

Jak pomóc przyjacielowi z zaburzeniami jedzenia oraz problemem postrzegania swojego ciała.

Jeśli czytasz ten tekst można oznaczać to, że jesteś zaniepokojony nawykami żywieniowymi, wagą i postrzeganiem swojego ciała przez osobę na której Ci zależy. Rozumiemy, że dla Ciebie mogą być to bardzo trudne i ciężkie chwile. Ale zapewniamy Cię, że robisz co wspaniałego czytając to! Troszcząc się o bliską dla Ciebie osobę. Ta lista nie powie Ci wszystkiego, co musisz wiedzieć, co robić w konkretnym przypadku, ale podsunie Ci kilka pomysłów co robić by pomóc przyjacielom.

Ucz się o zaburzeniach odżywiania, czytaj książki, artykuły i broszury.

Poznaj różnice fakty i mity na temat wagi, żywienia i ćwiczeń fizycznych. Poznanie faktów pomoże Ci wychwycić podchwytliwe pomysły przyjaciela, który będzie chciał je wykorzystać by utrzymać swoje nawyki żywieniowe.

Bądź szczery rozmawiaj otwarcie i szczerze o swoich obawach z osobą, która ma problemy z jedzeniem i/lub postrzeganiem swojego ciała. Unikanie lub ignorowanie nie pomoże!

Bądź opiekuńczy, ale stanowczy dbaj o to by Twój przyjaciel nie czuł się manipulowany przez Ciebie. Twój przyjaciel musi być odpowiedzialny za swoje działanie i skutki tych działań. Unikaj zasad, obietnicy lub oczekiwań, które nie mogą być spełnione lub przestrzegane.

Komplementy Twój przyjaciel to wspaniała osobowość, odnosząca sukcesy lub osiągnięcia. Przypominaj przyjacielowi, że jego „prawdzie piękno” nie jest tylko powierzchowne.

Bądź wzorem do naśladowania w odniesieniu do prawidłowego żywienia, ćwiczeń fizyczny oraz samoakceptacji.

Powiedz to może wydawać się trudne powiedzieć komuś o swoich obawach. Zwracając uwagę na jego postrzeganie ciała i problemów z odżywianiem się w ich początkowym etapie. Staraj się od razu pomagać, nie czekaj aż sytuacja stanie się poważniejsza, kiedy życie Twojego przyjaciela będzie w niebezpieczeństwie. Twój przyjaciel musi otrzymać jak najwięcej wsparcia i zrozumienia, jak to jest tylko możliwe.

Pamiętaj, że nie można nikogo zmusić do szukania pomocy, zmieniania swoich nawyków żywieniowych lub zmieniać jego postawę.

Postępy będą widoczne gdy będziesz uczciwie dzielił swoje obawy i udzielając osobie wsparcia oraz wiedząc gdzie można uzyskać więcej informacji!

Ludzie walczący z anoreksją, bulimią czy kompulsywnym objadaniem się potrzebują profesjonalnej pomocy.

Jest pomoc, jest nadzieja!