



Czy opiekujesz się bliską osobą z zaburzeniami odżywiania?

Oto ciepłe słowa i wsparcie od innych rodziców/opiekunów, które pomogą Ci w opiece nad osobą z problemami żywieniowymi.

Nie jesteś sam.



Jaka jest definicja Opiekuna?

Czy mieszkasz lub jesteś związany z osobą, która doświadcza zaburzeń odżywiania? Jeśli tak, to jesteś nieformalnym opiekunem swojej bliskiej osoby.

Możliwe, że nie określiłeś siebie mianem opiekuna, więc to wszystko może być dla Ciebie nowe. Opiekunem nieformalnym może być każdy, czy to rodzic, partner, przyjaciel, członek rodziny czy też kolega z pracy. Mamy nadzieję, że ta ulotka dostarczy Ci pomocnych informacji.

Co to jest zaburzenie odżywiania?

Poważna choroba psychiczna, która może przybrać różne formy i mieć różny czas trwania, zanim nastąpi powrót do zdrowia. Zdecydowana większość ludzi wraca do zdrowia i jest to najbardziej prawdopodobny wynik, chociaż może to zająć dużo czasu.

Zaburzenia odżywiania mogą dotknąć każdego w dowolnym czasie, niezależnie od rasy, wieku czy tożsamości płciowej. Zaburzenia odżywiania i powrót do zdrowia będzie wyglądał u każdego inaczej.

Wczesna pomoc jest naprawdę ważna, aby móc wrócić do zdrowia. Często zaburzenia odżywiania są ukryte lub trzymane w tajemnicy. Istnieją jednak wyraźne oznaki i symptomy, na które rodzice/opiekunowie mogą zwrócić uwagę. [Strona internetowa NHS England wymienia następujące z nich:](#)

- Dramatyczna utrata wagi
- Kłamanie na temat tego jak dużo się zjadło, kiedy się jadło lub na temat swojej wagi
- Bardzo szybkie spożywanie dużej ilości jedzenia, częste chodzenie do łazienki po jedzeniu, częste ćwiczenia fizyczne
- Unikanie jedzenia z innymi, krojenie pokarmu na małe kawałki lub jedzenie bardzo powoli
- Noszenie luźnych lub workowatych ubrań, aby ukryć utratę wagi.

Innymi objawami/sygnalami mogą być: Unikanie spotkań towarzyskich, gdy w grę może wchodzić jedzenie, nienaturalna koncentracja na tym, co jedzą inni, potrzeba poznania zawartości kalorii we wszystkich pokarmach, nagłe zainteresowanie gotowaniem i przepisami, ale unikanie jedzenia potraw, powtarzające się prośby związane z zapewnianiem o wyglądzie.

Zaburzenia odżywiania dotyczą kontrolowania emocji i uczuć, i są sprawą skomplikowaną.

Wspieranie osoby z zaburzeniami odżywiania może być stresujące. Możesz czuć się przytłoczony. Ta choroba może być długotrwała, więc naprawdę ważne jest, aby dbać o siebie.

Mit: Twoja ukochana osoba będzie miała ten problem już zawsze.

Prawda: Choroba ta może być obecna w jej życiu teraz, jednak powrót do zdrowia jest możliwy.

Mit: To jest nowa choroba.

Prawda: To nie jest ani nowa, ani współczesna choroba. Istnieją dowody na istnienie tej choroby w przeszłości.

Mit: To zaburzenie odżywiania występuje tylko u dziewcząt.

Prawda: Mężczyźni też mają zaburzenia odżywiania.

Mit: Możesz stwierdzić, że ktoś ma zaburzenia odżywiania na podstawie spojrzenia na tę osobę.

Prawda: Osoby z zaburzeniami odżywiania występują we wszystkich postaciach i rozmiarach.

Jakie jest kluczowe przesłanie?

1. Zaburzenia odżywiania dotyczą uczuć, a nie jedzenia.
2. Rodzice/opiekunowie nie są winni. Na zaburzenia odżywiania wpływa wiele czynników, takich jak genetyka, budowa mózgu, elementy kulturowe, reakcja na traumę, biologia, itp.
3. Ważne jest, aby dbać o siebie.
4. Jeśli zaoferowano Ci pomoc, skorzystaj z niej. Nie musisz przechodzić przez to sam.
5. Twoja ukochana osoba może być czasem zmuszona zrobić to sama, wiedz kiedy się wycofać.
6. Zachowaj pozytywne nastawienie i nigdy nie trać nadziei, wyzdrowienie jest najbardziej prawdopodobnym wynikiem.
7. Twoja ukochana osoba jest wciąż Twoją ukochaną osobą, wciąż tam jest.
8. Musi wiedzieć, że Twoja miłość do niej jest bezwarunkowa.
9. Popęłnianie błędów jest sprawą normalną - ucz się i bądź otwarty.
10. Postaraj się o wystarczająco dobrą opiekę, a nie o opiekę doskonałą. Nie wywieraj na siebie niepotrzebnej presji.



"Oni sami mogą to zrobić, ale nie mogą tego zrobić samodzielnie" - Janet Treasure

Co możesz zrobić jako opiekun?

1. Rodzice/opiekunowie są częścią rozwiązania. Możesz zrobić wiele, aby pomóc. Możliwość powrotu do zdrowia znacznie wzrasta, gdy opiekunowie dysponują odpowiednią wiedzą, a otoczenie jest spokojne i ciepłe.
2. Utrzymuj w miarę możliwości normalność, abyś dawał dobry przykład. Nadal zajmuj się swoim hobby i sprawami, które sprawiają Ci przyjemność.
3. Zawsze masz prawo głosu. Możesz sam zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu, aby przekazać swoje obawy dotyczące ukochanej osoby.
4. Skup się na tym, co tu i teraz.
5. Okaż empatię i wspieraj - na przykład powiedz bliskiej osobie, że widzisz, jakie to dla niej trudne, doceniaj jej wysiłki i zachęcaj do nich, ale staraj się nie krytykować ani nie udzielać rad.
6. Ciesz się i doceniaj małe sprawy. Często mają one duże znaczenie. Zachowaj pozytywne nastawienie i optymizm.
7. Utrzymuj drogi komunikacyjne otwarte - nie koncentruj się tylko i wyłącznie na zaburzeniach odżywiania.
8. To może pomóc wam wszystkim ustalić jasne i spójne granice.
9. Bądź otwarty na kontakty z ludźmi, którzy mają podobne doświadczenia. Grupy wsparcia mogą być nieocenione. Dziel się swoim ciężarem z innymi.
10. Słuchanie jest naprawdę ważne. Może się wydawać, że to niewiele, ale pokazuje, że Ci zależy, a robiąc to, można sprawić, że ukochana osoba zrozumie swoje uczucia.

Gdzie Twoja ukochana osoba może uzyskać pomoc?

Ważne jest, aby wspierać bliską osobę w szukaniu pomocy możliwie jak najwcześniej.

- Zachęć bliską osobę do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu lub do kontaktu z organizacją wolontariacką.
- Zachęcaj bliską osobę do szukania wsparcia online poprzez korzystanie z odpowiednich źródeł.
- Nie daj się zniechęcić specjalistom, jeśli nie rozumieją lub jeśli Twoje doświadczenie nie jest tak pozytywne, jak się spodziewałeś. Jeśli będziesz miał negatywne doświadczenia, bądź przygotowany na to, że będziesz zmuszony poprosić o wizytę u innego specjalisty od zdrowia psychicznego, innego lekarza pierwszego kontaktu lub innego terapeuty/pracownika.

Lista niektórych usług wsparcia dla bliskiej osoby

- Autorzy książek: 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/)
- [Lived Experience Leaflet](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo)

NHS First Response Service 111 opcja 2 (wsparcie w sytuacji kryzysowej)

Informacje o usługach

Specjaliści, z którymi możesz się zetknąć w trakcie terapii Twojej ukochanej osoby w ramach usług związanych z zaburzeniami odżywiania, to lekarz pierwszego kontaktu, psycholog, psychiatra, dietetyk/żywniowiec, terapeuta, lekarz zdrowia psychicznego, pielęgniarka, pracownik socjalny i pracownik wsparcia..



Co może się wydarzyć?

Lekarze pierwszego kontaktu mogą wystawić skierowanie do specjalistycznej placówki. Twoja ukochana osoba zostanie poddana ocenie, aby znaleźć najlepszą dla niej opcję. Prawdopodobnie będzie ona leczona jako pacjent ambulatoryjny. Oznacza to, że będzie leczona środowiskowo przez ustawowe służby NHS i/lub organizacje trzeciego sektora (organizacje charytatywne/lokalne usługi społeczne).

W ostrych przypadkach Twoja bliska osoba może być leczona jako pacjent stacjonarny. Oznacza to, że zostanie przyjęta na leczenie do specjalistycznego szpitala.

[Film wideo do pobrania: A Carer's Perspective \(Z perspektywy opiekuna\)](#)

[Film wideo do pobrania: A Professional's Perspective \(Z perspektywy specjalisty\)](#)

Gdzie można znaleźć informacje i wsparcie dla opiekunów?

- [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>
- [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/>
- Podejście Maudsley <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
Numer wpisu do rejestru przedsiębiorstw: 11167922



@SUNnetworkCambs