

Jak zbudować zdrową relację dziecka z jedzeniem?

Zaburzenia odżywiania coraz częściej dotyczą młodych ludzi. Wskazuje na to chociażby raport *Młode Głowy* Fundacji Unaweza, według którego cierpi na nie blisko połowa nastolatków. Nielezione, mogą prowadzić do śmierci. Wczesne wykrycie zaburzeń oraz wsparcie ze strony rodziny znacząco pomaga w procesie leczenia.

Co może przyczynić się do rozwoju zaburzeń odżywiania?

1. Promowane w mediach wizerunki szczupłych, niemożliwych do osiągnięcia sylwetek.
2. Komentowanie wyglądu ciała, np. wypowiedź „wreszcie schudłaś, świetnie teraz wyglądasz” wzmacnia w młodej osobie przekonanie, że jej wygląd jest ważny, co może prowadzić do głodzenia się, prowokowania wymiotów itp.
3. Niezaspokojone potrzeby, np. bezpieczeństwa, wysłuchania.
4. Tłumione emocje.
5. Wzorce wyniesione z domu, np. negatywne komentarze rodziców dotyczące ich własnych ciał.
6. Poczucie braku kontroli nad swoim życiem.

Jakie są pierwsze sygnały zaburzeń?

1. Nadmierna obawa o wygląd swojego ciała, jego wagę.
2. Intensywne treningi wykonywane zbyt często i mimo zmęczenia.
3. Unikanie spożywania posiłków w towarzystwie innych osób.
4. Częste ważenie się i liczenie kalorii.
5. Rezygnacja z produktów spożywczych, które osoba zmagająca się z zaburzeniami uważa za niezdrowe.
6. Spożywanie tylko tych posiłków, które osoba przygotuje sobie sama.
7. Nawracające epizody objadania się.
8. Odczuwanie wyrzutów sumienia po jedzeniu.

9. Stosowanie jedzenia jako formy nagrody.
10. Noszenie ubrań jak najbardziej zakrywających ciało.

Przy podejrzeniu zaburzeń odżywiania u nastolatka nie należy kierować się jego wagą. Zaburzenia występują zarówno u osób grubych, jak i szczupłych. Wychudzenie jest efektem braku leczenia.

Jak należy wspierać osoby nastoletnie z zaburzeniami odżywiania?

1. Poprzez unikanie jakichkolwiek komentarzy dotyczących wyglądu. Komunikaty takie jak „musisz przybrać na wadze”, wyrażane z troski, napędzają zachowania związane z dążeniem do schudnięcia.
2. Oferując osobom chorym psychoterapię oraz leczenie psychiatryczne. Zaburzenia odżywiania są zaburzeniami psychicznymi i osiągnięcie odpowiedniej masy ciała przez cierpiącego na nie nastolatka nie jest równoznaczne z wyzdrowieniem.
3. Zapewniając bezpieczną przestrzeń do rozmowy o chorobie, pełną akceptacji i pozbawioną osądu.
4. Używając odpowiedniego języka, np. mówiąc „osoba z anoreksją” zamiast „anorektyczka/anorektyk”. Człowiek nie jest diagnozą, nie jest definiowany przez chorobę.
5. Zwiększając swoją wiedzę na temat zaburzeń odżywiania za pomocą sprawdzonych źródeł.

Materiały, po które warto sięgnąć:

Konto [aleksandra.dejewski](https://www.instagram.com/aleksandra.dejewski/) na Instagramie

(<https://www.instagram.com/aleksandra.dejewski/>)

Roxane Gay *Głód. Pamiętnik mojego ciała*

Klaudia Stabach *Głodne. Reportaże o (nie)jedzeniu*

Odcinek podcastu OD GŁOWY STRONY: Czym są zaburzenia odżywiania?

(<https://open.spotify.com/episode/07yPctTrM5Jh5ahXQVsgCB?si=c8e4412cd86e4870>)

Materiał powstał w ramach projektu CIAŁO WYKLUCZONE – ciałopozytywny projekt antydyskryminacyjny.

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.