufanej osoby dorosłej, bądź zwrócenie się do psychologa.