



Šilti žodžiai ir palaikymas tiems, kas susiduria su valgymo iššūkiais

Mitai/Tiesos

Skatinimas ir palaikymas

**Parašyta šių patirtį
išgyvenusių asmenų**

Šilti žodžiai

Sveiki, dėkojame, kad pasiėmėte šį lankstinuką.

Ar šiuo metu susiduriate su valgymo, santykio su savimi ir savo kūnu iššūkiais?

Šį lankstinuką parengė tie, kurie patyrė įvairių valgymo iššūkių ir pasveiko. Norime, kad žinotumėte, jog nesate vieni ir pagalba jums yra prieinama.

Padrąsinimo žodžiai

- Jūs esate svarbus, lygiai kaip ir jūsų jausmai
- Jūs nesate valgymo sutrikimas, jūs vis dar esate savimi
- Esate mylimas ir visada tokiu liksite
- Turite aukščiausios klasės charakterio savybių, nepamirškite jų
- Pasveikimas yra įmanomas, o susitvarkius valgymo sutrikimui, prasideda gyvenimas
- Nenutraukite ryšio su savo palaikymo tinklu
- Susisiekite. Jūs verti pagalbos
- Kalbėkitės su savimi taip, kaip darytumėte su mylimu žmogumi
- Yra laikas džiaugtis, ir ne tik galvoti apie valgymo sutrikimą
- Kiekviena diena yra nauja diena
- Maži žingsneliai - tai irgi progresas
- Didžiukitės savimi, kaip toli nuėjote

Fizinė sveikata ↔ psichinė sveikata

Paplitusi klaidinga nuomonė, kad valgymo sutrikimai susiję su fizine išvaizda. Nors yra fizinių aspektų, kaip antai svorio kritimas ar augimas, persivalgymas ir vėmimas, per didelis arba nepakankamas maisto suvartojimas ar per mažas fizinis krūvis, valgymo sutrikimai yra psichikos sveikatos liga, paveikianti mintis ir jausmus. Fizinė ir psichinė sveikata yra glaudžiai susijusios, todėl svarbu rūpintis abiem.

Kas gali nutikti, jei paprašysite pagalbos?

Žinome, kad kalbėtis šia tema su sveikatos priežiūros specialistais gali atrodyti neįveikiama. Norime pasidalinti keletu patarimų, kas gali nutikti susitikimų su jumis metu.

Pasitikėkite savimi atvykę į bendrosios praktikos gydytojo kabinetą. Gydytojui gali išdėstyti savo nuomonę. Jei jūsų bendrosios praktikos gydytojas sako, kad jums viskas gerai, o jūs žinote, kad ne, nepriimkite „ne“, kaip atsakymo, galite kreiptis ir į kitą gydytoją. Taip pat gera mintis atsivestu ką nors kartu, kas jus palaikytų.

Specialistai norės pasitikrinti jūsų sveikatą. Jiems reikia aiškaus supratimo apie jūsų fizinę gerovę, kad galėtų į jus žiūrėti holistiškai (į visus jūsų savimonės aspektus). Kai kurie gydytojai gali skirti jums kraujo tyrimus, EKG, (užregistruoti jūsų širdies veiklą), pamatuoti kraujospūdį ir jus pasverti. Jei pageidaujate, galite prašyti, kad tai nebūtų su jumis bendrinama, ir jums nereikės laukti rezultato, kol jie atlieka šiuos tyrimus.

Galite būti nukreipti į kitas tarnybas, specialistus ir įtraukti į laukiančiųjų sąrašus. Tai gali reikšti, kad savo kelionėje galite susidurti su įvairiais tam tikrų profesijų atstovais ir specialistais, pavyzdžiui, konsultantais ar terapeutais, valgymo sutrikimų specialistais, psichikos sveikatos darbuotojais, socialiniais darbuotojais, sveikatos priežiūros padėjėjais, slaugytojais ar psichologais / psichiatrais.

Stenkitės, kad specialistai jūsų nenuviltų, jei jie kažko nesupranta arba jūsų patirtis nėra tokia teigiama, kaip tikėjotės. Kartais patarimai, kuriuos gausite, ne visada jums duos naudos. Specialistams ne visada pavyksta iš pirmo karto. Neleiskite, kad tai atgrasytų jus kreiptis pagalbos kitur.

Mitai ir tiesos

Mitas: Jei tai valgymo sutrikimas, jūsų svoris bus per mažas

Tiesa: Valgymo sutrikimai yra daugiau nei maistas ir svoris. Valgymo sutrikimas gali pasireikšti nepriklausomai nuo svorio

Mitas: Valgymo sutrikimai yra pasirinkimas

Tiesa: Valgymo sutrikimai yra liga. Jūs galite pasveikti

Mitas: Valgymo sutrikimai kamuoja tik jaunas merginas

Tiesa: standartinio valgymo sutrikimo nėra. Tai gali nutikti bet kokio amžiaus, nepriklausomai nuo lytinės tapatybės, kultūros ir gebėjimų.

BEAT teigia, kad JK yra apie 1,25 milijono žmonių, turinčių valgymo sutrikimų

Mitas: kažkas dėl to kaltas

Tiesa: valgymo sutrikimai atsiranda dėl daugelio priežasčių ir dėl to niekas nėra kaltas

Mitas: toks būsiu amžinai.

Tiesa: kol kas toks galite būti, tačiau pasveikti įmanoma

Kaip pradėti pokalbį

Prieš pradėdant kalbėtis su kuo nors apie savo sunkumus, gali būti naudinga užsirašyti, ką norite pasakyti.

Su kuo pasikalbėti

Žmogus, kuriuo galite pasitikėti: galbūt šeimos narys ar draugas. Darbo kolega, mokytojas, mokyklos, koledžo ar universiteto slaugytoja, sveikatos priežiūros specialistai, tokie kaip jūsų šeimos gydytojas, pagalbos linijos.

Ką sakyti

Nereikia būti konkrečioms, tiesiog praneškite jiems, kad jums sunku. Tai gali apimti kai kurias jūsų mintis ir jausmus.

Geriau neturėtų atsakymų į klausimus, kurie jums gali būti užduoti, nes patys galite nesuprasti situacijos.

Galite prašyti, kad jie jūsų palaikymui kartu dalyvautų vizite.

Aptarkite su jais, kaip jie galėtų jus palaikyti kasdien.

Naudingi dalykai, kuriuos reikia žinoti

Atsiverti gali būti sunku.

Žmonės į įvairius dalykus reaguoja skirtingai. Jei nesulaukiate reakcijos, kurios tikėjotės, tai nereiškia, kad niekas jūsų nesupras. Esate vertas pagalbos, kad ir koks būtų atsakymas. Jei atsakymas nėra toks, kokį tikėjotės išgirsti, nepasiduokite, nes šiuo metu gal kalbate su netinkamu asmeniu. Pabandykite pasikalbėti su kuo nors kitu, kuo pasitikite.

Sunkus pokalbis šiuo klausimu gali priversti jus neramiai pasijusti, tačiau tai yra teigiamas žingsnis į priekį. Būkite savimi. Tai drąsus dalykas ir parodo jūsų jėgą. Tai gali būti pirmasis žingsnis jūsų pasveikimo link.

Rūpinkitės savo gerove

Ar jau visko susikaupė per daug?

Štai keli dalykai, kurie gali jums padėti:

Sveikas prasiblaškyimas - galvosūkiai, žaidimai, knygos skaitymas, muzikos klausymasis, meditacija, maudymasis vonioje, joga, pilatesas, tai-chi



Ar yra kažkas, su kuo galite pasikalbėti? Susitikite su draugu ar šeimos nariu. Susisieki su žmogumi, kuriuo pasitikite - tai neturi būti telefoninis skambutis, galite apie bet ką pasikalbėti

Užsiimkite veikla, kuri jus maloniai nuteikia arba nuteikė

Raskite tai, kas jums tinka - padėka, vertinant mažus dalykus



Įkvėpkite gryno oro. Pasinaudokite savo aplinka - užmegzkite ryšį su gamta

Būkite kūrybingas - žurnalas, iškarpu albumas, užsirašykite priežastis, kodėl jums reikia pasveikti, tapykite, pieškite, nerkite vašeliu ar virbalais



Pabandykite atsitraukti ir pagalvokite apie tai, kas dabar klostosi teisinga linkme. Jums gali būti naudinga tai užsirašyti

Pagalba jūsų vietovėje

[Kembridžšyro ir Piterboro fondas Trust \(CPFT\) valgymo sutrikimų paslaugos](#)—

Kembridžšyro ir Piterboro fondas Trust lokaliai teikia valgymo sutrikimų konsultacines paslaugas.

Dauguma žmonių bus laikomi ambulatoriniais ligoniais, ir tik nedaugeliui jų prireiks stacionarinio gydymo. Norėdami gauti pagalbos dėl valgymo sutrikimo, kreipkitės į savo šeimos gydytoją.

[Individuali pagalba valgymo sutrikimams gydyti— PEDS](#)—(Savarankiškas kreipimasis) -

Ši labdaros organizacija siūlo nemokamą įvertinimą kartu su nurodymais ir patarimais jums ir jūsų šeimoms / globėjams, jei reikia.

Vėliau jie gali pasiūlyti individualius / šeimos užsiėmimus už tam tikrą mokestį. PEDS

siūlo individualius užsiėmimus, pritaikytus kiekvieno žmogaus unikaliems poreikiams. Jie taip pat organizuoja šeimos užsiėmimus, apimančius praktinę pagalbą, ugdymą ir pagalbą. Jei reikia, jie taip pat gali pasiūlyti pagalbą šeimos namuose.

[CPSL MIND](#)—CPSL Mind yra psichikos sveikatos labdaros organizacija, kuri skatina pozityvumą visose mūsų bendruomenėse ir padeda žmonėms

jų kelyje įvairių psichinės sveikatos iššūkių pasveikimo link. Jie siūlo pagalbą internetu, bendruomenės iniciatyvas, skirtas žmonėms apjungti, konsultacijas, kognityvinę elgesio terapiją, bendraamžių paramos grupes, perinatalines paslaugas ir galimybes dalyvauti mokymuose, savanorystėje, kampanijose ir lėšų rinkime.

[Centre 33](#)— sukurta tam, kad padėtų kiekvienam Kembridžšyre gyvenančiam jaunuoliui išnaudoti savo potencialą ir įveikti problemas; teikia įvairias nemokamas ir konfidencialias paslaugas, įskaitant būstą, seksualinę sveikatą, šeimos problemas ir patyčias.

NHS

**Cambridgeshire and
Peterborough
NHS Foundation Trust**

P e d s
Personalised Eating Disorder Support

mind | CPSL
for better mental health

Centre 33

*gali keistis

Resursai

Knygos: išgyventos patirties ir knygų slaugytojams autoriai: Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley ir Tina McGuff. Daugiausia knygos slaugytojams: Janet Treasure knygos
[BEAT siūlomos knygos](#)

Programėlės: [Headspace](#), [Rise up +](#), [Recover](#), [Recovery Record](#), [Calm](#), [Reasons2](#), [Dare](#) ir dar [daugiau](#)

Tinklavietė: [Beat](#) – pagalbos grupės, pranešimų lenta ir kt.

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough](#)

[Male Voice ED](#)

Telefoninės linijos: [Gyvenimo linija](#) nuo 11:00 iki 23:00 kasdien
0808 808 2121.

[Samariečiai](#)- visą parą, 365 dienas per metus Nemokama linija 116 123

[NHS pirmosios pagalbos tarnyba.](#)
Kamuoja psichinės sveikatos krizė?
Skambinkite NHS 111 ir spauskite 2

Beat (suaugusiems): skambinkite konsultacijai dėl valgymo sutrikimų-
0808 801 0677

Beat (studentų linija): 0808 801 0811

Beat (kam mažiau nei 18 metų):
0808 801 0711

Jūsų šeimos gyd. centras

Jei asmeniui, su kuriuo apie tai kalbatės, reikia pagalbos, [čia](#) rasite lankstinuką globėjams ir artimiesiems.



Kembridžyro ir Piterboro SUN tinklas

The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon, Cambridgeshire, PE29 7HN

Bendrovės registracijos Nr.: 11167922 @SUNnetworkCambs

www.sunnetwork.org.uk