



Sirsnīgi vārdi un atbalsts tiem, kuriem ēšana ir izaicinājums

**Mīti/patiesība
ledrošinājums un atbalsts**

**Rakstījuši tie, kas ir
to pieredzējuši**

Sirsnīgi vārdi

Sveiki! Paldies, ka paņēmat šo bukletu!

Vai jūs pašlaik saskaraties ar izaicinājumiem saistībā ar ēšanu, attiecībām ar sevi un savu ķermeni?

Šo bukletu ir veidojuši cilvēki, kuri ir pieredzējuši dažādus ēšanas traucējumus un kas ir atlabuši. Mēs vēlamies, lai jūs zinātu, ka neesat viens/-a un ka ir pieejams atbalsts.

Uzmundrinoši vārdi

- Jūs esat svarīgs/-a, un jūsu sajūtas ir svarīgas
- Jūs neesat ēšanas traucējums, jūs joprojām esat jūs pats/-i
- Jūs esat mīlēts/-a un vienmēr būsiet mīlēts/-a
- Jums piemīt vislabākās īpašības, neaizmirstiet par tām
- Atveseļošanās ir iespējama, un pēc ēšanas traucējumu izārstēšanas dzīve turpinās
- Uzturiet saziņu ar savu atbalsta tīklu
- Meklējiet palīdzību. Jums pienākas palīdzība
- Runājiet ar sevi, kā jūs runātu ar cilvēku, kuru mīlat
- Ārpus ēšanas traucējumiem pastāv prieka brīži
- Katra diena ir jauna diena
- Mazi soļi joprojām ir virzība uz priekšu
- Lepojieties ar sevi par to, ko esat pārvarējis/-usi

Fiziskā veselība ↔ garīgā veselība

Ir izplatīts nepareizs priekšstats par to, ka ēšanas traucējumu cēlonis ir ārējais izskats. Lai gan pastāv fiziskie aspekti, piemēram, svara zaudēšana vai palielināšanās, nodošanās ēšanai un vemšana, pārēšanās vai nepietiekoša ēšana, vai pārmērīgas fiziskās aktivitātes, ēšanas traucējumi ir garīga rakstura slimība, ka ietekmē domas un sajūtas. Fiziskā un garīgā veselība ir cieši saistītas, un ir svarīgi rūpēties par abām.

Kas var notikt, ja lūgsiet palīdzību?

Mēs zinām, ka runāšana par šo tematu ar veselības aprūpes profesionāļiem var šķist nomācoša. Mēs vēlamies dalīties ar dažiem ieteikumiem par to, kas varētu notikt vizīšu laikā.

Esiet pārliecināts/-a par sevi ģimenes ārsta praksē. Jums ir tiesības izteikt savu viedokli vizītes laikā. Ja ģimenes ārsts uzskata, ka ar jums viss ir kārtībā, bet jūs zināt, ka tā nav, nepieņemiet, ka "nē" ir atbilde, un jūs varat izteikt vēlēšanos iet pie cita ārsta. Jums līdzi var nākt vēl kāds, kas jūs atbalsta.

Profesionāļi vēlēšies pārbaudīt jūsu veselību. Viņiem ir nepieciešama skaidra izpratne par jūsu fizisko labklājību, lai gūtu par jums holistisku priekšstatu (par visiem jūsu būtības aspektiem). Viņi var veikt asins analīzes, EKG (jūsu sirdsdarbības pārbaudi), izmērīt asinsspiedienu un nosvērt jūs. Ja vēlaties, varat lūgt nedalīties ar jums šajā informācijā, un jums nav jāskatās, kamēr viņi veic šīs pārbaudes.

Jūs var nosūtīt uz citiem dienestiem un speciālistiem, un jums var nākties gaidīt rindā. Tas nozīmē, ka ārstēšanas laikā jums var iznākt saskarties ar dažādiem profesionāļiem un speciālistiem, piemēram, konsultantiem vai terapeitiem, ēšanas traucējumu speciālistiem, garīgās veselības aprūpes darbiniekiem, sociālajiem darbiniekiem, veselības aprūpes asistentiem, medicīnas māsām vai psihologiem/psihiatriem.

Centieties nezaudēt cerību, ja profesionāļi jūs nesaprot vai ja jūsu pieredze nav tik pozitīva, kā gaidījāt. Dažreiz jums sniegtie ieteikumi var izrādīties jums nederīgi. Profesionāļi ne vienmēr atrod īsto pieeju pirmajā reizē. Lūdzu, neļaujiet tam visam atturēt jūs no cita atbalsta lūgšanas.

Mīti un patiesība

Mīts: Personai ir nepietiekams svars, ja ir ēšanas traucējumi
Patiesība: Ēšanas traucējumi nenozīmē tikai uzturu un svaru. Ēšanas traucējumi var skart personu ar jekādu svaru

Mīts: Ēšanas traucējumi ir izvēle
Patiesība: Ēšanas traucējumi ir slimība. Jūs varat izveseļoties

Mīts: Ēšanas traucējumi ir tikai jaunām meitenēm
Patiesība: nepastāv viena veida ēšanas traucējumi. Tie var skart ikvienu neatkarīgi no vecuma, dzimuma, identitātes, kultūras un spējām. Labdarības organizācija BEAT saka, ka Apvienotajā Karalistē (AK) ir apmēram 1,25 miljoni cilvēku, kuriem ir ēšanas traucējumi

Mīts: kaut kas vai kāds ir vainīgs

Patiesība: ēšanas traucējumiem var būt vairāki iemesli, un neviens nav vainīgs

Mīts: man tā būs vienmēr.

Patiesība: jums tā var būt dzīvē tagad, bet ir iespējama izveseļošanās

Kā uzsākt sarunu

Pirms sākat runāt ar kādu par savām grūtībām, var būt noderīgi pierakstīt, ko vēlaties teikt.

Ar ko runāt

Ar kādu, kam uzticaties: varbūt ģimenes locekli vai draugu. Darba kolēģi, skolotāju, skolas, koledžas vai universitātes medicīnas māsu, veselības aprūpes profesionāļiem, piemēram, ģimenes ārstu vai palīdzības dienestiem.

Ko teikt

Jums nav nekas konkrēti jānorāda, vienkārši dariet viņiem zināmu, ka jums klājas grūti. Tas var ietver jūsu domas un sajūtas.

Nav nekas slikts, ja nezināt atbildes uz jums uzdotajiem jautājumiem, jūs pats/-i varat neizprast situāciju.

Jūs varat lūgt tikšanos ar viņiem atbalsta saņemšanai.

Pārrunājiet ar viņiem, kā viņi var sniegt jums atbalstu ikdienā.

Noderīgas lietas, kas jāzina

Var būt grūti runāt atklāti.

Cilvēku reakcija mēdz būt dažāda. Ja reakcija nav tāda, kādu gaidījāt, tas nenožīmē, ka neviens nesapratīs. Jūs esat vērtīgs/-a, lai jums pienāktos palīdzība neatkarīgi no reakcijas. Ja atbilde nav tāda, kādu cerējāt dzirdēt, nepadodieties — varbūt tā nebija īstā persona tajā brīdī. Centieties runāt ar kādu, kam uzticaties.

Jūs varat izjust nemieru sarežģīto sarunu par šo tematu dēļ, bet tas ir pozitīvs solis uz priekšu. Esiet laipns/-a pret sevi. Tā ir drosmīga rīcība un parāda jūsu spēku. Tas varētu pirmais solis ceļā uz atveseļošanu.

Rūpes par savu labklājību

Vai visa kā ir par daudz?

Ir dažas lietas, kas var jums palīdzēt:

Veselīga uzmanības - puzzles, spēles, grāmatas lasīšana, mūzikas klausīšanās, meditācija, iešana vannā, joga, pilates, tai-chi

Vai ir kāds, ar kuru varat aprunāties? Parunājiet ar draugu vai ģimenes locekli. Sazinieties ar kādu, kam uzticaties, tai nav jābūt telefonsarunai, un jūs varat runāt par jebko



Iesaistieties nodarbēs, kas mēdz vai mēdza jūs iepriecināt

Atrodiet to, kas jums palīdz - pateicība, nelielu lietu novērtēšana



Uzturieties svaigā gaisā. Aplūkojiet apkārtni - gūstiet saikni ar dabu

Esiet radošs/-a - veidojiet žurnālus un albumus, pierakstiet iemeslus, kādēļ jums jāatlabst, gleznojiet, zīmējiet, tamborējiet vai adiet



Centieties pakāpties soli atpakaļ un pārdomāt, kas ar jums notiek pašlaik. Var izrādīties noderīgi to pierakstīt

Atbalsts jūsu apkaimē

[Kembridžšīras un Pīterboro fonda trests \(CPFT\) Ēšanas traucējumu ārstēšanas pakalpojumi](#)

Kembridžšīras un Pīterboro fonda

trestā darbojas vietējais Ēšanas traucējumu ārstēšanas dienests.

Lielākoties cilvēki ārstējas ambulatori, un tikai nelielam skaitam to ir nepieciešama ārstēšana slimnīcā. Lai saņemtu atbalstu ēšanas traucējumu gadījumā, lūdzu, apmeklējiet ģimenes ārstu.

[Personalizētais atbalsts ēšanas traucējumu gadījumā \(Personalised Eating Disorder Support\)— PEDS](#)—(pašnosūtījums) - Šī labdarības

organizācija piedāvā bezmaksas novērtējumu ar turpmākas rīcības ieteikumiem un padomiem gan jums, gan jūsu ģimenei/aprūpētajiem attiecīgā gadījumā. Pēc tam tas var piedāvāt individuālas/ģimenes sesijas par maksu. PEDS

piedāvā individuālas sesijas, kas ir pielāgotas katras personas unikālo vajadzību izpildei. Tas arī nodrošina ģimenes sesijas, kas ietver praktisku palīdzību, izglītību un atbalstu. Tas var piedāvāt arī informēšanu ģimenes mājās attiecīgā gadījumā.

[CPSL MIND](#)—CPSL Mind ir garīgās veselības aprūpes labdarības organizācija, kura veicina pozitīvu labklājību kopienās un atbalsta cilvēkus

ceļā uz atlabšanu no daudz dažādiem garīga rakstura izaicinājumiem. Tā piedāvā atbalstu tiešsaistē, kopienas iniciatīvas saiknei starp cilvēkiem, konsultēšanu, kognitīvi biheiviorālo terapiju, līdzcilvēku atbalsta grupas, perinatālos pakalpojumus un iespējas iesaistīties apmācībā, brīvprātīgo darbā, kampaņās un līdzekļu vākšanā.

[Centre 33](#)— pastāv, lai palīdzētu ikvienam jauniešiem Kembridžšīrā īstenot savu potenciālu un pārvarēt problēmas ar bezmaksas un konfidenciālu pakalpojumu klāsta palīdzību, tostarp attiecībā uz mājokli, seksuālo veselību, ģimenes problēmām un iebiedēšanu.



*pakļauts izmaiņām

Resursi

Grāmatas: pieredzes un aprūpētāju grāmatu autori: Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley un Tina McGuff. Galvenokārt aprūpētāju grāmatas: Janet Treasure grāmatas [BEAT ieteiktās grāmatas](#)

Lietotnes: [Headspace](#), [Rise up +](#), [Recover](#), [Recovery Record](#), [Calm](#), [Reasons2](#), [Dare](#) un [vairāk](#)

Timekļa vietne: [Beat](#) – atbalsta grupas, ziņojumu dēlis utt.

[Galvu augšā \(Keep Your Head\)](#)

[Blērta fonds \(The Blurt Foundation\)](#)

[Prāts \(Mind\)](#)

[Kā tev klājas Pīterboro? \(How Are You Peterborough?\)](#)

[Vīriešu balss ED \(Male Voice ED\)](#)

Palīdzības līnijas: [Lifeline](#)
plkst. 11–23 katru dienu 0808 808 2121.

[Samarieši](#) — visu diennakti 365 dienas gadā. Bezmaksas tālrunis 116 123

[NHS First Response Service](#).
Garīgās veselības krīze? Zvaniet NHS 111 2. opcijai

Beat (pieaugušajiem): zvaniet, lai saņemtu atbalstu saistībā ar ēšanas traucējumiem, 0808 801 0677

Beat (līnija studentiem):
0808 801 0811

Beat (līdz 18 gadu vecumam):
0808 801 0711

Jūsu ģimenes ārsta prakse

Ja personai, ar kuru jūs runājat par šo tēmu, ir nepieciešams atbalsts, buklets aprūpētājiem un tuvākajiem ir pieejams [šeit](#).

Labdarības organizācija "The SUN Network" Kembridžšīrā un
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon, Cambridgeshire, PE29 7HN
Reģistrētā uzņēmuma Nr. 11167922 @SUNnetworkCambs