



Staráte sa o milovanú osobu, ktorá má poruchy príjmu potravy?

Prijmite týchto pár úprimných slov a podporu od ďalších rodičov/opatrovateľov, ktorí vám pomôžu postarať sa o niekoho, kto má poruchu príjmu potravy.

Nie ste v tom sami.



Ako definujeme opatrovateľa?

Žijete alebo ste vo vzťahu s niekým, kto trpí poruchou príjmu potravy? Ak áno, ste neformálnym opatrovateľom svojej milovanej osoby.

Možno ste ani nevedeli, že ste opatrovateľom, takže toto všetko je pre vás novinkou. Neformálnym opatrovateľom môže byť ktokoľvek, či už rodič, partner, priateľ, príbuzný alebo kolega z práce. Dúfame, že vám tento informačný leták poskytnete užitočné informácie.

Čo je porucha príjmu potravy?

Závažná duševná choroba, ktorá môže mať rôzne formy a rôzne dlhý čas na zotavenie. Veľká väčšina ľudí sa zotaví a je to pri tejto poruche najpravdepodobnejší výsledok, hoci zotavovanie môže trvať dlho.

Poruchy príjmu potravy môžu postihnúť kohokoľvek a kedykoľvek, bez ohľadu na rasu, vek alebo rodovú identitu.

Poruchy príjmu potravy a zotavenie z tejto poruchy sú u každého individuálne.

Včasná pomoc je skutočne dôležitá pre zotavenie. Ľudia často skrývajú alebo taja poruchy príjmu potravy. Tieto poruchy však majú dôležité znaky a symptómy, na ktoré si

rodičia/opatrovatelia môžu dávať pozor. Na webovej stránka [NHS England sú uvedené nasledovné:](#)

- dramatický úbytok hmotnosti,
- klamanie o tom, koľko zjedli, kedy jedli alebo koľko vážia,
- jedenie veľkého množstva jedla veľmi rýchlo, chodenie na toaletu po jedle, veľa cvičenia,
- vyhýbanie sa jedeniu s duhými, krájanie jedla na malé kúsky alebo veľmi pomalé jedenie,
- nosenie voľného alebo nadmerne veľkého oblečenia, aby skryli svoj úbytok hmotnosti.

Medzi ďalšie znaky/príznamy patria: vyhýbanie sa socializácii, ak ide o spoločné jedenie, neprirodzený záujem o to, čo jedia ostatní, potreba poznať obsah kalórií vo všetkých potravinách, nový záujem o varenie a recepty, ale vyhýbanie sa konzumácii navareného jedla, neustála potreba uistenia o vzhľade.

Poruchy príjmu potravy sú ovládaní emócií a pocitov a sú zložité.

Ak sa staráte o niekoho, kto má poruchu príjmu potravy, možno sa trápíte. Môže toho byť na vás príliš veľa. Táto porucha môže trvať dlho, takže je dôležité, aby ste sa starali aj o svoje zdravie a duševnú pohodu.

Mýtus: Vaša milovaná osoba sa bude takto cítiť navždy.

Pravda: Zatiaľ sa takto cíti, ale dá sa z toho zotaviť.

Mýtus: Je to nový druh choroby.
Pravda: Nie je to nový ani moderný druh choroby. Máme dôkazy o tejto chorobe z minulosti.

Mýtus: Iba dievčatá môžu mať poruchu príjmu potravy.
Pravda: Aj muži môžu mať poruchu príjmu potravy.

Mýtus: Pri pohľade na osobu je možné povedať, či má poruchu príjmu potravy.

Pravda: Osoby s poruchou príjmu potravy majú rôzne miery a postavy.

Aké sú kľúčové posolstvá?

1. Poruchy príjmu potravy sú o pocitoch, nie o jedle.
2. Rodičia/opatrovatelia za to nemôžu. K poruchám príjmu potravy prispieva mnoho faktorov, ako je genetika, štruktúra mozgu, kultúrne prvky, reakcie na traumy a biológia atď.
3. Je dôležité starať sa aj o svoje zdravie.
4. Ak vám ponúknu pomoc, prijmite ju. Nemusíte si týmto prechádzať sami.
5. Vaša milovaná osoba niekedy potrebuje zvládnuť to sama, musíte vedieť, kedy jej treba dať priestor.
6. Zostaňte pozitívni a nikdy nestráťte nádej, najpravdepodobnejším výsledkom je zotavenie.
7. Vaša milovaná osoba je stále tou istou vašou milovanou osobou. Je stále tu.
8. Musí cítiť, že vaša láska k nej je bezpodmienečná.
9. Každý robíme chyby – učte sa a buďte otvorení.
10. Snažte sa poskytnúť dostatočne dobrú starostlivosť, nie dokonalú starostlivosť. Zbytočne na seba nevyvíjajte tlak.



„Oni sami to dokážu, ale nedokážu to, keď sa budú cítiť sami.“ - Janet Treasure

Čo môžete ako opatrovatelia urobiť?

1. Rodičia/opatrovatelia sú súčasťou riešenia. Je toho veľa, čo môžete urobiť, ak chcete pomôcť. Zotavenie sa výrazne zvyšuje ak sú opatrovatelia informovaní o tejto poruche a vytvárajú pokojnú a vrúcnu atmosféru.
2. Snažte sa chovať čo najviac normálne, aby ste boli dobrým príkladom. Venujte sa svojim záľubám a veciam, ktoré radi robíte.
3. Vždy vyjadrite svoj názor. Môžete navštíviť svojho všeobecného lekára, aby ste sa podelili o obavy, ktoré máte o svoju milovanú osobu.
4. Snažte sa žiť tu a teraz.
5. Prejavte empatiu a uznanie - napríklad povedzte svojej milovanej osobe, že vidíte, aké to má ťažké, uznajte jej pocity a povzbudzujte jej úsilie a snažte sa nekritizovať ani neradiť.
6. Tešte sa a užívajte si maličkosti. Často sú podstatnejšie. Zostaňte pozitívni a optimistickí.
7. Rozoberajte rôzne témy - ne bavte sa len o poruche príjmu potravy.
8. Každému pomôže, ak si nastavíte jasné a konzistentné hranice.
9. Budte otvorení kontaktu s ľuďmi, ktorí zažívajú podobnú situáciu. Podporné skupiny sú na nezaplatenie. Podel'te sa o svoje bremeno s ostatnými.
10. Je skutočne dôležité, aby ste počúvali. Možno sa vám to nezdá, ale pre vašu milovanú osobu to znamená, že vám na nej záleží a pomôže jej to porozumieť svojim pocitom.

Kde vaša milovaná osoba môže požiadať o pomoc?

Je dôležité, aby ste podporovali vašu milovanú osobu, aby vyhľadala pomoc čo najskôr.

- Povzbudte svoju milovanú osobu, aby navštívila svojho všeobecného lekára alebo kontaktovala dobrovoľnícku organizáciu.
- Povzbudte svoju milovanú osobu, aby vyhľadala pomoc online z vhodných stránok.
- Nenechajte sa odradiť odborníkmi, ak vám nerozumejú alebo ak vaša skúsenosť nie je taká pozitívna, v akú ste dúfali. Ak máte negatívnu skúsenosť, požiadajte o vyšetrenie u odborníka na duševné zdravie, iného všeobecného lekára alebo iného terapeuta/odborníka.

Zoznam niektorých podporných služieb pre vašu milovanú osobu:

- Autorky kníh: 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/)
- [Informačný leták o životných skúsenostiach](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo)

Prvá pomoc NHS zavolajte 111 zvolte možnosť 2 (pri kríze duševného zdravia)

Informácie o službách

Medzi odborníkovi, s ktorými sa môžete stretnúť na ceste k zotaveniu svojej milovanej osoby prostredníctvom služieb pre osoby s poruchami príjmu potravy, patria: všeobecný lekár, psychológ, psychiater, dietológ/výživový poradca, psychologický poradca, odborník na duševné zdravie, zdravotná sestra, sociálny pracovník a podporný pracovník.



Aký priebeh má liečba?

Všeobecný lekár pošle odporúčanie na vyšetrenie špecializovaným službám. Vaša milovaná osoba absolvuje vyšetrenie, na ktorom sa dohodne s odborníkom na najlepšej ceste pomoci. Liečba bude pravdepodobne prebiehať ambulantne. To znamená, že osoba je liečená v komunite a služby poskytne NHS a/alebo organizácie tretieho sektora (charity/komunitné služby).

V akútnych prípadoch môže byť vaša milovaná osoba hospitalizovaná. To znamená, že by bola prijatá na liečbu do špecializovanej nemocnice.

[Stiahnite si video o informáciách z pohľadu opatrovateľa](#)

[Stiahnite si video o informáciách z pohľadu odborníka](#)

Kde môžete nájsť viac informácií a podpory pre opatrovateľov?

- [BEAT](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)
<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 prístup <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.anorexiabulimiacare.org.uk/) <https://www.anorexiabulimiacare.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
Registračné číslo spoločnosti: 11167922



@SUNnetworkCambs