



Úprimné slová a podpora pre osoby, ktoré majú ťažkosti s príjmom potravy

Mýty/pravdy

Povzbudenie a podpora

**Tieto informácie napísali ľudia,
ktorí majú podobnú životnú**

Úprimné slová

Dobrý deň! Ďakujeme, že ste si zobrali tento informačný leták.

Čelíte v súčasnosti problémom s príjmom potravy, so vzťahom k sebe samému a k svojmu telu?

Tento informačný leták napísali ľudia, ktorí sami zažili ťažkosti s príjmom potravy a zotavili sa. Chceme, aby ste vedeli, že v tom nie ste sami a je tu pre vás podpora a pomoc.

Povzbudzujúce slová

- Záleží na vás a vaše pocity sú opodstatnené.
- Nie ste len osoba s poruchou príjmu potravy, ste stále sami sebou.
- Ste milovaní a vždy budete milovaní.
- Máte špičkové kvality, nezabúdajte na ne.
- Zotavenie je možné a dá sa žiť po zotavení z poruchy príjmu potravy.
- Ostaňte v spojení s vašou podpornou sieťou.
- Vyhľadajte pomoc. Ste hodní pomoci.
- Buďte k sebe takí, akí ste k osobe, ktorú milujete.
- Okrem poruchy príjmu potravy existujú aj chvíle plné radosti.
- Každý deň je nový začiatok.
- Malé krôčiky sú tiež napredovaním.
- Buďte na seba hrdí za to, ako ďaleko ste pokročili.

Fyzické zdravie ↔ duševné zdravie

Ľudia si často myslia, že porucha príjmu potravy je spojená s fyzickým výzorom. Aj keď existujú fyzické aspekty, ako je úbytok alebo prírastok na váhe, prejedanie sa a vracanie, nadmerné alebo nedostatočné jedenie alebo nadmerné cvičenie, poruchy príjmu potravy sú poruchou duševného zdravia, ktorá ovplyvňuje myšlienky a pocity. Je dôležité starať sa o fyzické aj duševné zdravie, pretože sú úzko prepojené.

Čo sa môže stať, keď vyhladáte pomoc?

Vieme, že sa zdá byť náročné porozprávať sa o tejto téme so zdravotníkom. Chceme preto s vami zdieľať niekoľko informácií o tom, čo sa môže stať počas stretnutia.

Verte si, keď ste v ordinácii svojho všeobecného lekára. Môžete vyjadriť svoj názor počas lekárskeho stretnutia. Ak vám váš všeobecný lekár bude tvrdiť, že ste v poriadku, nenechajte sa odradiť, môžete požiadať o stretnutie s iným lekárom. Je úplne v poriadku požiadať niekoho, aby vám pomohol.

Odborníci vás budú chcieť vyšetriť. Musia jasne pochopiť váš fyzický zdravotný stav, aby sa na vás mohli pozerat' holistickým spôsobom (celistvý pohľad na vás). Niektorí odborníci vám môžu zobrať krv na krvné testy, EKG (záznam o vašej srdcovej činnosti), krvný tlak a zvážiť vás. Môžete požiadať, aby s vami nezdieľali výsledky, ak sa tak rozhodnete, a nemusíte sa pozerat', kým budú vykonávať tieto testy.

Možno vás odporučia na ďalšie služby a špecialistov a môžete byť zaradení na čakaciu listinu. Znamená to teda, že na svojej ceste narazíte na rôznych odborníkov a špecialistov, ako sú psychologickí poradcovia alebo terapeuti, špecialisti na poruchy príjmu potravy, pracovníci v oblasti duševného zdravia, sociálni pracovníci, zdravotnícki asistenti, zdravotné sestry alebo psychológovia/psychiatri.

Nenechajte sa odradiť odborníkmi, ak vám nerozumejú alebo ak vaša skúsenosť nie je taká pozitívna, v akú ste dúfali. Niektoré rady, ktoré dostanete, vám možno nebudú vyhovovať. Odborníci sa tiež niekedy môžu pomýliť. Naozaj sa nenechajte ničím odradiť a požiadajte o ďalšiu pomoc.

Mýty a pravdy

Mýtus: Ľudia, ktorí majú poruchu príjmu potravy, sú vychudnutí.
Pravda: Poruchy príjmu potravy sú o niečom inom ako len o jedle a váhe. Poruchu príjmu potravy môžete mať pri akejkoľvek váhe.

Mýtus: Človek sa sám rozhodne, že bude mať poruchu príjmu potravy.
Pravda: Porucha príjmu potravy je ochorenie. Dá sa z nej však zotaviť.

Mýtus: Iba mladé dievčatá trpia poruchou príjmu potravy.
Pravda: Neexistuje štandardná forma poruchy príjmu potravy. Môže sa to stať naozaj každému bez ohľadu na vek, rodovú identitu, kultúru a schopnosti.
Organizácia BEAT uvádza, že v Spojenom kráľovstve je približne 1,25 milióna ľudí, ktorí majú poruchu príjmu potravy.

Mýtus: Nieкто alebo niečo za to môže.

Pravda: Poruchy príjmu potravy sa dejú z rôznych dôvodov a nikto za to nemôže.

Mýtus: Bude mi takto už navždy.

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

Ako o tom začať hovoriť

Zapíšte si to, čo chcete povedať predtým, ako sa o svojich ťažkostiach s niekým porozprávate.

S kým sa môžete porozprávať

Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete - môže to byť príbuzný alebo priateľ. Kolega v práci, učiteľ, zdravotná sestra zo školy, vysokej školy alebo univerzity, zdravotnícki pracovníci, ako napríklad váš všeobecný lekár, linky pomoci.

S čím sa zdôveriť

Nemusíte uvádzať konkrétne informácie, iba im povedzte, že máte ťažkosti. Môžete im povedať o svojich myšlienkach a pocitoch.

Je v poriadku, ak nepoznáte odpovede na kladené otázky, sami nemusíte rozumieť svojej situácii.

Môžete ich požiadať, aby s vami išli na lekárske stretnutia ako vaša opora.

Porozprávajte sa s nimi o tom, ako vám môžu pomôcť každý deň.

Tipy na informácie, ktoré je dobré vedieť

Je ťažké otvorene hovoriť o tom, ako sa cítite.

Každý človek reaguje na veci svojím spôsobom. Ak na vás bude niekto reagovať inak, ako ste očakávali, neznamená to, že vám nikto nerozumie. Ste hodní pomoci, nech je reakcia akákoľvek. Ak nedostanete takú reakciu, v akú ste dúfali, nevzdávajte to, možno táto osoba len nie je tým vhodným riešením v tomto momente. Snažte sa a porozprávajte sa s niekým iným, komu dôverujete.

Je náročné hovoriť o týchto témach, ale je to ten správny krok vpred. Buďte k sebe dobrý. Rozprávať o veciach je odvážne a ukazuje to vašu silu. Môže to byť prvý krok k zotaveniu.

Ako sa starať o svoju duševnú pohodu

Je toho na vás príliš veľa?

Nasledujúce tipy vám môžu pomôcť:

Zdravé rozptýlenie - hovoríme, hry, čítanie knihy, počúvanie hudby, meditácia, kúpanie, joga, pilates, tai-chi

Poznáte niekoho, komu sa môžete zdôveriť? Stretnite sa s priateľom alebo príbuzným. Spojte sa s niekým, komu dôverujete, nemusíte mu zatelefonovať a môžete sa porozprávať o hocičom.



Robte veci, ktoré vás robia alebo robili šťastnými.

Nájdite si niečo funguje, čo na vás - vďaka za veci, ocenenie maličkosťí.



Chodte na čerstvý vzduch. Všímajte si svoje okolie - spojte sa s prírodou.

Buďte kreatívni - vedzte si žurnál, denník, zapíšte si dôvody, prečo sa chcete zotaviť, maľujte, kreslite, háčkujte alebo štrikujte.



Zamyslite sa na nad tým, čo sa deje vo vašom živote teraz. Možno vám pomôže, keď si to zapíšete.

Podpora dostupná vo vašej oblasti

Cambridgeshire and Peterborough Foundation (CPFT)

Služby pre osoby s poruchami príjmu potravy organizácie CPFT—

Cambridgeshire & Peterborough Foundation

Organizácia poskytuje služby pre osoby s poruchami príjmu potravy lokálne.



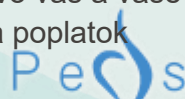
Cambridgeshire and Peterborough Foundation

Väčšina ľudí dostáva liečbu ako ambulantní pacienti, pričom malý počet si vyžaduje hospitalizáciu v nemocnici. Ak chcete získať pomoc s poruchou príjmu potravy, navštívte svojho všeobecného lekára.

Individuálna podpora pre osoby s poruchou príjmu potravy— PEDS—

(odporúčate sa sami) - Táto charitatívna organizácia ponúka bezplatné vyšetrenie a vie odporučiť na ďalšie služby a poradenstvo vás a vaše rodiny/opatrovateľov podľa potreby. Potom poskytujú za poplatok individuálne/rodinné stretnutia. Služba PEDS

poskytuje individuálne sedenia, ktoré sú prispôbené každej osobe na mieru a na jej konkrétne potreby. Poskytujú aj stretnutia s rodinou, na ktorých poskytujú praktickú pomoc, vzdelávanie a podporu. Podľa potreby poskytujú aj prácu v teréne a to v rámci návštev doma.



Personalised Eating Disorder Support

CPSL MIND—CPSL Mind je charitatívna organizácia pre duševné zdravie, ktorá podporuje dobré zdravie a duševnú pohodu v našich komunitách a podporuje ľudí

na ich ceste k zotaveniu zo širokej škály problémov duševného

zdravia. Poskytujú online podporu, komunitné iniciatívy na spojenie ľudí, poradenstvo, kognitívno-behaviorálnu terapiu, podporné skupiny ľudí s podobnou skúsenosťou, perinatálne služby a príležitosti zapojiť sa do školení, dobrovoľníckych aktivít, kampaní a získavania finančných prostriedkov prostredníctvom zbierok.



Centre 33—táto organizácia pomáha každému mladému človeku v oblasti Cambridgeshire naplniť svoj potenciál a prekonať problémy prostredníctvom bezplatných a dôverných služieb – vrátane bývania, sexuálneho zdravia, rodinných problémov a šikanovania.



*podlieha zmenám

Zdroje

Knihy: Autorky kníh o prežitých skúsenostiach a opatrovateľoch: Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley a Tina McGuff.

Hlavné knihy pre opatrovateľov: knihy autorky Janet Treasure [Organizácia BEAT odporučila tieto knihy.](#)

Aplikácie: [Headspace](#), [Rise up +](#), [Recover](#), [Recovery Record](#), [Calm](#), [Reasons2](#), [Dare](#), plus [more](#)

Webové stránky: [Beat](#) – podporné skupiny, fóra atď.

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough](#)

[Male Voice ED](#)

Telefónne linky pomoci: [Lifeline](#) každý deň od 11:00 do 23:00 na čísle 0808 808 2121.

[Samaritáni](#)- 24 hodín denne, 365 dní v roku. Bezplatná linka 116 123.

[Prvá pomoc NHS v oblasti duševného zdravia \(NHS First Response Service\)](#) Zažívate krízu duševného zdravia? Zavolajte NHS číslo 111 zvolte možnosť 2

Beat (dospelí): Pomoc s poruchami príjmu potravy na linke - 0808 801 0677

Beat (linka pre študentov): 0808 801 0811

Beat (pre osoby do 18 rokov): 0808 801 0711

Ordinácia vašeho všeobecného lekára

Ak osoba, ktorej ste sa zdôverili, potrebuje tiež pomoc, [tu](#) nájdete leták pre opatrovateľov a blízkych.

The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough

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

Registračné číslo spoločnosti: 11167922 @SUNnetworkCambs

www.sunnetwork.org.uk

