

Podęjrzenie zaburzeń odżywania - i co dalej?

Magdalena Kutowska - psycholog

Podęjrzenie zaburzeń odżywania powinno skłonić rodzinę do działania. Zamiast prowadzenia rodzinnej obserwacji tego, co się będzie działo, wskazane jest jak najszybsze zgłoszenie się do specjalisty, który rozwieje wątpliwości. Im dłużej choroba nie jest leczona, tym większe trudności w powrocie do zdrowia. Ponadto odwlekanie działań diagnostycznych i momentu rozpoczęcia leczenia powoduje atmosferę napięcia w domu. Dziecko należy jak najszybciej umówić do lekarza rodzinnego lub pediatry oraz specjalisty dokonującego oceny stanu psychicznego (psychiatra, psycholog).

Przed wizytą lekarską ważne jest przeprowadzenie rozmowy z dzieckiem, u którego podejrzewamy zaburzenia odżywania. Często osoby te nie zauważają u siebie problemu lub zaprzeczają jego istnieniu. Na próby zwrócenia uwagi na problem, dziecko często reaguje słowami : „nic mi nie jest”, „tylko tak się wam wydaje”. Z tego względu do rozmowy warto się dobrze przygotować, wykorzystując zalecenia zawarte w fachowej literaturze :

1. Ważne, by zdecydować, kto jest najodpowiedniejszą osobą do przeprowadzenia rozmowy z dzieckiem (często są to rodzice, a najczęściej matka). Należy unikać zbyt dużej liczby osób prowadzących rozmowę z dzieckiem, by nie odniosło ono wrażenia, że wszyscy są przeciwko niemu, co nie sprzyja leczeniu.
2. Należy wybrać czas na przeprowadzenie rozmowy, dbając o to, by :
 - nikt w tym momencie nie przeszkadzał,
 - w pobliżu nie było innych osób (np. rodzeństwa),
 - osoby prowadzące rozmowę były spokojne.
3. Rozmowę należy prowadzić w spokojnej atmosferze, okazując dziecku miłość i wsparcie. Ważne, by mówić spokojnym tonem głosu, zachowując opanowanie. Informując, jakie zachowania dziecka niepokoją rodziców, nie należy koncentrować się na jedzeniu. Można powiedzieć : „Martwimy się o ciebie i nie możemy obojętnie patrzeć na to, co się z tobą dzieje...”. Następnie należy opisać zachowania, które zaobserwowano. Najlepiej mówić wprost : „Słyszałem, jak wymiotowałaś w łazience po kolacji”, zamiast : „Wydaje mi się, że każdego wieczora za dużo czasu spędzasz w ubikacji”. Warto powiedzieć o swoich uczuciach w tej sytuacji (wystrzegając się jednak wyrażania złości w doniesieniu do dziecka) oraz zmianach, jakie rodzice dostrzegli w zachowaniu dziecka, jego nastawieniu do życia. Ważne, by okazać troskę, ale zarazem zdecydowanie, stanowczo poinformować o konieczności udania się na wizytę lekarską. Bardzo ważne, by powiedzieć dziecku wprost, że nie potępiamy jego osoby, że je kochamy, ale nie możemy akceptować niepokojących nas zachowań.

W rozmowie należy unikać oskarżeń, obwiniania, oceny sytuacji, które powodują postrzeganie osoby mówiącej jako przeciwnika i utrudniają współdziałanie.

Co mówić :

„Martwię się, że...”

„Zauważyłem...”

„Niepokoi mnie...”

- przedstawienie problemu w własnej perspektywy pozwoli uniknąć oskarżeń, czy obwiniania.

Czego nie mówić :

„Ty nic nie jesz”

„Krzywdzisz siebie i nas”

„Co się z tobą dzieje?”

- takie sformułowania zawierają w sobie treści oskarżające, obwiniające.

Źródło :

Martha M. Jablow, Anoreksja, bulimia, otyłość, Przewodnik dla rodziców, GWP 2001

Bernadetta Izydorzycyk, W pułapce zaburzeń odżywiania, Wydawnictwo Projekt – Kom 2008