

„Změna je možná
Krok za krokem
Den za dnem
Vidličku po vidličce“

Kontaktujte nás

 **Anabell**

**Kontaktní centrum
Anabell Ostrava**

Pivovarská 4/10
702 00 Moravská Ostrava

Tel.: +420 602 236 457
E-mail: ostrava@anabell.cz

**Manuál
pro
rodiče**

**dítě
s poruchou
příjmu potravy**

Varovné signály

Podle čeho poznám, že má moje dítě potíže s poruchou příjmu potravy?

- **Omezování jídla**, počítání kalorií, vynechávání celých kategorií jídla (sladké, pečivo,...)
- **Strach z přibírání**, časté vážení se a prohlížení se v zrcadle, kritický pohled na svoje tělo
- **Nadměrné zabývání se jídlem**, vyhledávání receptů
- **Odchody na toaletu** hned po jídle, stopy po zvracení na toaletě
- **Nadměrné cvičení**, neschopnost odpočívat
- **Mizení velkého množství jídla**
- **Časté změny nálad**, podrážděnost
- **Velký úbytek na váze**, ztráta menstruace, padání vlasů

První krok

Jak mám o tom s dítětem začít mluvit?

- **Najděte si vhodnou chvíli na rozhovor**, kdy vás nikdo nebude rušit.
- **Snažte se na dítě netlačit**, nehodnotit a nepřesvědčovat jej, aby změnilo názor.
- **Mluvte o tom, co prožíváte vy**. Vysvětlete, proč máte starost. Popište, jakých změn jste si všimli a jaké pocity to ve vás vyvolává.
- **Snažte se pochopit, jak situaci vnímá vaše dítě**. Je možné, že bude problém odmítat. Snažte se to respektovat, aniž byste měnili vlastní stanovisko.

Podpora

Jak své dítě mohu v procesu změny podpořit?

- **Bud'te trpěliví**, nečekejte, že změna nastane za pár dnů.
- **Oceňujte vaše dítě** a dávejte mu najevo vaši lásku.
- **Začněte u změn, které jsou pro vaše dítě zvládnutelné**.
- **Nenechte se tématem jídla zavalit**. Mluvte více o věcech, které nesouvisí ani s jídlem, ani se vzhledem.
- **Posilujte rituál společného stravování**. Spojte jídlo s příjemnými zážitky.
- **Nezapomínejte na sebe a ostatní členy rodiny**. Abyste mohli podpořit své dítě, musíte nejprve podpořit sami sebe.

Odborná pomoc

Kde mohu najít odbornou pomoc?

- **Bezplatné poradenství v Centru Anabell**
- **Krizová Linka Anabell: 848 200 210, 774 467 293**

Internetové poradenství:

iporadna@anabell.cz

Další služby: psychoterapie, nutriční terapie, ambulantní psychiatrie, hospitalizace