



# **Cuvinte frumoase și sprijin pentru persoanele cu tulburări alimentare**

**Mituri / Adevăruri  
Încurajare și sprijin**

**Scrise de cei care au  
trăit aceste**

# Cuvinte frumoase

Bună ziua, vă mulțumesc pentru alegerea acestei broșuri.

Vă confrunțați în prezent cu probleme legate de alimentație, relația cu dvs. și corpul dvs.?

Această broșură a fost elaborată de persoane care au experimentat diferite tipuri de tulburări alimentare și care și-au revenit. Vrem să știți că nu sunteți singur(ă) și că beneficiați de sprijin.

## Cuvinte de încurajare

- Tu contezi și sentimentele tale sunt întemeiate.
- Tu nu reprezinți tulburarea alimentară, tot tu rămâi.
- Ești și vei fi mereu iubit(ă).
- Ai calități de top, nu uita de ele.
- Recuperarea este posibilă și există viață după o tulburare alimentară.
- Rămâi conectat(ă) la rețeaua de sprijin.
- Solicită ajutor. Ești demn(ă) de a primi ajutor.
- Vorbește cu tine ca și cum ai vorbi cu cineva pe care îl (o) iubești.
- Există momente de bucurie dincolo de tulburarea alimentară.
- Fiecare zi este o nouă zi
- Pașii mici reprezintă și ei o evoluție.
- Fii mândru (mândră) de tine pentru cât de departe ai ajuns

Sănătate fizică ↔ Sănătate mintală

Este o concepție greșită comună că tulburările alimentare se referă la aspectul fizic. Deși există aspecte fizice, cum ar fi pierderea în greutate sau creșterea în greutate, mâncatul necontrolat și vărsăturile, mâncatul prea mult sau prea puțin, exercițiile fizice în exces, tulburările alimentare sunt o boală de sănătate mintală care afectează gândurile și sentimentele. Sănătatea fizică și psihică sunt strâns legate una de cealaltă, fiind important să aveți grijă de ambele.

# Se poate întâmpla dacă cereți ajutor?

Știm că discuțiile despre acest subiect cu profesioniștii din domeniul sănătății ar putea părea un lucru copleșitor. Dorim să vă împărtășim câteva indicii cu privire la ceea ce s-ar putea întâmpla la programările dvs.

Aveți încredere în dvs. la cabinetul medicului de familie. Aveți dreptul de a vă exprima părerea la programare. Dacă medicul dumneavoastră vă sugerează că sunteți bine și știți că nu sunteți bine, nu acceptați acest lucru; puteți solicita să vă consultați cu un alt medic. De asemenea, este ok dacă sunteți însoțit(ă).

Profesioniștii vor dori să verifice starea dvs. de sănătate. Ei trebuie să înțeleagă foarte bine despre bunăstarea fizică și trebuie să vă ia în considerare într-un mod holistic (toate aspectele sinelui). Unii pot lua teste de sânge, ECG (înregistrarea activității inimii) tensiunea arterială și vă cântăresc. Puteți solicita ca rezultatele să nu fie împărtășite cu dvs. dacă aceasta este dorința dvs. și nu trebuie să vă uitați în timp ce aceste teste sunt efectuate.

Este posibil să vi se facă o trimitere către alte servicii și alți specialiști, fiind posibil să rămâneți pe o listă de așteptare. Acest lucru poate însemna că ați putea întâlni diferiți profesioniști și specialiști în călătoria dvs., cum ar fi consilieri sau terapeuți, personal specializat în tulburări alimentare, personal de sănătate mintală, asistenți sociali, asistenți medicali sau psihologi / psihiatri.

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. Uneori, sfaturile pe care le primiți nu sunt întotdeauna potrivite pentru dvs. Profesioniștii nu au întotdeauna dreptate din prima. Vă rugăm să nu lăsați ca toate acestea să vă oprească din a solicita alt sprijin.

# Mituri și adevăruri

**Mit:** Trebuie să fii subponderal pentru a avea o tulburare alimentară.

**Adevăr:** Tulburările alimentare nu sunt caracterizate doar de alimente și greutate. Puteți avea o tulburare alimentară la orice greutate.

**Mit:** Tulburările alimentare reprezintă o alegere.

**Adevăr:** Tulburările alimentare reprezintă o boală. Vă puteți reveni.

**Mit:** Tulburările alimentare afectează doar fetele tinere.

**Adevăr:** Nu există o tulburare alimentară standard. Se poate întâmpla oricărei persoane indiferent de vârstă, identitate de gen, cultură și abilitate.

BEAT susține că în Marea Britanie există aproximativ 1,25 milioane de oameni care au o tulburare alimentară.

**Mit:** Ceva sau cineva este de vină.

**Adevăr:** Tulburările alimentare apar din diverse motive și nu sunt vina nimănui

**Mit:** Voi fi așa pentru totdeauna.

**Adevăr:** Este posibil să aveți tulburări alimentare în prezent, însă este posibil să vă recuperați.

# Cum să începeți o conversație

Înainte de a vorbi cu cineva despre dificultățile cu care vă confrunțați, poate fi util să scrieți ceea ce vreți să spuneți.

## Cu cine să vorbiți?

Cineva în care puteți avea încredere: poate un membru al familiei sau un prieten. Un coleg de muncă, un profesor, o școală, un colegiu sau o asistentă medicală universitară, profesioniști din domeniul sănătății, cum ar fi medicul de familie, linii de asistență telefonică.

## Ce să spuneți?

Nu trebuie să fiți specific, spuneți-le doar că vă este dificilă această situație. Puteți să vă exprimați unele gânduri și sentimente.

Este în regulă să nu dețineți răspunsurile la întrebările puse, s-ar putea să nu înțelegeți situația de unul singur sau de una singură.

Puteți să-i cereți să vă însoțească la programare pentru a vă susține.

Discutați cu persoana respectivă și întrebați-o cum o puteți sprijini zilnic.

## Lucruri utile pe care trebuie să le știți

Este posibil să vă fie dificil să vă deschideți.

Oamenii reacționează la lucruri în moduri diferite. Dacă nu primiți reacția pe care o așteptați, acest lucru nu înseamnă că nimeni nu vă poate înțelege. Sunteți demn(ă) de ajutor, indiferent de răspuns. Dacă răspunsul nu este ceea ce ați sperat că veți auzi, nu renunțați, s-ar putea să nu fie persoana potrivită în acest moment. Încercați să vorbiți cu altcineva în care aveți încredere.

S-ar putea să nu vă simțiți în largul dvs. pe parcursul conversațiilor, dar acesta este un pas pozitiv înainte. Fiți blând(ă) cu dvs. înșivă. Ați dat dovadă de curaj, ceea ce denotă că sunteți puternic(ă). S-ar putea ca acesta să fie primul pas pentru a vă reveni.

# Aveți grijă de sănătatea dvs.

**Vă simțiți copleșit(ă) de ceea ce vi se  
lată câteva lucruri care v-ar putea ajuta:**

Distrații sănătoase - puzzle-uri, jocuri, citirea unei cărți, ascultare  
ascultat muzică, meditații, o baie, yoga, Pilates, tai-chi

Aveți cu cine vorbi? Întâlniți-vă cu un prieten cu care nu ați mai  
vorbit demult sau cu un membru al familiei. Contactați o  
persoană în care aveți încredere, nu trebuie să fie un apel  
telefonic, puteți vorbi despre orice



Faceți lucruri care vă fac sau care v-au făcut fericit(ă)

Găsiți ceva care vi se potrivește - grațitudine,  
aprecierea lucrurilor mărunte leșiți puțin la aer curat.



Observați împrejurimile - contactați-vă cu natura

Folosiți-vă imaginația - jurnal, caiet de notițe, scrieți  
motivele pentru care merită să vă însănătoșiți, pictați,  
desenați, faceți crochete, croșetați



Încercați să faceți un pas înapoi și să reflectați asupra  
a ceea ce se întâmplă cu dvs în acest moment. Vă  
recomandăm să scrieți ce simțiți.

# Sprijin în zona dvs.

## Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust (CPFT) Eating disorder services—

Cambridgeshire & Peterborough Foundation

Trustul gestionează serviciul cu privire la tulburările alimentare la nivel local. Cei mai mulți oameni vor fi tratați în ambulatoriu, un număr mic necesitând o internare în spital. Pentru a avea acces la sprijin pentru tulburări alimentare, vă rugăm să consultați medicul de familie.



Cambridgeshire and  
Peterborough  
NHS Foundation Trust

## Personalised Eating Disorder Support— PEDS—(auto-

sesizare) - Această organizație de caritate oferă o evaluare gratuită cu atenționări și consiliere atât pentru dvs., cât și pentru familiile / îngrijitorii dvs., dacă este cazul. Ulterior, aceștia pot oferi sesiuni individuale / familiale contra cost. PEDS vă oferă sesiuni individuale adaptate nevoilor individuale ale fiecărei persoane.

PEDS vă oferă de asemenea sesiuni de familie care includ ajutor practic, educație și sprijin. Vă poate vizita la reședința familiei, dacă este cazul.



Personalised Eating Disorder Support

CPSL MIND—CPSL Mind este o organizație caritabilă de sănătate mintală care promovează bunăstarea pozitivă în comunitățile noastre și sprijină oamenii în calea lor spre recuperare, care se confruntă cu o serie de probleme de sănătate mintală. Aceasta oferă sprijin online, inițiative comunitare pentru a conecta oamenii, consiliere, terapie comportamentală cognitivă, grupuri de sprijin de la egal la egal, servicii perinatale și oportunități de a se implica în formare, voluntariat, campanii și strângere de fonduri.



mind | CPSL  
for mental health

## Centre 33— Ajută fiecare tânăr din

Cambridgeshire să-și îndeplinească potențialul și să depășească problemele printr-o serie de servicii gratuite și confidențiale - inclusiv în materie de locuințe, sănătate sexuală, probleme familiale și intimidare.



Centre 33

\* supuse schimbării

## Resurse

**Cărți:** Autori care au trecut prin astfel de experiențe și cărți pentru îngrijitori: Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley și Tina McGuff. Cărți în principal pentru îngrijitori: Janet Treasure books [BEAT sugerează cărțile](#)

**Aplicații:** [Headspace](#), [Rise up +](#), [Recover](#), [Recovery Record](#), [Calm](#), [Reasons2](#), [Dare](#), și [altele](#)

**Site web:** [Beat](#) – grupuri de suport, forum de mesaje etc.

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough](#)

[Male Voice ED](#)

**Linii telefonice:** [Lifeline](#) în intervalul orar 11:00 - 23:00, în fiecare zi, nr. de tel. 0808 808 2121.

**[Samaritans](#)**- 24 ore pe zi, 365 de zile pe an. Apel gratuit la 116 123

**[Serviciul de asistență primară NHS](#)**. Este vorba despre o criză de sănătate mintală? Apelați NHS 111, opțiunea 2

**Beat (Adulți):** Apel pentru sprijin acordat persoanelor cu tulburări alimentare - 0808 801 0677

**Beat (linia pentru studenți):** 0808 801 0811

**Beat (persoane sub 18 ani):** 0808 801 0711

**Cabinetul medicului dvs. de familie**

Dacă persoana în cauză are nevoie de sprijin, există o broșură informativă pentru îngrijitori și persoane dragi [aici](#).