

Priručnik za roditelje djece i mladih oboljelih od poremećaja hranjenja



Priručnik za roditelje djece i mladih oboljelih od poremećaja hranjenja



Ministarstvo
zdravlja

Za zdravlje. Zajedno.

Programske aktivnosti provode uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.



Prevedno i objavljeno s dozvolom Bodywhys- Irskog udruženja za poremećaje hranjenja

Sadržaj

1. Prepoznavanje i osvješćivanje poremećaja hranjenja	5
Prepoznavanje poremećaja hranjenja	6
Razlikovanje između poremećaja hranjenja i “normalnog neurednog hranjenja”	6
Kako razgovarati s djetetom o poremećajima hranjenja	7
Ne poistovjećujte svoje dijete s poremećajem hranjenja	9
Poremećaji hranjenja u različitoj dobi	9
Poremećaji hranjenja kod dječaka	10
2. Razumijevanje poremećaja hranjenja	11
Što poremećaji hranjenja jesu, a što nisu	12
Odakle dolaze poremećaji hranjenja – razumijevanje emocionalnih uzroka	13
Pitanje odgovornosti roditelja	13
Glavni poremećaji hranjenja	14
Anoreksija nervoza	14
Bulimija nervoza	15
Poremećaj prejedanja	16
Nespecifičan poremećaj hranjenja	17
3. Put do oporavka	19
Dijagnoza	20
Što to znači: prvi koraci	21
Problemi s djetetom koje ne želi potražiti pomoć	21
Liječenje	22
Mogućnosti liječenja	23
Oporavak	25
Što je oporavak?	25
Teškoće i recidivi	26
Nakon poremećaja hranjenja	26
Potpora za sebe i obitelj	27
Tražite potporu za sebe	27
Utjecaj na cijelu obitelj	28
4. Često postavljana pitanja	29
5. Pojmovi za koje ćete možda čuti ili o kojima ćete čitati	34
6. Resursi	41
Što činiti za vrijeme obroka	42
Pitanja za vašeg liječnika	45
Kako izgraditi samopouzdanje djeteta	45

Uvod

Roditelj djeteta s poremećajem hranjenja često se može osjećati zbunjeno, uplašeno, bespomoćno, pa čak i ljuto zbog onoga što se događa s njegovim djetetom.

Nadamo se da će ova knjižica pomoći roditeljima da shvate što su poremećaji hranjenja, kako se razvijaju i održavaju kod pojedinca te kako roditelj može pružiti potporu svojem djetetu na putu prema oporavku.

Svako iskustvo poremećaja hranjenja je jedinstveno – kao što je i svako dijete i svaka obiteljska dinamika jedinstvena.

Iako ova knjižica odražava široko iskustvo poremećaja hranjenja kod djece, nadamo se da će biti korisna svima koji imaju ulogu roditelja – bilo da je riječ o majci, ocu, rođaku ili skrbniku.

Možda nema jednostavnih odgovora, ali uz pravu pomoć i potporu ljudi se mogu izliječiti od poremećaja hranjenja.

Nadamo se da će ova knjižica biti koristan alat vašem djetetu na putu prema oporavku.

Prepoznavanje poremećaja hranjenja



1. Prepoznavanje i osvještavanje poremećaja hranjenja

Prepoznavanje poremećaja hranjenja

Dijete koje ima poremećaj hranjenja moglo bi se uvelike truditi da taj poremećaj sakrije, a možda će i poricati da ga ima. Vaša uloga kao roditelja može biti ključna u prepoznavanju poremećaja hranjenja te u pomaganju djetetu da se pozabavi svojim ponašanjem, kao i svim povezanim emocionalnim teškoćama.

Prvi korak koji kao roditelj možete poduzeti jest educirati se o prirodi poremećaja hranjenja, shvatiti ponašanja na koja možda trebate obratiti pozornost te prepoznati osjećaje koji se skrivaju iza tih ponašanja.

- Pročitajte sve što možete o poremećajima hranjenja.
- Potražite grupe za potporu u kojima možete dobiti više informacija.
- Ako imate bilo kakvih određenih bojazni vezanih za zdravlje, obratite se liječniku.
- Ako poznajete nekoga tko je prošao taj put, razgovarajte s njime i pitajte ga za savjet.

Razumjeti poremećaj hranjenja znači razumjeti da se tu radi o osjećajima, a ne o hrani. Važno je da to stalno imate na umu. Zbog same prirode poremećaja hranjenja osoba koja od njega pati može namjerno otežati njegovo prepoznavanje. Poricanje, skrivanje hrane ili dokaza o čišćenju tijela te nastojanja da se prikrije izgubljena ili dobivena težina može biti problematično za roditelja koji pokušava procijeniti zdravlje svojega djeteta. Budite strpljivi i promatrajte ta ponašanja. Ne osuđujte dijete i ne ljutite se.

Razlikovanje između poremećaja hranjenja i "normalnog neurednog hranjenja"

Jedan od najvećih izazova u prepoznavanju poremećaja hranjenja kod djeteta jest razlikovanje između "izbirljivosti" što se tiče hrane, a što je uobičajeno među mladima, i poremećenog hranjenja koje možda postaje problematično. Ako ste zabrinuti zbog načina na koje se vaše dijete hrani, jedna od prvih stvari koju možete učiniti jest promatrati njegove navike hranjenja. To bi u početku trebalo biti diskretno.

Nekoliko pitanja koja si možete postaviti:

- Utječe li ponašanje vašeg djeteta na vrijeme izvan obroka?
- Utječe li njegovo ponašanje na njegovu osobnost ili na ostatak njegova svakodnevnog života?

- Je li hrana vašem djetetu izvor energije i hranjivih tvari ili joj ono pridaje neku drugu vrijednost?
 - Kako vaše dijete reagira na obroke? Ima li pretjerano emotivne reakcije?
- Vaša sposobnost da odgovorite na ova pitanja uvelike će ovisiti o dobi djeteta, kao i o drugim faktorima vašeg životnog stila.

Postoje brojni specifični znakovi na koje valja obratiti pozornost, a koji se ne odnose izravno na ponašanje vezano za hranu:

- gubitak težine
- dokazi o niskom samopouzdanju
- preokupacija težinom i izgledom tijela
- preokupacija hranom, posebno pripremanjem hrane drugima koju oni sami neće pojesti
- pretjerano vježbanje
- odustajanje od redovitih aktivnosti i društvenih situacija.

Ako primjećujete neke ili sve navedene znakove, vaše bi dijete moglo imati problem o kojem ćete morati razgovarati s njime.

Kako razgovarati s djetetom o poremećajima hranjenja

Ako vjerujete da bi se kod vašeg djeteta mogao razvijati poremećaj hranjenja, važno je što prije razgovarati s njime o tome. Imajte na umu da poremećaji hranjenja zapravo nemaju veze s hranom te da u središtu pozornosti mora biti emocionalno zdravlje vašeg djeteta. Možda vam se čini da će biti nemoguće početi razgovor s vašim djetetom, no kod prepoznavanja situacije koja bi mogla biti ozbiljna važno je iskoristiti priliku kako biste se njome što prije pozabavili.

Bilo bi korisno omogućiti djetetu da bude u vašoj blizini bez nekog određenog razloga kako bi vam se moglo otvoriti ako osjeti da to može. Budite što dostupniji i što vidljiviji kako bi vam lako moglo pristupiti.

Kad razgovarate sa svojim djetetom:

- Budite iskreni.
- Govorite iz vlastite perspektive. Npr., *"Brinem se kako se osjećaš u zadnje vrijeme.."*
- Imajte na umu da se vaše dijete može osjećati vrlo ranjivo.

- Budite spremni:
 - na poricanje
 - na otpor
 - na lažno uvjeravanje
 - na tišinu
 - na emocionalne ispade.
- Uvjeravajte svoje dijete da vam je stalo do njega te da ga cijenite zbog onoga što ono jest, a ne kako izgleda.
- Govorite o konkretnim pojedinostima: spomenite ponašanja koja ste primijetili i objasnite zašto ste zabrinuti zbog tih ponašanja.
- Pokažite da razumijete kako je poremećaj hranjenja njegov mehanizam za nošenje sa situacijom.
- Imajte na umu da morate ne samo govoriti nego i slušati – u ovoj je fazi važno naći ravnotežu između vaših bojazni i njegovih odgovora.
- Potaknite ga da govori što otvorenije.
- Jasno iskažite uvjerenje da je oporavak moguć.
- Zamolite ga da pođe liječniku s vama.
- Ne tražite od njega da odmah promijeni svoje ponašanje.
- Nemojte ga optuživati.
- Nemojte odjedanput nabrojiti sve svoje strahove i bojazni jer bi to moglo biti previše za vas oboje.
- Nemojte zahtijevati da “samo jede” ili “samo prestane”. U ranoj fazi ti su zahtjevi za njega preveliki.

Važno je prihvatiti u kojoj fazi vaše dijete jest, a ne u kojoj biste fazi željeli da bude. Komunikacija između roditelja i djeteta složena je sama po sebi. Ne postoji nijedan “pravi” način kako raspravljati o teškom problemu s djetetom, no trebali biste nastojati uspostaviti ravnotežu između osjećaja da slobodno razgovarate o onome što se događa i da istodobno pazite na osjećaje i perspektivu svojega djeteta. Važno je imati na umu da vaše dijete može željeti zaštititi svoj poremećaj hranjenja. Iako dijelom možda i uviđa i razumije vašu zabrinutost, drugim dijelom može protumačiti vašu zabrinutost kao prijetnju mehanizmu za nošenje sa svojom situacijom.

Vaš početni razgovor s djetetom prvi je korak prema mnogo širem procesu potpore i oporavka. Poremećaj hranjenja sada je izašao na vidjelo i to priznanje može promijeniti situaciju i za vas i za vaše dijete. U tom je kontekstu dobro da razmislite o tome kako ste se oboje osjećali nakon razgovora.

- Budite spremni osjećati kao da vas je sve zapljusnulo, izmučilo ili čak frustriralo ako vam se čini da niste dobili reakciju koju ste možda željeli.
- Vaše se dijete može više bojati nego prije ako misli da mu je ugrožen mehanizam za nošenje sa situacijom (poremećaj hranjenja).
- Ponovni razgovor nekoliko dana poslije mogao bi biti koristan kako biste se oboje uvjerali da imate punu potporu i da ćete zajedno raditi u borbi protiv poremećaja hranjenja.

U ovoj je fazi važno da dijete osjeća kako možete preuzeti kontrolu nad situacijom i usmjeriti ga prema sljedećem koraku.

Ne poistovjećujte svoje dijete s poremećajem hranjenja

Prirodna reakcija na poremećaj hranjenja vašeg djeteta jest da ga doživljavate kao nepoželjnog uljeza u svojoj obitelji. Iako je osjećaj ljutnje potpuno razumljiv, u suočavanju s poremećajem hranjenja i pružanju potpore vašem djetetu na putu prema ozdravljenju važno je da nipošto ne poistovjećujete dijete koje pati od poremećaja hranjenja s tim poremećajem.

Posebno je važno u kontekstu vašeg odnosa s djetetom da ono shvati kako je vaša ljutnja usmjerena na poremećaj hranjenja, a ne na njega.

Kako to činiti:

- Izbjegavajte djetetu lijepiti etiketu. Npr., recite da vaše dijete “ima” poremećaj hranjenja ili “pati od” njega, umjesto da kažete da je “anoreksično”.
- Budite jasni da ne okrivljujete dijete.
- Potaknite dijete da i ono to čini.

Tako ćete omogućiti sebi i svom djetetu da se ujedinite u borbi protiv poremećaja hranjenja.

Riječ je o sporom procesu jer vašem djetetu treba vremena da skupi hrabrost da vam vjeruje i počne slušati vas, a ne poremećaj hranjenja. Bit će razdoblja kad će vaše dijete slušati samo misli koje dolaze od poremećaja hranjenja i boriti se protiv vas, pa je strpljenje i razumijevanje roditelja presudno.

Poremećaji hranjenja u različitoj dobi

Dob vašeg djeteta imaće utjecaj na brojne aspekte procesa identifikacije i liječenja. Kod mlađe je djece teže praviti razliku između “izbirljivosti” što se tiče hrane i raznih ponašanja u vezi s hranom koja bi mogla biti veći problem. Također, teže je razgovarati o problemu s djetetom koje još nije u dobi u kojoj se može adekvatno izraziti, posebno što se tiče emocionalnih pitanja.

U slučaju starije djece i adolescenata mogu se pojaviti druge teškoće. Privatnost koju tinejdžeri prirodno traže kad se počinju približavati odrasloj dobi može uzrokovati posebnu napetost u odnosu roditelja i djeteta. Često se pretpostavlja da su tinejdžeri prirodno nekomunikativni ili "teški". Međutim, važno je da možete vjerovati svojem instinktu, a ako sumnjate da je djetetovo ponašanje razlog za veću zabrinutost, trebali biste biti u stanju riješiti problem s njime u prikladno vrijeme.

Poremećaji hranjenja kod dječaka

Roditelji dječaka i mladića kod kojih se razvije poremećaj hranjenja mogu se suočiti s posebnim teškoćama. Zbog zablude da su poremećaji hranjenja "ženski problem", osobi muškog spola može biti posebno teško priznati da pati od poremećaja hranjenja. Mladići se mogu sramiti i bojati da će ih se smatrati "ženskastima" ako im se postavi dijagnoza poremećaja hranjenja.

Također, medicinski stručnjaci mogu teže prepoznati poremećaj hranjenja kod dječaka jer se skup simptoma koji bi kod mlade djevojke mogao sugerirati poremećaj hranjenja možda neće tako lako identificirati u slučaju mladića. U tom je kontekstu posebno važna roditeljska potpora, kao što je važno shvatiti da je poremećaj hranjenja ozbiljan problem, a ne faza bilo koje vrste.

Poremećaji hranjenja često se mogu očitovati sasvim drukčije kod dječaka. Na primjer, za dječaka koji pati od anoreksije nervoze vjerojatnije je da će pretjerano vježbati kako bi održavao tjelesnu težinu niskom i/ili razvio mišićavo tijelo. Unatoč tim razlikama, u vašoj ulozi roditelja fokus ostaje isti. U središtu pozornosti trebalo bi biti emocionalno stanje vašeg djeteta, a uloga koju trebate imati u pružanju potpore djetetu dok se ono suočava s procesom oporavka gotovo je ista, bez obzira na to radi li se o mladiću ili djevojci.

Razumijevanje poremećaja hranjenja



2. Razumijevanje poremećaja hranjenja

Od samoga početka je važno shvatiti da je poremećaj hranjenja složeno stanje mentalnog zdravlja, a ne oblik ekstremnog držanja djetete, a pogotovo da se ne radi "samo o hrani". Poremećena ponašanja vezana uz hranu često mogu biti najvidljiviji znak poremećaja hranjenja, ali pravi korijen poremećaja su duboki i uglavnom nevidljivi emocionalni problemi s kojima se vaše djetete bori.

U ovom će se dijelu razmatrati glavna obilježja i fizičke manifestacije poremećaja hranjenja tako da možete bolje shvatiti što vaše djetete proživljava.

Jednako su važni, ako ne i važniji, emocionalni problemi koji se mogu odnositi na vaše djetete i koji u konačnici mogu pružiti najveći uvid u uzrok i potencijalno rješenje njegova poremećaja hranjenja.

Što poremećaji hranjenja jesu, a što nisu

Jedan od najvećih izazova u prepoznavanju i osvješćivanju poremećaja hranjenja s kojim se vaše djetete možda bori jest velika količina dezinformacija koje su dostupne o prirodi poremećaja hranjenja.

Poremećaj hranjenja može se shvatiti kao fizička manifestacija emocionalnih problema. Umjesto da se suoči s emocionalnim problemom koji ga je možda snašao, vaše će djetete možda naći utjehu u određenim ponašanjima vezanima za hranu.

Sve vas to može zbunjivati jer će vam se činiti da je djetete potpuno usredotočeno na hranu i samo na hranu, ali dok pružate potporu svojem djetetu, važno je da uvidite koji se tu veći problemi skrivaju. Poremećaj hranjenja najbolje se može opisati kao sredstvo za nošenje sa situacijom. Vašem djetetu hrana i obroci mogu biti jedan od rijetkih aspekata njegova života nad kojim ima određenu kontrolu, pa bi to mogao postati način na koji će pokušati uspostaviti nekakvu kontrolu i nad drugim aspektima života.

U početku vam se to može činiti nelogičnim, ali svi mi imamo neke probleme koji nam se pojave u životu i koji su izvan naše kontrole. Možda vaše djetete još nije razvilo druge mehanizme s pomoću kojih bi se nosilo sa situacijom. Upravo bi to mogao biti važan dio procesa liječenja i oporavka u kasnijoj fazi.

Dok radite na razumijevanju poremećaja hranjenja, jako je važno da shvatite kako vaše djetete nije odlučilo dobiti poremećaj hranjenja. Ovo može biti posebno važno u smislu da ne okrivljujete svoje djetete.

Jednako tako, kako biste pomogli svom djetetu na putu prema oporavku, važno je razumjeti i osvijestiti da poremećaj hranjenja nije "faza" koja će proći sama od sebe.

Poremećaj hranjenja vrlo je ozbiljan poremećaj mentalnog zdravlja te se mora tako i liječiti.

Odakle dolaze poremećaji hranjenja – razumijevanje emocionalnih uzroka

Većina poremećaja hranjenja javlja se tijekom adolescencije, a razlozi za to su višestruki. Tinejdžerske su godine često osobito problematične. Fizičke promjene na tijelu djeteta mogu ga zbuniti i može se javiti osjećaj različitosti u odnosu na ostale vršnjake, koji prije nije postojao.

Samopouzdanje se može naći na udaru raznih vanjskih sila i slika o vlastitu tijelu prvi put može doći u djetetov fokus.

U djetetovu životu mogu se pojaviti i specifične traume koje mogu utjecati na razvoj poremećaja hranjenja.

One mogu uključivati:

- smrt člana obitelji
- raskid veze
- promjene na tijelu, uključujući i one koje se javljaju u vrijeme puberteta
- problemi u školi i vršnjačko zlostavljanje
- iskustvo fizičkog, emocionalnog ili seksualnog zlostavljanja.

Iako su temeljna emocionalna pitanja možda najteži aspekt poremećaja hranjenja koji valja riješiti, u konačnici se potpuni oporavak može postići samo u kontekstu multidisciplinarnog pristupa koji se posebno bavi ovim aspektom.

Pitanje odgovornosti roditelja

Kad se kod djeteta razvije poremećaj hranjenja, roditelji obično prvo traže krivca, a ta potraga jako često završava time da roditelj okrivljuje sebe.

Iako je to prirodna reakcija, okrivljavati sebe za poremećaj hranjenja svojeg djeteta nije konstruktivna pomoć djetetu u njegovu oporavku.

Mnogo je mogućih okidača za poremećaj hranjenja, a svaka osoba koja pati od poremećaja hranjenja ima vrlo osobno, individualno iskustvo. Roditelj bi se trebao fokusirati na to da nastoji razumjeti sve moguće razloge zašto se kod njegovog djeteta razvio poremećaj hranjenja i kako se ti problemi sada mogu riješiti.

Osobe s poremećajima hranjenja često su iznimno osjetljive na to kako se drugi ljudi osjećaju i često pod svaku cijenu izbjegavaju prouzročiti napetost, uznemirenost ili ljutnju. Ako okrivljujete sebe za poremećaj hranjenja, vaše bi se dijete moglo zabrinuti za vas, što može rezultirati time da vas isključi iz onoga što proživljava kako bi vas zaštitilo.

Time što pokazujete djetetu da pokušavate shvatiti što mu se događa te što ga uvjeravate da se možete nositi s vlastitim osjećajima, pomoći ćete mu da se osjeća sigurnim da vas pusti u svoj svijet.

Glavni poremećaji hranjenja

Kada govorimo o poremećajima hranjenja, tu se radi o trima glavnim poremećajima – anoreksija nervoza, bulimija nervoza i poremećaj prejedanja. Svaki od njih ima svoje karakteristike u odnosu na ponašanje u vezi s hranom te druge supostojeće simptome i ponašanja.

Jednako je tako važna, ako ne i važnija, kategorija nespecifičan poremećaj hranjenja (eating disorder not otherwise specified - EDNOS). Ti poremećaji uključuju razna ponašanja i simptome iz cijelog spektra ostalih posebno definiranih poremećaja, ali ne zadovoljavaju dijagnostičke kriterije za jednu od navedenih kategorija.

Iako fizički simptomi svakog poremećaja hranjenja mogu biti različiti, važno je zapamtiti osnovne psihološke simptome, koji su uglavnom slični.

Ti simptomi često uključuju:

- nisko samopouzdanje
- preveliku osjetljivost na tuđe osjećaje
- preokupaciju hranom ili držanjem dijete
- razdražljivost i promjene raspoloženja
- probleme u suočavanju sa socijalnim situacijama
- osjećaj krivnje ili neadekvatnosti
- depresiju i s njom povezane simptome.

Anoreksija nervoza

Od tri definirana poremećaja hranjenja anoreksija nervoza se možda može najlakše prepoznati. Anoreksiju karakterizira osoba koja želi postići tjelesnu težinu nižu od zdrave tjelesne težine za svoju dob, spol i visinu.

Ponašanja mogu uključivati:

- jako ograničenje unosa hrane
- prekomjernu razinu tjelovježbe

- zlouporabu laksativa
- intenzivan strah od debljanja – taj se strah ne smanjuje s gubitkom kilograma
- preokupaciju tjelesnom težinom, izgledom tijela i veličinom.

Osoba koja ima anoreksiju često će imati vrlo nisku tjelesnu težinu i pokazivat će tjelesne znakove izgladnjivanja.

Fizički simptomi mogu uključivati:

- nisku tjelesnu težinu
- lošu cirkulaciju
- povećanu osjetljivost na hladnoću
- suhu kosu koja se stanjuje
- suhu, blijedu kožu
- rast finih, paperjastih dlačica na licu i tijelu
- gubitak menstruacije.

Osim ovih vidljivih simptoma, tu su i posljedice za zdravlje koje se moraju uzeti u obzir. Dugotrajno ograničenje unosa hrane može prouzročiti velik nedostatak hranjivih tvari u tijelu.

Posljedice za zdravlje mogu uključivati:

- jaku dehidraciju
- slabost mišića
- sporije otkucaje srca
- niski tlak
- zatajenje srca i bubrega
- osteoporozu.

Rana intervencija posebno je važna u kontekstu ovih dugoročnih posljedica.

Bulimija nervoza

Osoba koja pati od bulimije upast će u ciklus dijeta, prejedanja i čišćenja tijela. U bilo kojem trenutku konzumirat će više hrane nego što je potrebno njezinu tijelu, a zatim će se odati raznim ponašanjima kako bi se riješila te hrane iz tijela.

Ta ponašanja mogu uključivati:

- redovito prejedanje, npr. konzumiranje više hrane nego što je tijelu potrebno
- "čišćenja tijela", npr. namjerno izazivanje povraćanja, posebno nakon jela
- odlazak u kupaonicu nakon obroka kako bi se riješila hrane

- potajno skupljanje hrane
- potajno rješavanje povraćenog sadržaja
- zlouporabu laksativa
- pretjeranu tjelovježbu

Fizički simptomi mogu uključivati:

- česte promjene u tjelesnoj težini
- umor i nesanicu
- probavne probleme, uključujući grčeve i zatvor
- loše stanje kože
- upalu grla i afte
- žuljeve na prstima
- neredovite menstruacije
- povećane žlijezde slinovnice
- eroziju zubne cakline.

Često povraćanje i uporaba laksativa može ozbiljno utjecati na sposobnost tijela da pravilno funkcionira. Svi organi mogu biti pogođeni, dok je srce posebno ugroženo.

Posljedice za zdravlje mogu uključivati:

- jaku dehidraciju
- iscrpljivanje elektrolita
- stalne probleme s probavom
- upalu grla i afte
- neredovite menstruacije.

Bulimija se također posebno veže s drugim rizičnim ponašanjima, uključujući zlouporabu alkohola ili droga, krađu u trgovinama, promiskuitet i samoozljeđivanje. Bulimija nervoza je češća od anoreksije, ali je nije tako lako prepoznati. Važno je napomenuti da se kod osobe koja pati od anoreksije često može razviti bulimija.

Osoba koja pati od bulimije može održavati normalnu tjelesnu težinu, a kada se to javlja u kombinaciji s poricanjem, koje je uobičajeno među ljudima koji imaju poremećaj hranjenja, to može otežati prepoznavanje bulimije kod vašeg djeteta.

Poremećaj prejedanja

Poremećaj prejedanja (ili kompulzivno prejedanje) karakteriziraju razdoblja prejedanja. Osoba koja pati od poremećaja prejedanja možda često drži dijetu, no neće čistiti tijelo

nakon prejedanja. S vremenom to može, ali i ne mora, rezultirati znatnim povećanjem tjelesne težine.

Ponašanja mogu uključivati:

- hranjenje bez kontrole
- opći osjećaj nelagode u vezi s hranom
- unos više hrane nego što je tijelu potrebno
- puno brži unos hrane nego što je normalno tijekom epizoda prejedanja
- prejedanje do bolnog osjećaja sitosti
- unos velike količine hrane, čak i kada osoba nije gladna
- osoba jede sama (često jer ju je sram zbog količine hrane koju jede).

Fizički simptomi mogu uključivati:

- znatno povećanje tjelesne težine
- probleme s probavom
- bolove u zglobovima i mišićima
- otežano disanje
- loše stanje kože.

Posljedice za zdravlje mogu uključivati:

- probavne probleme kao što su nadutost, grčevi u trbuhu, zatvor ili proljev
- primarni utjecaj na zdravlje povezan je sa znatnim povećanjem tjelesne težine:
- visoki tlak
- visoka razina kolesterola
- srčane bolesti
- dijabetes
- bolest žučnog mjehura.

Osoba koja pati od poremećaja prejedanja može upasti u začarani krug dijeta, prejedanja, samooptuživanja i prijezira prema samom sebi. Osjeća se posebno izolirano, što može pridonijeti produženju njezina problema.

Nespecifičan poremećaj hranjenja (EDNOS)

Vaše se dijete može odati raznim opisanim ponašanjima, ali možda se ne može lako svrstati u jedan od poremećaja za razliku od drugih. U tom je slučaju važno uvidjeti individualnu situaciju vašeg djeteta i jednako tako shvatiti da lijepljenje etikete za tu situaciju nije nužno korisno.

Jedan od glavnih problema s kojim ćete se možda morati suočiti ako dijete pripada u ovu kategoriju jest potencijalna teškoća u dobivanju konačne dijagnoze i odgovarajućeg liječenja.

U tom je kontekstu posebno važno da komunicirate s djetetom i da se međusobno podupirete u traženju mogućih oblika liječenja.

Put do oporavka



3. Put do oporavka

Dijagnoza

Dobivanje službene dijagnoze velik je korak prema pravom obliku liječenja za vaše dijete. Ovisno o dobi vašeg djeteta, postupak ćete najvjerojatnije početi posjetom obiteljskom liječniku ili u nekim slučajevima dječjem psihijatru.

Što liječnik opće prakse može učiniti:

- fizički pregledati vaše dijete
- tražiti neke od simptoma opisanih u drugom dijelu
- postaviti pitanja o ponašanju vezanom za hranu i hranjenje
- istražiti bilo koje moguće emocionalne probleme koji bi mogli biti temeljni uzrok
- provesti razne preglede i testove za utvrđivanje dijagnoze:
- izmjeriti indeks tjelesne mase (BMI)
- izvaditi krv za analizu krvne slike, funkcije jetre i štitnjače, razine hormona i razine natrija, kalija, kalcija i magnezija
- uputiti vaše dijete na denzitometriju kako bi mu se ispitala gustoća kostiju
- uputiti vaše dijete specijalistu.

Liječnik koji je postavio dijagnozu, pritom uviđajući stanje vašeg djeteta, sada će vam moći pomoći u potrazi za odgovarajućom terapijom kako biste pomogli svojem djetetu. Istodobno je važno da se informirate o mogućnostima koje su vam otvorene. Dobro je dati sebi vremena da istražite sve mogućnosti prije nego što se odlučite za neki određeni put.

Što to znači: prvi koraci

Ako je vašem djetetu dijagnosticiran poremećaj hranjenja, to prije svega znači da ispunjava određene dijagnostičke kriterije koji definiraju uvjete za dijagnozu anoreksije nervoze, bulimije nervoze ili poremećaja prejedanja.

Iako to može biti težak trenutak, dijagnoza je zapravo pozitivan korak prema liječenju i, na kraju, oporavku. Najvažnija implikacija dijagnoze jest da se sada poremećaj hranjenja može smatrati konkretnom "činjenicom" – nečime što se zbiva i stoga treba poduzeti neke radnje. Priznanje da postoji problem najveći je korak u smjeru oporavka koji se može poduzeti i pruža priliku da vi i vaše dijete otvorenije razgovarate o tome kako se osjećate i kako možete zajedno riješiti taj problem.

Prvi koraci

- Postavljajte pitanja. Možda se osjećate zbunjeno ili prestrašeno zbog dijagnoze koju ste dobili, pa je važno da liječniku postavite bilo koje pitanje koje vas muči kad već imate priliku.
- Razgovarajte s djetetom. Posvetite mu vrijeme kako biste ga umirili i osigurali da oboje razumijete dijagnozu te da možete razgovarati o njoj. U ovoj je fazi važno da se vaše dijete ne osjeća izolirano zbog složenih medicinskih termina.
- Razgovarajte s ostalim članovima obitelji. Dijagnoza poremećaja hranjenja utjecat će na cijelu obitelj, stoga je dobro da svi zajedno sjednete i razgovarate o svemu u ranoj fazi kako biste izbjegli nepotrebne probleme koji bi se poslije mogli javiti.
- Potražite što više informacija. Što više saznate o dijagnozi i mogućnostima liječenja, to ćete biti spremniji pružiti potporu svojem djetetu.
- Vjerujte sebi. Imajte na umu da poznajete svoje dijete i da ste upravo vi u najboljem položaju da s njim donosite odluke o sljedećem koraku.
- Uključite svoje dijete. Od vitalne je važnosti da se vaše dijete osjeća uključeno u ovaj proces od samog početka. Razgovarajte s njim o mogućnostima liječenja, podijelite s njim sve informacije koje dobijete i svjesno uzimajte njegova gledišta u obzir.
- I dalje ne poistovjećujte dijete s poremećajem hranjenja. To je osobito važno činiti u trenutku dobivanja dijagnoze, ali i u daljnjem procesu.

Problemi s djetetom koje ne želi potražiti pomoć

Zbog same prirode poremećaja hranjenja vaše će dijete možda poricati situaciju, što može značiti da neće htjeti potražiti pomoć bilo koje vrste.

Važno je razumjeti da je njegov poremećaj hranjenja zapravo njegovo sredstvo nošenja sa situacijom – održavanja neke kontrole – pa kada od njega zatražite da razgovara s liječnikom ili savjetnikom kako bi se počelo liječiti, vi zapravo od djeteta tražite da se odrekne svojeg primarnog alata za nošenje sa situacijom.

Vaše će se dijete vjerojatno osjećati ugroženo ili uplašeno ako ga pokušate potaknuti na promjenu za koju se ne osjeća spremnim. Zbog toga je umijeće pregovaranja u ovoj fazi presudno.

Pregovaranje s djetetom:

- Usredotočite se na specifična pitanja koja vas muče. To može biti određeno ponašanje ili fizički simptom koji ste primijetili.
- Objasnite mu da je važno da o tim problemima razgovara s vama i liječnikom.
- Recite svom djetetu kako ne tražite od njega da promijeni svoje ponašanje već danas.

Ako vaše dijete pristane ići s vama liječniku, od presudne je važnosti da poštujuete postignuti dogovor te da ne vršite pritisak na dijete da odmah napravi promjene.

Čak i kad je dijagnoza postavljena, morate shvatiti da oporavak može biti dug i težak proces te da vam tijekom tog procesa dijete mora moći vjerovati.

Liječenje

Kad se pristupa pitanju liječenja, važno je ponovno naglasiti razliku između djeteta i poremećaja hranjenja. Proces liječenja sastoji se u tome da se kod djeteta pokušava poticati svijest o sebi, dok se istodobno radi na slabljenju poremećaja hranjenja. Liječenje se ne smije usredotočiti samo na dobivanje ili gubitak kilograma ili na normaliziranje ponašanja vezanih za hranu kao mjere oporavka. Temeljni čimbenici koji su možda pridonijeli tomu da se kod vašeg djeteta razvije poremećaj hranjenja također se trebaju uzeti u obzir.

Liječenje se također treba usredotočiti na to da dijete izgradi samopouzdanje i samopoštovanje time što će pomoći djetetu da nađe nove mehanizme nošenja sa situacijom i da izgradi sliku o sebi tako da mu više neće trebati poremećaj hranjenja kako bi se moglo nositi sa situacijom.

Osporavanje poremećaja hranjenja i pokazivanje djetetu da je poremećaj hranjenja štetan i destruktivan mehanizam nošenja sa situacijom može uključivati:

- redovite zdravstvene preglede kod liječnika
- terapije savjetovanja
- rad na misaonim procesima koji su u samom korijenu poremećaja hranjenja.

Važno je održavati ravnotežu kako bi se vaše dijete osjećalo dovoljno sigurnim da malo-pomalo otpusti poremećaj hranjenja, kao i da osjeća kako ima potporu u trenucima kada se poremećaj hranjenja pojača zbog izazova s kojima će se suočavati na putu prema oporavku.

Rad s djetetom na izgradnji slike o sebi koja neće biti ovisna o poremećaju hranjenja uključuje:

- usredotočenost na potporu dostupnu u obitelji
- izgradnju samopouzdanja
- izgradnju samopoštovanja koje se ne temelji na poremećaju hranjenja
- bavljenje bilo kojim problemima ili situacijama u životu vašeg djeteta. Npr., ako u školi postoji problem sa zlostavljanjem, obratite se školi ili razmislite o tome da dijete upišete u drugu školu.

• omogućavanje djetetu da raste i mijenja se na načine koji su primjereni i produktivni. Poremećaji hranjenja vrlo su individualni, stoga je važno naći put prema oporavku koji će biti najprikladniji za vaše dijete. Iako se taj proces može činiti sporim, važno je da on ide tempom koji odgovara vašem djetetu te da se tijekom cijeloga procesa prihvaćaju njegova mišljenja.

Mogućnosti liječenja

U nastavku donosimo opcije primarnog liječenja dostupne vašem djetetu. Dobro je potražiti što više detalja o svakoj opciji prije nego što donesete odluku o tome što bi moglo funkcionirati u vašem slučaju.

Liječnik opće prakse

Liječnik opće prakse često je prvi korak prema oporavku i može imati presudnu ulogu u postavljanju dijagnoze poremećaja hranjenja.

Ovisno o razini stručnosti vašeg liječnika u području poremećaja hranjenja, on će se uključiti više ili manje u sam postupak liječenja. Ako je vašem djetetu ugodno razgovarati s liječnikom, na taj način može lako potražiti stručnu pomoć.

Liječnik opće prakse također može uputiti vaše dijete izravno u bolnicu, pedijatru ili nekoj drugoj stručnoj službi u vašoj državi.

Savjetovanje i psihoterapija

Ove terapije mogu imati mnoge različite oblike uključujući:

- individualno savjetovanje
- kognitivnu bihevioralnu terapiju
- grupnu terapiju
- obiteljsku terapiju.

Savjetovanje/psihoterapija obično uključuje provođenje niza redovitih terapija u trajanju od približno jednog sata u određenom razdoblju. Cilj je pozabaviti se psihološkim i emocionalnim čimbenicima koji su u osnovi poremećaja te koji ga održavaju. Kod mlađih

je ljudi osobito važno da u terapiji sudjeluje i obitelj. Važno je znati razliku između psihologa, psihoterapeuta i savjetnika.

- Psiholog je educiran na području ljudskog ponašanja te može pružiti terapiju i psihološka testiranja.
- Klinički psiholog ima specijalističku kvalifikaciju za mentalno zdravlje te je uključen u procjenu i terapiju savjetovanja – obično kao dio tima za mentalno zdravlje u bolnici ili ustanovi za liječenje.
- Psihoterapeut je obično završio opsežnu poslijediplomsku obuku, pa je time njegovo savjetovanje obično intenzivnije.
- Neki savjetnici mogu biti i diplomirani psiholozi iako mnogi to nisu – iz tog je razloga važno da razjasnite kvalifikacije i/ili kompetencije osobe s kojom ste vi i vaše dijete odlučili da ćete raditi.

Savjeti o prehrani ili nutricionističko savjetovanje

Dijetetičar ili klinički nutricionist zdravstveni je djelatnik koji obično radi u bolničkom okružju na području zdravlja i prehrane. Kombinira znanje o hrani, prehrani i drugim srodnim područjima radi promicanja zdravlja, prevencije bolesti i pomoći u liječenju. Nutricionist je osoba koja primjenjuje znanstvene spoznaje o prehrani kako bi se poboljšao utjecaj hrane na zdravlje. Cilj nutricionističkog savjetovanja jest educirati vas i vaše dijete te omogućiti oboma da počnete donositi odluke potrebne za ponovno uspostavljanje zdravih prehrambenih navika.

Psihijatrijska procjena

Psihijatar je liječnik specijalist za mentalno zdravlje. Obično radi kao dio liječničkog tima u okviru zajednice, u psihijatrijskoj bolnici ili ustanovi ili u privatnoj praksi. Katkad je zbog poremećaja hranjenja i povezanih ili supostojećih problema potrebna i psihijatrijska procjena. Katkad ona može biti potrebna i kada dijagnoza nije jednoznačna. Možda će vam biti potrebna i uputnica, ovisno o davatelju usluge.

Specijalističko liječenje

Vaš će vam liječnik moći dati savjete o različitim mogućnostima koje vam stoje na raspolaganju ako smatra da je specijalističko liječenje nužno. Možda će vam trebati liječnička uputnica za te usluge.

Službe za mentalno zdravlje djece i adolescenata

U cijeloj zemlji postoji niz službi za mentalno zdravlje djece i adolescenata kojima liječnik može uputiti vaše dijete nakon postavljanja dijagnoze. Ovisno o fizičkom zdravlju vašeg

djeteta, možda će biti potrebna i hospitalizacija.

Samopomoć i potpora

Važno je da obitelj, u kombinaciji s navedenim opcijama liječenja, stalno djetetu pruža potporu. Jednako je važno da i dalje osiguravate potporu sebi kako biste bolje mogli pružati potporu svojem djetetu. Na raspolaganju vam je širok izbor knjiga i drugih izvora kojima se možete služiti sami ili na kojima možete raditi s djetetom. Lokalna knjižnica može biti dobar početak u istraživanju ovih opcija.

Oporavak

Što je oporavak? Oporavak za svakoga znači nešto drugo. Oporavak je vrlo subjektivan pojam i nemoguće ga je konkretno definirati da bi se mogao primijeniti na svakog pojedinca. U slučaju poremećaja hranjenja vašeg djeteta možete pratiti neke znakove.

Oni uključuju:

- povratak na normalan indeks tjelesne mase (BMI)
- promjenu u odnosu prema hrani/hranjenju/tjelovježbi
- višu razinu samopouzdanja i samopoštovanja
- sposobnost izražavanja, osobito na području pitanja koja su možda pridonijela razvoju poremećaja hranjenja.

Oporavak je postupan proces koji se neće dogoditi preko noći. Ponašanja koja ste prije primjećivali možda jesu prestala, ali mogu ostati određeni misaoni obrasci. U tom je trenutku važno da iskažete razumijevanje prema iskustvu svojega djeteta, kao i suosjećanje.

Oporavku u bilo kojoj fazi treba pristupati obzirno jer kod osobe s poremećajem hranjenja može potaknuti javljanje podijeljenih osjećaja. Iako će se s jedne strane osjećati zadovoljno i rasterećeno što je postigla napredak, potrebno je vrijeme da se osoba u cijelosti prepusti tim osjećajima, a može biti i vrlo osjetljiva na komentare o svom napretku na putu prema oporavku.

Kao roditelj možda ćete osjetiti veliko olakšanje, no važno je da budete svjesni podijeljenih osjećaja svojega djeteta. Iako je ključno da zajedno osvijestite taj napredak, prevelika usredotočenost na napredak može zastrašiti vaše dijete.

Vašem će djetetu pomoći da na raspolaganju ima vrijeme koje mu treba da se oporavi vlastitim tempom i da s vremenom riješi bilo kakve probleme.

Teškoće i recidivi

Kad se osoba oporavlja od poremećaja hranjenja, vrlo je uobičajena pojava neke razine recidiva tijekom tog procesa oporavka. Recidiv se odnosi na povratak u prijašnje stanje uma ili povratak ponašanja za koje je osoba mislila da ih je prevladala.

Takva situacija može biti vrlo teška i za osobu koja doživi recidiv i za članove njezine obitelji. Ključno je pripremiti se za nju i shvatiti da je recidiv prirodni dio procesa oporavka, kao i da ako vi i vaše dijete recidivu pristupite na pozitivan način, on se može iskoristiti kao prilika, a ne kao prepreka.

Važan dio suočavanja s recidivom jest da uspijete uvidjeti što sve može biti okidač za njega. Tijekom procesa oporavka moglo bi biti korisno uspostaviti strogu rutinu za vrijeme obroka kako biste uklonili sve potencijalne stresore u toj situaciji. Jednako bi moglo biti važno pristupiti tjelovježbi uravnoteženo.

Potencijalni događaji kao okidači:

- posebne prigode (rođendani, Božić itd.)
- razdoblje između terapija s liječnikom/terapeutom
- povratak u školu
- druženje s prijateljima (posebno ondje gdje je važno "dotjerati se")
- sportske aktivnosti
- obroci u kući prijatelja.

Ključni čimbenik u upravljanju pojavom recidiva jest održavanje otvorene komunikacije s djetetom. Zapravo, morate omogućiti djetetu slobodu da doživi recidiv i slobodu da uči iz njega.

Nakon poremećaja hranjenja

Baš kao što može biti štetno obilježiti dijete "poremećajem u prehrani" (npr. "anoreksično", "bulimično"), tako i etiketa "oporavljen" može nositi vlastite zamke. Ako je vaše dijete dostiglo točku oporavka, tada biste tu činjenicu svakako trebali istaknuti. Iskustvo pružanja potpore jedno drugomu u ovom poglavlju vašeg života treba shvatiti kao nešto pozitivno, kao nešto iz čega ste oboje naučili mnogo jedno o drugome i o sebi. Ako ste s djetetom postigli otvorenu komunikaciju o njegovu iskustvu, tada taj odnos treba njegovati i treba nastaviti komunicirati o ovom i drugim pitanjima.

Najvažnije je da se vaše dijete ne osjeća kao da je ovo važno poglavlje u njegovu životu gotovo te da se mora zaboraviti. Iako će vaše dijete možda željeti prevladati svoje iskustvo, i trebali biste to poštovati, istodobno je presudno da iskažete spremnost da

tražite i pružate potporu u budućnosti, ako i kada to bude potrebno. U razdobljima stresa poremećaj hranjenja može se ponovno pojaviti i zato je ključno da vaše dijete osjeća kako može ponovno otvoriti raspravu o tim pitanjima u budućnosti ako to bude potrebno.

Potpora za sebe i obitelj

Tražite potporu za sebe

Vaša sposobnost da pružate potporu svojem djetetu ovisit će o vašoj sposobnosti i spremnosti da potražite potporu za sebe. Iskustvo djetetova poremećaja hranjenja može teško djelovati na roditelja, na način za koji možda niste spremni.

Važno je da u tom trenutku nađete vlastite mehanizme potpore tako da, kada vas dijete bude trebalo, budete spremni i sposobni pružiti mu toliko potrebnu potporu.

Načini kako da nađete potporu za sebe:

- Pokušajte živjeti normalno koliko god možete izvan poremećaja hranjenja i procesa liječenja.
- Odvojite vrijeme za sebe: priuštite si slobodan dan i dopustite sebi da se opustite i odmorite.
- Prepoznajte vlastita ograničenja. Ne možete izliječiti drugoga ili ubrzati taj proces.
- Identificirajte vlastitu osobnu mrežu potpore i dopustite sebi da se oslonite na ljude oko sebe.
- Budite svjesni potencijalnog pritiska koji se može javiti u vašim odnosima. Odvojite vrijeme za rad na tim odnosima.
- U ovo vrijeme izbjegavajte preuzimati druge terete. Gdje je god to moguće, minimalizirajte dodatne aktivnosti koje mogu trošiti vaše vrijeme ili energiju.

Dok istražujete mogućnosti liječenja za svoje dijete, dobro je potražiti i određenu potporu za roditelje. Postoji cijeli niz opcija, uključujući knjige, internetske zajednice i grupe za potporu njegovateljima.

Grupe za potporu njegovateljima mogu vam poslužiti da izrazite vlastite osjećaje i strahove zbog poremećaja hranjenja vašeg djeteta i svega što s njime dolazi. Podijelite svoje iskustvo s drugima koji su u istoj situaciji. To će vam biti od velike koristi jer ćete vidjeti da niste sami.

Utjecaj na cijelu obitelj

Iskustvo koje vaše dijete prolazi s poremećajem hranjenja vjerojatno će utjecati na obitelj u cjelini, a time se treba pozabaviti od samog početka.

Ako u obitelji ima i druge djece, ona mogu imati teškoća s percepcijom da je sav vaš fokus usmjeren na dijete koje ima poremećaj hranjenja.

U tom trenutku može biti korisno pojačati opća kućna pravila (glede pisanja domaćih zadaća, vremena do kada treba doći kući, ponašanja itd.) te osigurati da sva vaša djeca vide kako se prema njima postupa jednako.

Važno ih je uključiti u sve promjene koje se događaju u obitelji te s njima razgovarati o poremećaju hranjenja i povezanim problemima kako bi osjećali da mogu sudjelovati u mreži potpore koju gradite te joj pridonijeti.

Ako zajedno radite kao obitelj, djetetu možete pružiti izvanrednu mrežu potpore.

Otvorena komunikacija između članova obitelji bitna je u ovom trenutku kako bi se osiguralo da pritisak na pojedine članove obitelji ne uzrokuje daljnje teškoće.

Odvojite vrijeme s ostalim članovima obitelji kako biste bili sigurni da svaki član obitelji osjeća da ima potporu. Vašu će ostalu djecu možda trebati uvjeriti da su i njihovi problemi vrijedni pozornosti te da možete i želite pružiti potporu i njima.

Često postavljana pitanja



4. Često postavljana pitanja

Komu još trebamo reći?

Možda mislite da je reći drugim ljudima u životu vašeg djeteta za poremećaj hranjenja važan dio suočavanja s tim problemom. Ako je vaše dijete školske dobi, njegovi će nastavnici biti s njim tijekom velikog dijela dana. Tako mogu uočiti ponašanja kojih vi niste svjesni. Neki od njih mogu biti osobe kojima se vaše dijete povjerava u vezi s poremećajem hranjenja. Ako je to slučaj, važno je da poštujete odluku svojega djeteta. Prijatelji vašeg djeteta možda postanu svjesni njegova poremećaja hranjenja, bilo prije bilo poslije vas. Ako je to slučaj, ti prijatelji mogu ili ne moraju razgovarati sa svojim roditeljima o tome. Morate biti svjesni da vas drugi roditelji mogu pitati o poremećaju hranjenja vašeg djeteta.

Pitanje komu reći ili komu ne reći pitanje je o kojem morate razgovarati sa svojim djetetom. Ključno je da vaše dijete osjeća kako sudjeluje u donošenju svake odluke o tome hoćete li razgovarati s drugima o njegovu poremećaju hranjenja. Jednako je važno da vaše dijete ne osjeti kako ljudi razgovaraju o njemu iza njegovih leđa. Ako vaše dijete osjeća da će mu u oporavku pomoći ako kažete i drugima, onda bi moglo biti prikladno to i učiniti do razine koja vam je prihvatljiva.

Mislim da moje dijete posjećuje internetske stranice *pro-ana*. Što mogu učiniti?

Ako otkrijete da vaše dijete posjećuje internetske stranice *pro-ana* ili *pro-mia*, važno je da ne osuđujete i ne kritizirate takvo ponašanje. Dio privlačnosti tih stranica je u tome što omogućuju ljudima koji imaju poremećaj hranjenja da se osjećaju prihvaćenima onakvima kakvi jesu.

Pokušajte otvoriti dijalog s djetetom o tim internetskim stranicama i o tome zašto ih je posjećivalo. Možda je riječ o pukoj znatiželji, ali tu može biti i nečeg ozbiljnijeg. Svakako poslušajte djetetove odgovore i pokušajte prihvatiti njegove razloge bez predrasuda. Ako možete, usmjerite dijete prema zdravijim i konstruktivnijim mogućnostima (npr. internetskim sastancima za potporu, forumima itd. što ih nude renomirane organizacije za potporu).

Internet može biti odličan alat za obrazovanje i informiranje, ali jednako tako može biti i opasan, posebno za mlađe i ranjive ljude. U pravilu bi moglo biti korisno držati računalo u dnevnoj sobi kako biste mogli nadzirati aktivnosti svojega djeteta.

Trebam li svojem djetetu zabraniti čitanje modnih časopisa?

Bilo bi nemoguće spriječiti dijete da čita modne časopise te ostale medijske poruke i reklame koje mogu utjecati na njega. Međutim, roditelji mogu imati ključnu ulogu u obrazovanju djece o ulozi medija i o kontekstu takvih poruka.

Radite s djetetom na razvoju njegove medijske pismenosti i potaknite ga da propitkuje kako se osjeća kad gleda reklame/prati medije i zašto.

Moj sin/kći ove godine ide na fakultet. Što mogu učiniti kako bih bio siguran da će s njime/njome sve biti u redu?

Odlazak na fakultet može biti poseban izazov za osobu s poremećajem hranjenja ili osobu koja se od njega liječi, kao i za njezinu obitelj. Važno je dati svojem djetetu slobodu da istražuje novi svijet u koji ulazi, ali istodobno održavati redoviti kontakt kako biste bili sigurni da se ne osjeća izolirano.

Prije početka akademske godine moglo bi biti korisno istražiti koje su usluge potpore dostupne na fakultetu i u njegovoj okolini. To će vam omogućiti da uspostavite nove mreže potpore za svoje dijete, što vam može pomoći u ovom razdoblju promjene.

Zašto liječnici najprije inzistiraju na hranjenju?

Ako je vaše dijete osobito pothranjeno, možda će biti potrebno da se vrati na zdraviju razinu tjelesne težine prije nego što se počne s drugim oblicima liječenja. Razlog je taj što je tijelu potrebna određena razina hranjivih tvari da bi se održavalo i da bi moglo funkcionirati na razini potrebnoj za kompletno liječenje na druge načine.

Vaša će potpora biti osobito važna u tom trenutku jer to može biti prilično traumatično iskustvo za vaše dijete.

Moje se dijete samoozljeđuje. Što da radim?

Namjerno samoozljeđivanje (DSH, deliberate self-harm) odnosi se na različite metode kojima se ljudi mogu ozlijediti, uključujući samorezanje i predoziranje. Samoozljeđivanje je veoma ozbiljno i potencijalno vrlo opasno. Samoozljeđivanje se može promatrati kao mehanizam za nošenje s prejakim osjećajima, a često može i supostojati s poremećajem hranjenja.

Ako se vaše dijete aktivno ponaša samodestruktivno, čime nanosi zlo sebi ili drugima, ključno se odmah pozabaviti takvim ponašanjem. U slučaju samoozljeđivanja to može značiti da dijete trebate odvesti na hitnu i potražiti medicinsku pomoć.

Hoće li moje dijete ikada više biti isto?

Svako životno iskustvo čovjeka mijenja, a proces oporavka od poremećaja hranjenja vjerojatno će imati određeni utjecaj na vaše dijete. Međutim, oporavak je vrlo pozitivan proces i trebao bi omogućiti vašem djetetu da postane osoba s više samopouzdanja, s jasnijom idejom o tome tko je i boljim razumijevanjem mehanizama potrebnih za suočavanje s budućim preprekama.

Moje dijete želi ići na školski izlet. Što da napravim?

Ako vaše dijete želi otići na školski izlet, vjerojatno ćete morati obavijestiti učitelja koji vodi djecu o poremećaju hranjenja svog djeteta. Možda ćete to trebati postaviti kao preduvjet za odlazak na izlet.

Ako vaše dijete želi otići na izlet bez vašeg nadzora, važno je procijeniti osjećate li da je ono spremno za to ili nije. Trebalo bi odvagnuti prednosti toga da ode na izlet i potencijalne rizike od recidiva ili drugih teškoća. U konačnici, ako smatrate da vaše dijete nije spremno za takvo putovanje, trebali biste biti iskreni prema njemu. Ako zaključite da je spremno za takav put, možda bi bilo korisno da s njime unaprijed razgovarate o potencijalnim teškoćama kako biste se i vi i vaše dijete osjećali sigurni da se možete nositi s bilo kakvim teškoćama koje bi se mogle pojaviti.

Kako se nositi s ljudima (npr. neznancima) koji komentiraju izgled vašeg djeteta?

Kad osoba ima poremećaj hranjenja ili se od njega oporavlja, ona može biti izrazito osjetljiva na komentare o svojoj težini i izgledu. Kao opće pravilo, kada se osoba pokušava oporaviti, najbolje je izbjegavati komentare o njezinu izgledu na bilo koji način.

Naizgled nedužan komentar (npr. "Dobro izgledaš") osoba s poremećajem hranjenja može shvatiti kao da ima razna alternativna značenja, npr. da je dobila ili izgubila na kilaži. Možda jednostavno nije spremna shvatiti taj komentar onako kako je zamišljen.

Iako je moguće osigurati da ljudi koje ta osoba poznaje to shvate, nije uvijek moguće osigurati da neznanci ne komentiraju njezin izgled, pogotovo ako je vidno pothranjena ili pretela. Opasnija je situacija ako vaše dijete komentar zamišljen kao izražavanje zabrinutosti (npr. "Ta je osoba previše mršava") protumači kao pozitivan. Ako se to dogodi, važno je razgovarati o tome s djetetom što je prije moguće. Nastojte biti glas razuma i budite spremni suprotstaviti se svakom iskrivljenom razmišljanju.

Ako su fizički učinci poremećaja hranjenja vidljivi, važno je priznati da je stvarnost takva, ali i da time čovjeku nije lakše slušati negativne komentare o njegovu izgledu. Važno je razgovarati s djetetom o takvom komentaru te biti realan i utješiti dijete tako što ćete komentar staviti u kontekst i pružiti djetetu potporu vezano uz osjećaje koji će mu se javiti.

Zanemarivanje komentara koji je osoba čula donosi rizik da se on ureže u njezin um, što pak otvara rizik sabotáže ostvarenog napretka.

Naše će dijete izaći iz bolničkog programa. Kako se trebamo pripremiti za njegov povratak i što možemo učiniti da olakšamo tu tranziciju?

Prije nego što se dijete vrati kući, pobrinite se da vam osoblje koje se brine za vaše dijete detaljno prenese sve relevantne informacije. Pitajte ih kojih problema morate biti svjesni i koje praktične mjere trebate poduzeti.

Na umu treba imati sljedeće stvari:

- Jeste li sa svojim djetetom pregovarali o rutini oko hrane i jeste li postigli dogovor?
- Jeste li dogovorili dnevnu rutinu sa svojim djetetom?
- Koja su teška razdoblja u danu za vaše dijete i kakvu mu potporu možete pružiti da mu pomognete u tim trenutcima?
- Koje biste slobode trebali dati svom djetetu i što ono očekuje od vas kad bude kod kuće?
- Je li vaše dijete razmišljalo o tome što očekuje od povratka kući?
- Jeste li sa zdravstvenim timom razgovarali o vlastitim strahovima oko rješavanja problema kod kuće?
- Jeste li kao obitelj (uključujući braću i sestre i ostale važne članove obitelji) razgovarali i dogovorili se što će se dogoditi kad se vaše dijete vrati kući?
- Kakvu potporu imate za sebe tijekom sljedećih tjedana?
- Kako ćete se nositi s mogućim recidivom?
- Kako ćete se nositi s osjećajem frustracije zbog sporog napretka?
- Najvažnije, jeste li razgovarali s djetetom o tome što možete učiniti i kako mu olakšati povratak kući kako bi mu bilo lakše nositi se s time?
- Imate li podatke za kontakt nekoga iz programa liječenja u slučaju da imate pitanja ili da vam je potrebna pomoć?

Pojmovi za koje ćete možda čuti ili o kojima ćete čitati



5. Pojmovi za koje ćete možda čuti ili o kojima ćete čitati

Amenoreja

Izostanak normalne menstruacije. Dijagnoza zahtijeva izostanak najmanje tri uzastopna menstrualna ciklusa bez trudnoće.

Anemija

Anemija je manjak hemoglobina ili crvenih krvnih stanica uzrokovan nedostatkom vitamina i minerala u prehrani. Ovo je stanje uobičajeno među onima koji pate od anoreksije nervoze. Anemija može uzrokovati slabost, umor, otežano disanje i palpitacije srca.

Anoreksija nervoza

Anoreksija nervoza je poremećaj hranjenja koji karakterizira namjerno odbijanje dovoljno hrane za održavanje normalne tjelesne težine. Kao rezultat toga, ni tijelo ni um ne dobivaju dovoljno hranjivih tvari potrebnih za zdravo i uravnoteženo funkcioniranje. Iako je anoreksija ozbiljna bolest koja može biti i smrtonosna, potpun oporavak moguć je uz odgovarajuću potporu i liječenje.

Anorexia athletica ili athletica nervosa

Pretjerano vježbanje radi postizanja i/ili održavanja male tjelesne težine. Iako nije medicinski definiran poremećaj, ovaj oblik pretjeranog vježbanja postaje sve češći, osobito među sportašima, plesačima i drugima koji se bave aktivnostima usmjerenima na tjelesnu težinu.

Aritmija

Svaka nepravilnost u radu srca. Može prouzročiti srčani udar i druge probleme sa srcem.

Bulimija nervoza

Bulimiju nervozu karakteriziraju opetovane epizode prejedanja praćene ponašanjem kojemu je cilj kompenzirati prejedanje izvan kontrole. Ta kompenzatorna ponašanja mogu uključivati post, samoinicirano povraćanje, uporabu laksativa i diuretika ili sredstava za suzbijanje apetita te pretjerano vježbanje.

Čišćenje tijela

Svako ponašanje motivirano time da se tijelo riješi onoga što je u njega uneseno.

Dehidracija

Stanje uzrokovano pretjeranim gubitkom vode iz tijela. Dehidracija može biti uzrokovana znojenjem, povraćanjem ili proljevom i obično je praćena nedostatkom elektrolita. Ako se ne liječi, jaka dehidracija može prouzročiti stanje šoka.

Depresija

Poremećaj raspoloženja koji karakterizira osjećaj beznađa, oslabljena koncentracija i nedostatak energije ili zanimanja za uobičajene aktivnosti.

Diuretik

Tvar ili lijek koji povećava izlučivanje mokraće. Može se rabiti kao oblik čišćenja tijela.

Dvostruka apsorpcijometrija rendgenskih zraka (DEXA)

DEXA je oblik x-zraka koji analizira snagu kostiju. Rabi se za dijagnosticiranje mogućeg nastanka problema s gustoćom kostiju koji mogu uzrokovati osteoporozu.

Elektroliti (neravnoteža)

Elektroliti su tjelesne soli koje provode struju u tjelesnim tekućinama, krvi i tkivima. Ravnoteža elektrolita je nužna kako bi srce i mišići mogli pravilno funkcionirati. Nedovoljan unos hrane ili redovito povraćanje mogu uzrokovati neravnotežu elektrolita, što može biti vrlo opasno.

Erozija zubne cakline

Erozija zubne cakline uobičajena je nuspojava učestalog povraćanja. Želučana kiselina koja dođe u kontakt sa zubima istrošit će caklinu, što s vremenom može uzrokovati izrazito propadanje zuba i s time povezane probleme. Kod ljudi koji pate od bulimije, stomatolog može biti prva osoba koja će prepoznati poremećaj hranjenja ako utvrdi trajnu eroziju zubne cakline.

Hematemeza

Povraćanje krvi koje se javlja zbog krvarenja iz gornjeg dijela gastrointestinalnog trakta. Može se javiti kao nuspojava neprekidnog čišćenja tijela povezanog osobito s bulimijom nervozom.

Hipoglikemija

Nenormalno niska razina glukoze u krvi, što može uzrokovati slabost, vrtoglavicu i dezo-rijentiranost. Hipoglikemija se može javiti kao nuspojava vrlo ograničenih dijeta.

ICD-10

ICD-10 odnosi se na Međunarodnu klasifikaciju bolesti koju je objavila Svjetska zdravstvena organizacija. Svako zdravstveno stanje dobiva jedinstvenu kategoriju i daje se popis simptoma za to stanje. Poremećaji hranjenja su kategorija F50.

Indeks tjelesne mase (BMI)

Indeks tjelesne mase (*body mass index*) mjera je relativnog postotka masti i mišića u tijelu. Raspon "normalnog" indeksa tjelesne mase je od 18,5 do 25, iako to ovisi o dobi i visini pojedinca. BMI manji od 17,5 povezan je s dijagnozom anoreksije.

Ketoza

Ketoza je nakupljanje viška ketona (kiselina) u krvi i urinu. To stanje može nastupiti kad tijelo počne probavljati zalihe masnoće kao jedini izvor energije. Ketoza može dovesti do dehidracije, oštećenja bubrega i aritmije srca.

Kognitivna bihevioralna terapija (CBT)

Kognitivna bihevioralna terapija (*cognitive behavioral therapy*, CBT) specifičan je oblik terapije koji se fokusira na ponašanja i misaone procese. Uobičajena je u liječenju poremećaja hranjenja.

Laksativ

Hrana ili lijek namijenjen ublažavanju opstipacije. Budući da laksativi mogu potaknuti pražnjenje crijeva, katkad se rabe kao oblik čišćenja tijela.

Lanugo-dlačice

Lanugo su fine, paperjaste dlačice koje mogu rasti na licu, leđima i rukama osobe koja proživljava izgladnjivanje ili pothranjenost. Dlaka je mehanizam tijela za izolaciju u slučaja kada se izgube tjelesne masnoće. Lanugo je čest fizički znak anoreksije nervoze.

Misli o poremećaju hranjenja

"Misli o poremećaju hranjenja" je izraz koji se rabi da bi se opisalo kako vaše dijete može doživljavati poremećaj hranjenja u sebi/svojem umu. Može se opisati i kao skup "pravila" koje osoba može imati u vezi s ponašanjem u prehrani i/ili čišćenju tijela.

Primjeri takvih pravila:

- Ako jedeš, moraš vježbati kako bi se riješio hrane.
- U redu je ako svi ostali jedu, glavno da ti ne jedeš.
- Ako ne jedeš, sve će biti bolje.

Što se dulje poremećaj hranjenja održava, te misli mogu postati intenzivnije i bit će teže vašem djetetu da ih se riješi. Iako se drugim ljudima takve misli mogu činiti nerazumnima, osobi koja pati od poremećaja hranjenja one će se činiti potpuno razumnima. Dok odvajate dijete od poremećaja hranjenja, možete raditi na komunikaciji s djetetom i pomoći mu da ponovno nađe svoj glas.

Mišićna dismorfija

Mišićna dismorfija, poznata i kao obrnuta anoreksija ili bigoreksija, poremećaj je kod kojeg osoba postaje opsesivno usredotočena na osjećaj da je presitna i da nije dovoljno mišićava. Ljudi s mišićnom dismorfijom pribjegavaju raznim mjerama kako bi pokušali povećati mišićnu masu. Takve mjere mogu uključivati pretjerano vježbanje, uključujući dizanje utega i druge vježbe za *body building*, pretjeranu posvećenost prehrani, zlouporabu dijeta s visokim udjelom proteina, zlouporabu steroida i drugih lijekova za izgradnju mišića.

Nazogastrično (NG) hranjenje

Ako je osoba hospitalizirana zbog vrlo male tjelesne težine i ne želi ili ne može jesti, možda će je biti potrebno hraniti kroz sondu kako bi se osiguralo da dobije dovoljno na težini, što će omogućiti druge oblike liječenja. U tom slučaju kroz nos će se umetnuti plastična cijev, koja će kroz grlo doprijeti do želuca.

Nespecifičan poremećaj hranjenja (EDNOS)

Izraz se odnosi na one koji ispunjavaju neke, ali ne sve dijagnostičke kriterije jednog od definiranih poremećaja hranjenja.

Opsesivno-kompulzivni poremećaj (OCD, OKP) i poremećaji hranjenja

Istraživanja sugeriraju da mnogi ljudi kod kojih se razvije anoreksija mogu također iskazivati opsesivna i/ili kompulzivna ponašanja ili sklonosti. U tom slučaju liječnik će vam dati savjet o odgovarajućem liječenju.

Osteoporoza

Osteoporoza je gubitak koštane gustoće koji dovodi do poroznih, lomljivih kostiju, što može uzrokovati prijelome kostiju i koštane deformacije. Uzroci uključuju nedostatak kalcija i nižu razinu estrogena.

Poremećaj prejedanja

Poremećaj prejedanja (ili kompulzivno prejedanje) karakteriziraju razdoblja kompulzivnog jedenja ili prejedanja. Osoba ne čisti tijelo (ne rješava se pojedene hrane), ali može povremeno postiti ili ponavljati dijete. Tjelesna težina može varirati od normalne do znatno prekomjerne.

Poremećeno hranjenje

Bilo koje od raznih ponašanja vezanih uz hranu kod kojeg se osoba, na jedan ili drugi način, kontrolira, ograničava ili prejeda. Do neke mjere svi prakticiramo neki oblik poremećenog hranjenja, no na višem kraju ljestvice ponašanja poremećeno hranjenje može pridonijeti razvoju poremećaja hranjenja i jedan je od glavnih simptoma poremećaja hranjenja.

Jedan od načina razumijevanja ove razlike jest promatrati osjeća li dotična osoba da je sve više i više prisiljena prakticirati ponašanja poremećenog hranjenja.

Na primjer:

- Ograničava li sve više količinu i raznolikost hrane u svojoj prehrani?
- Osjeća li da mora očistiti tijelo nakon jela?
- Vježba li češće i oslanja li se na vježbanje kako bi se osjećala dobro?

Ako neka ili sva ta ponašanja postanu očita, osoba je možda zašla u teritorij poremećaja hranjenja umjesto u normalno neuredno ili "izbirljivo" hranjenje, pa bi taj problem možda trebalo početi rješavati.

Prejedanje

Prejedanje (*bingeing, binge eating*) definira se kao unos više od normalne količine hrane u kratkom vremenu.

Slika o tijelu

Slika o tijelu je vaša percepcija vlastitog izgleda – vaše ideje i osjećaji o vašem tijelu. Ljudi koji imaju pozitivnu sliku o svojem tijelu točno percipiraju prirodnu veličinu i oblik svojeg tijela i ne vjeruju da je to odraz njihove inteligencije ili uspjeha. Netko s negativnom slikom o svojem tijelu ima izobličenu sliku njegove veličine i oblika te je vjerojatnije da će biti zabrinut zbog svojeg tijela i nepovoljno se uspoređivati s drugima.

Thinspiration

Thinspiration znači "nadahnuće za mršavost". Thinspiracija (ili "thinspo") jest kultura težnje za ekstremnom mršavošću i poticanja drugih putem slika, poezije i stihova pjesa-

ma. Većina thinspiracije događa se na internetskim stranicama koje se nazivaju *pro-ana* (anoreksija) ili *pro-mia* (bulimija). Pogledajte *Često postavljana pitanja* za više informacija o internetskim stranicama pro-ana.

Tjelesni dismorfni poremećaj

Tjelesni dismorfni poremećaj (*body dysmorphic disorder*, BDD) jest preokupacija zamišljenim nedostatkom fizičkog izgleda ili pretjeranom brigom zbog minimalnog nedostatka. Preokupacija uzrokuje jake emocionalne teškoće i znatno narušava život pojedinca. Opsesivna zabrinutost može se odnositi na crte lica, druge dijelove tijela, kosu, pa čak i miris.

Žuljevi

Područja očvrsnute ili otvrdnute kože. Žuljevi su često vidljivi na prstima osobe koja je samoinicirano povraćala.

Resursi



6. Resursi

Što činiti za vrijeme obroka

Za dijete koje pati od poremećaja hranjenja, kao i za obitelj tog djeteta, svakodnevni obroci mogu biti jedan od najtežih aspekata u procesu oporavka. Pripremite se za potencijalne teškoće unaprijed te tako možete ukloniti neke od stresora iz te situacije.

Dolazak do stola:

- Planirajte obroke unaprijed i odvojite određeno vrijeme za svaki obrok.
- Odlučite treba li obrok biti za cijelu obitelj ili će za sada vašem djetetu biti ugodnije da jede odvojeno. Koliko god možete, nastojte jesti sa svojim djetetom kako biste svojim primjerom pokazali da su obroci normalan i nuždan dio dana.
- Nastojte da čin sjedenja za stolom postane normalan. Vaše dijete može osjećati jaku tjeskobu i tu tjeskobu treba prepoznati, ali ne treba joj dopustiti da diktira kada ili što će vaše dijete jesti.
- Pokušajte navesti dijete da naglas govori o mislima i strahovima koje ima vezano za sjedenje za stol.

Planiranje obroka:

- Liječnik i/ili dijetetičar vam može pomoći oko izrade plana obroka, što može pomoći u reguliranju obroka.
- Uspostavljanje plana obroka unaprijed također može pomoći i vama i vašem djetetu glede očekivanja o tome što će se dogoditi tijekom obroka.
- Planiranje obroka također može ukloniti dio vaše tjeskobe povezane s potrebom da osigurate da vaše dijete dobije dovoljno hranjivih tvari koje pomažu u njegovu oporavku.

Uspostavljanje rutine

Uspostavljanje i održavanje rutine prije, poslije i tijekom obroka iznimno je važno, posebno u prvim tjednima oporavka. Iako se ovo za početak može činiti prilično krutim, rutina je važna iz više razloga:

- Redoviti obroci dugoročno olakšavaju situaciju. Ako pojedete tri obroka i tri međuobroka jedan dan, lakše ćete to učiniti i sljedeći dan. S druge strane, ako jedan dan preskočite obrok ili međuobrok, dijete će ga mnogo teže pojesti sljedeći dan.
- Redovita prehrana također osigurava da dijete neće imati duge pauze između obroka. To znači da vaše dijete neće osjetiti intenzivnu glad, koja može potaknuti osjećaje panike i razmišljanje o poremećaju hranjenja, što će pomoći u smanjenju rizika od preskakanja obroka, ali i potrebe za prejedanjem i čišćenjem tijela.

- Uspostavljanje rutine oko obroka također pomaže vašem djetetu da vidi kako se hrana i njegovi osjećaji mogu razdvojiti. Omogućuje mu da doživi dobre i loše dane te, s obzirom na to da jede na isti način neovisno o tome je li mu dan dobar ili loš, može početi učiti da to kako se osjeća ne ovisi o onome što jede.
- Iako će se u početku rutina možda činiti krutom, vaše će dijete s vremenom moći pomalo mijenjati svoju rutinu i ta će rutina postati fleksibilnija kako oporavak bude napredovao.

Drugi članovi obitelji te braća i sestre:

- Možda ćete morati unaprijed razgovarati s ostalim članovima obitelji o tome kako osigurati da vrijeme obroka bude što ugodnije za cijelu obitelj.
- Braća i sestre osobito mogu osjećati zabrinutost zbog onoga što se može dogoditi za stolom i kako se trebaju ponašati.
- Posebno je važno da braća i sestre ni na koji način ne zadirkuju dijete koje pati od poremećaja hranjenja jer bi to moglo izvršiti pritisak na to dijete.
- Važno je da obitelj ne stavlja fokus isključivo na hranu i da istodobno obroke održava normalnima.
- Nemojte prestati davati komplimente osobi koja je skuhala hranu, izražavati radost zbog hrane ili govoriti da vam se nešto od hrane ne sviđa.
- No izbjegavajte komentare vezane za kalorije, tjelesnu težinu i veličinu porcija.

Sve to ćete trebati dogovoriti s članovima obitelji prije obroka.

- Potaknite ostatak obitelji da se ponaša što uobičajenije tijekom obroka jer će to pomoći vašem djetetu da se ponovno prilagodi obiteljskim obrocima, a može odvratiti pozornost od samog čina hranjenja.

Što reći, a što ne reći:

- Uvjerite svoje dijete da shvaćate kako mu cjeloviti obroci mogu biti izazov neko vrijeme.
- Dajte mu do znanja da ste tu da mu pružite potporu.
- Dopustite mu da otvoreno govori o tjeskobi tijekom obroka.
- Ne usredotočujte razgovore za vrijeme obroka na hranu i poremećaj hranjenja. Ako su prisutni i drugi članovi obitelji, pokušajte usmjeriti razgovor na druga pitanja i aktivnosti.
- Osigurajte što je više moguće da svi jedu istu vrstu hrane.

Što očekivati:

- Suze i bijes. Vaše dijete vjerojatno ulaže golem napor da normalno jede, ali to stvara sukob s pravilima i razmišljanjima vezanima za poremećaj hranjenja, što će rezultirati

suzama i bijesom. Nastojte navesti dijete da izgovori misli koje mu se motaju po glavi i da izrazi taj sukob tako da to izađe na vidjelo te da se onda može rješavati.

- Strah je vjerojatno glavni osjećaj koji će vaše dijete imati za vrijeme obroka, a upravo to može biti okidač za sva ostala ponašanja koja ćete opaziti. Puno će pomoći ako roditelji shvate i kažu djetetu da razumiju kako ga obrok zastrašuje te da mu ga žele olakšati. Dijete će se lakše nositi sa strahom ako mu olakšate da ga izrazi riječima, da vam kaže čega se boji i što misli da će se dogoditi bude li jelo.

Zapamtite – ne poistovjećujte dijete s poremećajem hranjenja, budite na strani svojega djeteta, pomažite mu i pružajte mu potporu kako bi se oslobodilo tog straha.

- Taktike odgađanja kako bi se izbjegao obrok. Da bi se to riješilo još u ranoj fazi, važno je da vaše dijete shvati kako će morati jesti ono što ste se dogovorili te da oko toga više nema pregovaranja. Strpljenje roditelja vrlo je važno kako bi to profunkcioniralo u ranoj fazi.
- "Igranje" hranom, npr. rezanje hrane na manje komade, miješanje po tanjuru itd. Iako se to ne mora nužno spriječiti – to može biti način vašeg djeteta da razriješi sukob između sebe i misli o poremećaju hranjenja – pazite da ipak pojede dogovorenu količinu hrane.
- Pokušaji da sakrije hranu, a ne da je pojede.

Nakon obroka:

- Može biti korisno sjediti s djetetom u drugoj sobi nakon obroka i provesti neko vrijeme s njime nakon stresne situacije.
- To vrijeme možete iskoristiti jednostavno za odmor ili kao priliku da ohrabrite dijete i pohvalite ga za napredak.
- To vrijeme također može odvratiti pozornost djetetu, pa ćete osigurati da se neće čistiti nakon obroka.

Obroci izvan kuće (RANA FAZA OPORAVKA):

- Obiteljski događaji i drugi obroci izvan kuće mogu biti posebno stresni za vaše dijete. Konzumiranje bilo koje hrane u ranim fazama oporavka može biti previše za vaše dijete tako da velike porcije i pritisak vanjskih događaja mogu dodatno pojačati stres.
- Ako se vaše dijete dovoljno oporavilo da mu je ugodno u takvom okruženju, trebali biste se pripremiti za moguće teškoće.
- Ako vodite obitelj u restoran, pazite koju ćete vrstu restorana odabrati. Možda će biti u redu pokušati s restoranom brze hrane, a možda to ipak neće biti slučaj, pa roditelji trebaju dobro razmisliti o vrsti hrane koju će njihovo dijete moći naručiti.

- Ako planirate jesti u restoranu tijekom rane faze oporavka, nastojte dijete o tome obavijestiti dovoljno unaprijed i uvjeriti ga da će sve biti u redu te da ćete nastojati osigurati da će moći naručiti nešto što smatra "sigurnom" hranom.
- Nastojte biti kraj svojeg djeteta kad naručujete jelo i dajte mu dovoljno vremena da odluči što želi. Pomozite mu da odluči što želi ako vam se čini da se muči s donošenjem odluke.
- Budite spremni pitati osoblje kako se hrana priprema i poslužuje i nemojte da to ispadne veliki problem. Uvjerite svoje dijete da ćete to učiniti za njega te da je to sasvim u redu.
- Budite spremni tražiti male promjene u odnosu na jelovnik i nastojte da vam to ne bude problem. Npr., ako se za stol naručuje krumpir, provjerite postoji li porcija koja će vašem djetetu biti u redu, na primjer, bez maslaca. Iako se možda čini da tako podilazi-te poremećaju hranjenja, važno je da dijete ovakve događaje doživi kao sigurne. Stoga se u početku važnije potruditi da oni budu što sigurniji nego inzistirati da vaše dijete pojede hranu koja mu ne odgovara. Međutim, to ne znači da vaše dijete može izbjeći potrebnu količinu i vrstu hrane iz svojeg prehranbenog plana.

Pitanja za vašeg liječnika

Ovo su prijedlozi nekih pitanja koja bi mogla poslužiti kao polazište za razvijanje dobrog odnosa s liječnikom, a njima možete i osigurati da se i vi i vaše dijete osjećate ugodno što se tiče plana liječenja:

- Jeste li već radili u području poremećaja hranjenja?
- Koje pretrage preporučujete i zašto?
- Kakvo biste liječenje preporučili i zašto?
- Koliko ćete biti uključeni u proces liječenja?
- Kakva će biti moja uloga?
- Trebamo li doći na kontrolu k vama?
- Kamo idemo dalje?
- Kakva je vaša politika u vezi s izdavanjem uputnica? (u druge ustanove, bolnice)
- Kakva je vaša politika u vezi sa sudjelovanjem obitelji?
- Kakva je vaša politika u vezi s povjerljivošću?
- Kakav napredak/kakve promjene možemo očekivati u sljedećim danima i tjednima?

Kako izgraditi samopouzdanje djeteta

Rad s djetetom na izgradnji njegova samopouzdanja može biti pozitivan korak prema oporavku od poremećaja hranjenja, a istodobno potiče opću pozitivnu sliku djeteta o sebi.

Nekoliko savjeta za izgradnju samopouzdanja vašeg djeteta:

- Provodite vrijeme tako da s djetetom radite stvari u kojima ono uživa.
- Slušajte svoje dijete dok govori i pokažite da poštujete njegova mišljenja.
- Pitajte dijete za mišljenje ili savjet o tome kako ono misli da biste mogli riješiti neki problem, a zatim poslušajte njegov savjet i učinite kako vam kaže. Tako će vaše dijete osjetiti da može rješavati probleme i da vi poštujete njegovo mišljenje.
- Prepoznajte vještine i talente koje vaše dijete ima, posebno one koje nisu "fizički".
- Navedite svoje dijete da napravi popis aktivnosti u kojima uživa i zbog kojih se osjeća dobro.
- Usredotočite pohvale na djetetovu osobnost i individualnost, a ne na izgled.
- Naučite dijete da razumije i da se divi različitostima – objasnite mu da se sva djeca rode jedinstvena.
- Radite s djetetom da prepozna koji mu od njegovih prijatelja pružaju potporu i koji ga poštuju. Potaknite dijete da provodi vrijeme s tim prijateljima.
- Razgovarajte s djetetom o promjenama na njegovu tijelu, osobito u pubertetskoj dobi, i neka vaša komunikacija bude što otvorenija.
- Preispitajte vlastite stavove prema slici o tijelu i prema sebi: vaše će ih dijete osjetiti.



Usluge Centra BEA

Savjetovanište, Ilica 106a, Zagreb

098 900 59 73

www.centarbea.hr

www.anoreksija-bulimija.info