



## Vai jūs rūpējaties par savu cilvēku, kuram ir ēšanas traucējumi?

Šeit ir sirsnīgi vārdi un atbalsts no  
citiem vecākiem/aprūpētājiem, lai  
palīdzētu jums rūpēties par kādu, kam  
ēšana sagādā izaicinājumus.

### Jūs neesat viens/-a.



## Kāda ir aprūpētāja definīcija?

Vai jūs dzīvojat kopā ar kādu vai esat iesaistīts/-a kādas personas ar ēšanas traucējumiem dzīvē? Ja esat, tad jūs esat šī jums tuvā cilvēka neformālais aprūpētājs.

Varbūt jūs neesat apzinājies/-usies sevi kā aprūpētāju, tādēļ jūs vēl neko par to nezināt. Neformālais aprūpētājs var būt ikviens — vecāks, partneris, draugs, ģimenes loceklis vai darba kolēģis. Mēs ceram, ka šajā bukletā atradīsiet sev noderīgu informāciju.

## Kas ir ēšanas traucējumi?

Nopietna garīga saslimšana, kas var izpausties dažādi un kas var ilgt dažādus laikposmus, kamēr notiek atveseļšanās.

Lielākā daļa cilvēku atveseļojas, un tas ir visticamākais iznākums, lai gan tas var aizņemt daudz laika.

Ēšanas traucējumi var skart ikvienu jebkurā laikā neatkarīgi no rases, vecuma vai dzimuma. Ēšanas traucējumi un atveseļšanās katram ir atšķirīga.

Agrīnai palīdzībai ir patiešām svarīga loma atveseļšanās procesā. Bieži vien ēšanas traucējumi tiek slēpti vai glabāti noslēpumā. Tomēr ir svarīgas pazīmes un simptomi, kurus vecāks/aprūpētāji var pamanīt. [Anglijas Nacionālā veselības dienesta \(NHS England\) tīmekļa vietnē ir uzskaitīti šādi:](#)

- krass svara zudums;
- melošana par apēstās pārtikas daudzumu, ēšanas laiku vai savu svaru;
- ļoti ātra liela pārtikas daudzuma apēšana, bieža tualetes apmeklēšana pēc ēšanas un intensīva fiziskā aktivitāte;
- izvairīšanās no ēšanas kopā ar citiem, pārtikas sagriešana mazos gabaliņos vai ļoti lēna ēšana;
- brīva vai maisveidīga apģērba nēsāšana, lai noslēptu svara zudumu.

Citi simptomi/pazīmes var ietvert: izvairīšanos no komunicēšanas, ja ir iesaistīta ēšana; nedabisku koncentrēšanos uz to, ko ēd citi; nepieciešamību zināt kaloriju skaitu visiem ēdieniem; nebijušu interesi par gatavošanu un receptēm, bet izvairīšanos no ēdiena apēšanas; un atkārtotus lūgumus pēc uzmundrinājuma attiecībā uz izskatu. Ēšanas traucējumi attiecas uz emociju un sajūtu kontrolēšanu, un tie ir sarežģīti.

Atbalsta sniegšana personai ar ēšanas traucējumiem var būt satraucoša. Jūs varat izjust nomāktību. Slimība var būt ilgstoša, tāpēc ir ļoti svarīgi rūpēties par sevi.

**Mīts:** jums  
tuvajam  
cilvēkam tā būs  
vienmēr

**Patiesīb:** viņam/-i  
tā var būt dzīvē  
tagad, bet ir  
iespējama  
izveseļošanās

**Mīts:** tā ir jauna slimība  
**Patiesība:** tā nav ne jauna, ne  
moderna slimība. Ir vēsturiskas  
liecības par šo slimību

**Mīts:** ēšanas traucējumi ir meiteņu  
slimība  
**Patiesība:** arī vīriešiem ir ēšanas  
traucējumi

**Mīts:** to, vai personai ir ēšanas  
traucējumi, var noteikt, paskatoties  
uz viņu  
**Patiesība:** cilvēku ar ēšanas  
traucējumiem ir daudz, un viņi visi  
atšķiras

# Kādas ir galvenās vēstis?

1. Ēšanas traucējumi ir saistīti ar sajūtām, nevis ēdienu.
2. Vecāki/aprūpētāji nav vainojami. Ēšanas traucējumus veicina daudzi faktori, piemēram, ģenētika, smadzeņu struktūra, kultūras elementi, reakcija uz traumu, bioloģija u. c.
3. Ir svarīgi rūpēties par sevi.
4. Ja jums piedāvā palīdzību, pieņemiet to. Jums nav jātiek galā ar to visu vienatnē.
5. Jums tuvajam cilvēkam reizēm jātiek galā pašam/-i, sajūtiert to brīdi, kad jāatkāpjas.
6. Saglabājiet optimismu un nekad nezaudējiet cerību — atveseļošanās ir visticamākais iznākums.
7. Jums tuvais cilvēks joprojām ir jums tuvs, un tā tas ir joprojām.
8. Viņam/-i jāzina, ka jūsu mīlestība pret viņu ir bez nosacījumiem.
9. Tas nekas, ja gadās kļūdīties — mācieties un esiet atvērts/-a.
10. Izvirziet par mērķi pietiekami labu, nevis ideālu aprūpi. Neuzņemieties uz sevi nevajadzīgu slogu.



"Tikai viņi to var izdarīt, bet viņi to nevar izdarīt vieni"

- Dženeta Trežera (Janet Treasure)

## Ko jūs varat darīt kā aprūpētāji?

1. Vecāki/aprūpētāji ir daļa no risinājuma. Jūs varat izdarīt daudz, lai palīdzētu. Atvaseļošanās iespējas ievērojami palielinās, ja ir zinoši aprūpētāji un mierīga un silta vide.
2. Uzturiet normālu stāvokli, cik tas ir iespējams, lai jūs būtu labs piemērs. Turpiniet darīt savus hobijus un lietas, kas jums patīk.
3. Jums vienmēr ir teikšana. Jūs pats/-i varat apmeklēt ģimenes ārstu, lai darītu zināmas bažas par sev tuvo cilvēku.
4. Koncentrējieties uz šeit un tagad
5. Izrādiet empātiju un pieņemšanu — piemēram, pasakiet savam tuvajam cilvēkam, ka jūs saprotat viņa/-s grūtības, atzīstiet un iedrošiniet viņa/-s centienus un centieties nekritizēt un nedot padomus.
6. Izbaudiet un sviniet mazus notikumus. Tie bieži nozīmē vairāk. Saglabājiet optimismu un labu noskaņojumu.
7. Saglabājiet komunikācijas līnijas atvērtas — nekoncentrējiet dzīvi tikai uz ēšanas traucējumiem
8. Jums visiem var palīdzēt skaidru un konsekventu robežu noteikšana.
9. Esiet atvērts/-a saziņai ar cilvēkiem, kam ir līdzīga pieredze. Atbalsta grupām var būt milzu nozīme. Dalieties slogā ar citiem.
10. Klausīšanās ir patiešām svarīga. Tas var nešķīst daudz, tas parāda, ka jums rūp, un, to darot, jūs varat palīdzēt savam tuvajam cilvēkam saprast savas sajūtas.

# Kur jums tuvais cilvēks var saņemt palīdzību?

Ir svarīgi sniegt atbalstu tuvajam cilvēkam, lai viņš/-a meklētu palīdzību pēc iespējas drīzāk.

- Iedrošiniet sev tuvo cilvēku doties pie ģimenes ārsta vai sazināties ar brīvprātīgu organizāciju.
- Iedrošiniet sev tuvo cilvēku meklēt atbalstu tiešsaistē no piemērotiem resursiem
- Centieties nezaudēt cerību, ja profesionāļi jūs nesaprot vai ja jūsu pieredze nav tik pozitīva, kā gaidījāt. Ja jūsu pieredze ir negatīva, esiet gatavs/a lūgt vizīti pie garīgās veselības aprūpes profesionāļa, cita ģimenes ārsta vai cita terapeita/profesionāļa.

## Saraksts ar atbalsta pakalpojumiem jums tuvajam cilvēkam

- Grāmatu autori: 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/)
- [Piedzīvotās pieredzes buklets \(Lived Experience Leaflet\)](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo)

NHS First Response Service 111 2. opcija (atbalsts krīzē)

# Dienesta informācija

Profesionāļi, kurus jums var nākties sastapt jums tuvā cilvēka ēšanas traucējumu ārstēšanas procesā, ietver ģimenes ārstu, psihologu, psihiatru, dietologu/uztura speciālistu, konsultantu, garīgās veselības aprūpes praktizējošu speciālistu, medicīnas māsu, sociālo darbinieku un atbalsta darbinieku.



## Kas var notikt?

Ģimenes ārsts var izdot nosūtījumu uz specializēto dienestu. Jums tuvajam cilvēkam tiks veikts novērtējums, lai atrastu viņam/-i piemērotāko risinājumu. Viņš/-a tiks ārstēts/-a ambulatori. Tas nozīmē, ka viņu ārstēs kopienā likumā noteiktie Nacionālā veselības dienesta (National Health Service (NHS)) dienesti un/vai trešā sektora organizācijas (labdarības/kopienas dienesti).

Akūtos gadījumos jums tuvo cilvēku var nākties ārstēt stacionārā. Tas nozīmē, ka viņš/-a tiks uzņemts/-a specializētajā slimnīcā ārstēšanai.

[Aprūpētāja perspektīvas video lejupielāde](#)

[Profesionāla perspektīvas video lejupielāde](#)

# Kur jūs varat atrast informāciju un atbalstu kā aprūpētājs?

- [BEAT](https://www.beateatingdisorders.org.uk/) [Stages of change](https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change)  
<https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [Kembridžšīras un Pīterboro fonda tresta aprūpētāji \(Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust Carers\)](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/>
- Modslīja metode (Maudsley approach)  
<http://www.maudsleyparents.org/welcome.html>
- Dženeta Trežera (Janet Treasure)  
<https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure>
- [Arī zēniem ir anoreksija \(Boys get anorexia too\)](http://www.boyanorexia.com/) - Dženija Lenglija (Jenny Langley) <http://www.boyanorexia.com/>
- [Eva Masbija \(Eva Musby\) 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/>
- [Aprūpe anoreksijas un bulīmijas gadījumos \(Anorexia & Bulimia Care\)](https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/)  
<https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/>
- [Male Voice ED](https://www.malevoiced.com/) <https://www.malevoiced.com/>



Labdarības organizācija "The SUN Network"

Kembridžšīrā un Pīterboro

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

Reģistrētā uzņēmuma Nr. 11167922



@SUNnetworkCambs