



# GDYBYŚ MOGŁA, ODDAŁABYŚ KAWAŁEK SIEBIE?

MASZ WRAŻENIE, ŻE TO CIĘ DOTYCZY?

SIĘGNIJ PO POMOC W ZROZUMIENIU ZABURZEŃ ODŻYWIANIA.

*“Zacząłem się niewinnie, chciałem tylko schudnąć parę kilogramów. Z czasem przestałem jeść prawie w ogóle. Straciłem kontakt z przyjaciółmi, byłem ciągle zmęczony. Dzięki wsparciu rodziny i terapii udało mi się wyjść na prostą, choć bardzo długo nie wierzyłem, że może być inaczej.”*

*“Objadałem się, a potem czułem się tak źle, że wymiotowałem. To był błędny krąg, z którego nie mogłem się wydostać. Gdyby nie pomoc przyjaciela, nie wiem ile bym tak jeszcze w tym trwał...”*

## Czym są zaburzenia odżywiania?

Zaburzenia odżywiania to poważne schorzenia psychiczne, które charakteryzują się nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi oraz skrajną troską o masę ciała i sylwetkę. Do najczęściej spotykanych zaburzeń odżywiania należą anoreksja, bulimia oraz zaburzenia jedzenia napadowego. Zaburzenia te mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, zarówno fizycznych, jak i psychicznych.

## Jak je rozpoznawać?

Rozpoznanie zaburzeń odżywiania może być trudne, jednak istnieją pewne objawy, na które warto zwrócić uwagę:



### ANOREKSJA

Skrajne ograniczanie kalorii, intensywna obawa przed przytyciem, znacząca utrata masy ciała.



### BULIMIA

Napadowe objadanie się, następnie próby kompensacji, takie jak wymioty, nadmierna aktywność fizyczna, używanie środków przeczyszczających.



### ZABURZENIA JEDZENIA NAPADOWEGO

Regularne epizody objadania się dużymi ilościami jedzenia w krótkim czasie, brak kontroli nad jedzeniem, poczucie winy po napadach jedzenia.

## Zastanów się...

1. Czy martwisz się swoją wagą i wyglądem częściej niż kiedyś?
2. Czy unikasz jedzenia w towarzystwie innych osób?
3. Czy odczuwasz silne poczucie winy po jedzeniu?
4. Czy zdarza Ci się jeść w tajemnicy?
5. Czy doświadczasz napadów niekontrolowanego jedzenia?

## Sposoby możliwego wsparcia i pomocy:



### TERAPIA PSYCHOLOGICZNA

Regularne sesje terapeutyczne mogą pomóc w leczeniu przyczyn zaburzeń odżywiania. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest jedną z najbardziej efektywnych metod.



### WSPARCIE DIETETYCZNE

Profesjonalna pomoc dietetyka może być kluczowa w nauce zdrowych nawyków żywieniowych i tworzeniu planu żywieniowego, który wspiera zdrowie.



### LEKI

Mogą być stosowane w leczeniu współistniejących zaburzeń, takich jak depresja czy lęki.

# Czy twoja bliska osoba ma takie doświadczenia?

## ① OKAŻ EMPATIE

Staraj się zrozumieć, przez co przechodzi osoba z zaburzeniami odżywiania. Słuchaj bez osądzania i daj jej poczucie, że nie jest sama w swojej walce.

## ② BĄDŹ CIERPLIW

Proces zdrowienia może być długi i pełen wzlotów i upadków. Ważne jest, aby być cierpliwym i wspierać osobę na każdym etapie.

## ③ UNIKAJ OSĄDZANIA

Nie krytykuj ani nie osądzaj osoby z powodu jej nawyków żywieniowych. Skoncentruj się na pozytywnych zmianach i małych sukcesach.

## ④ EDUKUJ SIĘ

Dowiedz się jak najwięcej o zaburzeniach odżywiania, aby lepiej zrozumieć, z czym zmagają się osoby, którą wspierasz.

## ⑤ NIE KOMENTUJ WAGI

Unikaj rozmów na temat wagi, wyglądu czy ilości spożywanego jedzenia, aby nie wywierać dodatkowej presji.

## ⑥ SKUP SIĘ NA ZDROWIU

Zachęcaj do zdrowych nawyków żywieniowych i stylu życia, ale bez nacisku. Podkreślaj znaczenie zdrowia fizycznego i psychicznego, a nie wyglądu zewnętrznego.

## ⑦ UNIKAJ KONTROLOWANIA

Nie próbuj kontrolować każdego aspektu jedzenia osoby z zaburzeniami odżywiania. Zamiast tego oferuj wsparcie i pomoc w nawiązywaniu kontaktu z profesjonalistami.

## ⑧ GRUPY WSPARCIA

Udział w grupach wsparcia, zarówno osobiście, jak i online, może być cennym źródłem wsparcia emocjonalnego i wymiany doświadczeń.

## ⑨ ZASOBY EDUKACYJNE

Skorzystaj z dostępnych książek, artykułów i materiałów edukacyjnych na temat zaburzeń odżywiania, aby lepiej zrozumieć problem i strategię jego rozwiązywania.

# Gdzie udać się po pierwszą pomoc?

## LEKARZ RODZINNY

Konsultacja z lekarzem może stanowić pierwszy krok do nazwania problemu, określenia diagnozy i skierowania do innych specjalistów.

## PSYCHOLOG /PSYCHIATRA

Interwencja specjalistów zajmujących się leczeniem zaburzeń odżywiania jest pomocna w wyborze odpowiedniej formy leczenia i wprowadzania adekwatnych działań.

## DIETETYK/PSYCHODIETETYK

Często jest to pierwszy specjalista, który może zwrócić uwagę na problem zaburzeń odżywiania. Dostosuje odpowiedni sposób odżywiania oraz formę pracy, która pomoże odzyskać zdrową relację z jedzeniem.

## oraz...

Fundacja Centrum Terapii Zaburzeń Odżywiania helpED  
- tel. 888 757 779

Gedeon Medica - tel. 22 104 77 22

Otulenie: Ośrodek Leczenia Zaburzeń Odżywiania  
w Warszawie - tel. 505 820 767

Soteria Anamija - tel. 730 718 718

Fundacja Drzewo Życia - tel. 792 700 525

Ogólnopolskie Centrum Zaburzeń Odżywiania -  
tel. 512 931 512

Fundacja Światło dla Życia - tel. 513 308 687

PsychoMedic - tel. 799 399 499

Centrum Terapii Dialog - tel. 22 436 83 50

Klinika Nerwic Zaburzeń Osobowości i Odżywiania IPIN  
w Warszawie - tel. 22 45 82 563

Wojewódzki Szpital Psychiatryczny  
im. prof. Bilikiewicza - tel. 58 524 75 00

BROSZURA OPRACOWANA PRZEZ:

(helpED)

CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ?  
Zapraszamy na naszą stronę internetową:  
[www.helped.pl](http://www.helped.pl)

oraz na Instagrama:  
@HELPEP\_POLSKA



ZADANIE JEST WSPÓLFINANSOWANE Z ŚRODKÓW OTRZYMANÝCH  
ZE STOWARZYSZENIA ZDROWYCH MIAST POLSKICH.