



## Aveți grijă de o persoană iubită cu o tulburare de alimentație?

Iată câteva cuvinte frumoase din partea  
altor părinți / îngrijitori care să vă sprijine  
în îngrijirea unei persoane cu tulburări  
alimentare.

**Nu sunteți singur(ă).**



## Care este definiția unui îngrijitor?

Locuiți cu sau aveți o relație cu o persoană care suferă de o tulburare alimentară? În caz afirmativ, atunci sunteți îngrijitorul informal al unei persoane dragi.

Este posibil să nu vă fi identificat în calitate de îngrijitor; prin urmare, toate aceste informații pot fi noi pentru dvs. Un îngrijitor informal poate fi oricine, indiferent dacă sunteți părinte, partener, prieten, membru al familiei sau coleg de muncă. Sperăm că această broșură vă oferă informații utile.

## Ce este o tulburare alimentară?

O boală psihică gravă care poate lua diferite forme, pentru recuperarea căreia sunt necesare perioade diferite de timp. Marea majoritate a persoanelor își revin și este rezultatul cel mai probabil, deși recuperarea poate dura încă mult timp. Tulburările alimentare pot afecta pe oricine în orice moment, indiferent de rasă, vârstă sau identitatea de gen. Tulburările alimentare și recuperarea sunt diferite pentru toată lumea.

Ajutorul timpuriu este foarte important pentru recuperare. Adeseori, tulburările alimentare sunt ascunse sau ținute secrete. Cu toate acestea, există semne și simptome importante pe care părinții / îngrijitorii le pot avea în vedere.

Ajutorul timpuriu este foarte important pentru recuperare. Adeseori, tulburările alimentare sunt ascunse sau ținute secrete. Cu toate acestea, există semne și simptome importante pe care părinții / îngrijitorii le pot avea în vedere. [Conform site-urilor NHS England, iată care sunt semnele:](#)

- Pierdere dramatică în greutate
- Ascunderea adevărului cu privire la cantitatea mâncată, la momentul în care a mâncat sau la greutatea persoanei respective
- Mâncatul în exces și rapid, mersul la baie după masă, multe exerciții fizice
- Persoana în cauză evită să mănânce cu alte persoane, taie mâncarea în bucăți mici sau mănâncă foarte încet

- Persoana în cauză poartă haine lejere sau largi pentru a ascunde pierderea în greutate

Alte simptome/semne pot fi: Evitarea socializării în prezența mâncărurilor, concentrarea nenaturală asupra a ceea ce mănâncă alții, nevoia de a cunoaște conținutul caloric al tuturor alimentelor, interesul nou pentru gătit și rețete, dar evitarea consumului de alimente, cereri repetate de încurajare cu privire la aspectul fizic.

Tulburările alimentare se referă la controlul emoțiilor și sentimentelor și sunt complexe.

Suștinerea unei persoane cu o tulburare de alimentație poate fi îngrijorătoare. S-ar putea să vă simțiți copleșiți. Aceasta poate fi o boală de lungă durată, deci este foarte important să aveți grijă de dvs.

**Mit:**

Persoana dragă vouă va avea tulburări alimentare pentru totdeauna.

**Adevăr:**

Este posibil să aibă tulburări alimentare în prezent, însă este posibil să se recupereze.

**Mit:** Aceasta este o boală nouă.

**Adevăr:** Nu este o boală nouă sau modernă. Există dovezi istorice ale bolii.

**Mit:** Este o tulburare alimentară

**Adevăr:** Și bărbații au tulburări alimentare.

**Mit:** Puteți spune despre o persoană că are o tulburare alimentară uitându-vă la aceasta.

**Adevăr:** Persoanele cu tulburări alimentare vin în toate formele și dimensiunile

## Care sunt mesajele cheie?

1. Tulburările alimentare se referă la sentimente, nu la mâncare
2. Părinții / îngrijitorii nu sunt de vină. Mulți factori contribuie la tulburările alimentare, cum ar fi genetica, structura creierului, elementele culturale, reacțiile la traume și biologie etc
3. Este important să aveți grijă de dvs
4. Dacă vi se oferă ajutor, acceptați-l. Nu trebuie să treceți singur(ă) prin asta
5. Persoana dragă vouă va trebui să se descurce singură uneori, motiv pentru care trebuie să știți când să vă retrageți.
6. Fiți pozitiv(ă) și nu renunțați la speranță, recuperarea este rezultatul cel mai probabil.
7. Persoana dragă va rămâne o persoană dragă, ea nu se schimbă.
8. Aceasta trebuie să știe că o iubiți în mod necondiționat.
9. Este ok să greșim - să învățăm și să fim deschiși
10. Străduiți-vă să-i oferiți o îngrijire optimă, nu perfectă. Nu puneți presiune inutilă asupra dvs.



"Ei singuri pot să facă una ca asta, dar nu pot trece singuri prin așa ceva"

- Janet Treasure

# Ce altceva puteți face în calitate de îngrijitori?

1. Părinții / îngrijitorii fac parte din soluție. Puteți să oferiți ajutor în nenumărate moduri. Recuperarea va fi cu atât mai scurtă cu cât îngrijitorii sunt bine informați iar mediul este calm și primitor.
2. Mențineți normalitatea cât mai mult posibil, astfel încât să fiți un bun exemplu. Continuați cu hobby-urile dvs. și cu lucrurile care vă fac plăcere.
3. Aveți mereu ceva de spus. Vă puteți consulta cu medicul de familie pentru a-i transmite preocupările despre persoana iubită.
4. Concentrați-vă pe aici și acum.
5. Dați dovadă de empatie și validați - de exemplu, spuneți-i persoanei iubite că puteți vedea cât de dificile sunt lucrurile, recunoașteți și încurajați-i eforturile, încercând să nu criticați sau să dați sfaturi.
6. Bucurați-vă și sărbătoriți lucrurile mici. Adeseori acestea au o însemnătate mai mare. Fiți pozitiv(ă) și optimist(ă)
7. Păstrați liniile de comunicare deschise - nu vorbiți doar despre tulburările alimentare
8. Acest lucru vă ajută să stabiliți limite clare și coerente pentru dvs. și ceilalți.
9. Fiți deschis(ă) în ceea ce privește conectarea cu persoanele care au experiențe similare. Grupurile de sprijin pot fi indispensabile. Împărțiți greutățile cu ceilalți.
10. Ascultarea este foarte importantă. S-ar putea să nu pară prea mult, dar acest lucru înseamnă că vă pasă și poate ajuta ca persoana dragă să-și înțeleagă sentimentele

# La cine poate apela persoana dragă pentru ajutor?

Este important să vă sprijiniți persoana iubită pentru a căuta ajutor cât mai curând posibil.

- Încurajați-vă persoana iubită să se consulte cu medicul de familie sau să contacteze o organizație voluntară.
- Încurajați-vă persoana iubită să solicite sprijin online de la resursele adecvate.

Încercați să nu fiți descurajat(ă) de profesioniști dacă aceștia nu înțeleg sau dacă experiența dvs. nu este atât de pozitivă pe cât ați sperat. Dacă aveți o experiență negativă, pregătiți-vă să solicitați o programare cu un profesionist în domeniul sănătății mintale, un alt medic de familie sau un alt terapeut / profesionist.

## O listă cu câteva servicii de asistență pentru persoana iubită

- Autori de cărți: Hope Virgo, Emma Scrivener, Eva Musby, Tina McGuff
- [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/)
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/)
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk)
- [Centre 33](https://centre33.org.uk/)
- [Keep your head](https://www.keep-your-head.com/)
- [NHS CPFT](https://www.cpft.nhs.uk/)
- [Lived Experience Leaflet](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo)

Serviciul de asistență primară NHS 111, opțiunea 2 (sprijin în caz de criză)

## Informații cu privire la servicii

Printre profesioniștii care se ocupă cu tulburările alimentare se numără următorii: medic de familie, psiholog, psihiatru, dietetician / nutriționist, consilier, medic de sănătate mintală, asistent(ă) medical(ă), asistent social și asistent sprijin.



### Ce se poate întâmpla?

Medicul de familie poate efectua o trimitere către un serviciu specializat. Persoana dragă va fi evaluată în vederea acordării celor mai bune opțiuni. Este posibil să fie tratată în ambulatoriu. Aceasta înseamnă că va fi tratată în comunitate de către serviciile NHS statutare și / sau organizațiile din sectorul terț (organizații de caritate / servicii comunitare).

În cazurile grave, persoana iubită poate fi tratată ca un pacient bolnav. Aceasta înseamnă că va fi internată la un spital de specialitate pentru tratament.

[Descărcați video-ul "Din punctul de vedere al unui îngrijitor"](#)

[A Professional' Descărcați video-ul "Din punctul de vedere al unui profesionist"](#)

# Unde puteți găsi informații și asistență în calitate de îngrijitor?

- [BEAT](https://www.beateatingdisorders.org.uk/) [https://www.beateatingdisorders.org.uk/  
Stages of change](https://www.beateatingdisorders.org.uk/stages-of-change)  
<https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust Carers](https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers) (NHS)  
<https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers>  
<https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders/>
- [Feast](https://www.feast-ed.org/info-for-parents/) <https://www.feast-ed.org/info-for-parents/>
- [Rethink](https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/) <https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/>
- Maudsley approach <http://www.maudsleyparents.org/welcome.html>
- Janet Treasure <https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure>
- [Boys get anorexia too](http://www.boyanorexia.com/) - Jenny Langley <http://www.boyanorexia.com/>
- [Eva Musby YouTube](https://www.youtube.com/evamusby) <https://www.youtube.com/evamusby>
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [Relate](http://www.relatecambridge.org.uk/) <http://www.relatecambridge.org.uk/>
- [Neda](https://www.nationaleatingdisorders.org/) <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- [Anorexia & Bulimia Care](https://www.anorexiabulimiare.org.uk/) <https://www.anorexiabulimiare.org.uk/>
- [Male Voice ED](https://www.malevoiced.com/) <https://www.malevoiced.com/>



The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough  
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon,  
Cambridgeshire, PE29 7HN [www.sunnetwork.org.uk](http://www.sunnetwork.org.uk)

Numărul de înregistrare al societății: 11167922



@SUNnetworkCambs