

## **Come aiutare una persona amica o una persona di famiglia afflitta da un disordine dell'alimentazione**

### **DOVE COMINCIARE?**

Occorre aprire la propria mente e sospendere la tendenza ad emettere giudizi, ad essere cinici e dubbiosi. Occorre capire che non si tratta di un atteggiamento di vanità ed occorre evitare di dire cose come: "Perche' fai cosi'?", "Sei pazza?", oppure: "Non fare la sciocca!". Occorre infatti capire che i disordini dell'alimentazione sono un modo, per la persona afflitta, di vivere con le proprie emozioni ed i propri conflitti.

**Educare se stessi** sui disordini dell'alimentazione, per capire cio' che la persona afflitta dal disordine sente e soffre, ed essere in grado di offrire consigli circa le opportunita' di trattamento, sui programmi disponibili e sulle informazioni che possono essere raccolte in materia.

**Occorre essere fedeli e degni di fiducia** e far capire all'amica o alla persona di famiglia, di essere al suo fianco e pronti ad ascoltarla.

**Assicurarsi di saper proteggere i propri bisogni sociali ed emozionali** per saper riconoscere che quando si e' emotivamente o fisicamente esausti, non si e' capaci di offrire tutto l'appoggio che vorremmo.

**Consentire** alla persona afflitta di assumere la responsabilita' delle proprie azioni e saper rispettare il diritto della persona alla propria autonomia ed alla propria vita privata. Occorre incoraggiarla a vivere la sua vita, a prendere le proprie decisioni, a sviluppare amicizie e conoscenze. Non si dovrebbe mai trovare scuse per il disordine dell'alimentazione di un'altra persona.

**Occorre saper riconoscere e reagire alle situazioni di emergenza che minaccino la vita dell'ammalata**, chiamando subito un'ambulanza ed accompagnando l'ammalata al pronto soccorso. Occorre sempre rinforzare le qualita' positive della persona afflitta dal disturbo, senza focalizzare l'attenzione sul disordine dell'alimentazione. Ed occorre aspettarsi che la persona ammalata rifiuti di riconoscere di essere vittima di un disturbo dell'alimentazione.

**Occorre essere pazienti**

**Essere ottimisti ed avere fiducia**

**Rispettare la decisione della persona malata di parlare o di rifiutare di parlare del proprio disturbo**

**Focalizzarsi** su questioni della salute e del benessere in generale, e non sull'aspetto fisico e sul peso, complimentando caratteristiche diverse dall'apparenza fisica e dal peso.

**Rendersi conto dei propri problemi fisici e di peso** sospendendo le proprie diete, consumando pasti regolari ed acquistando alimenti non previsti dalle diete dimagranti.

**Occorre mettere limiti precisi** al comportamento considerato accettabile, senza cercare di accettare più di ciò che si considera tollerabile.

**Siate ciò che siete:** un'amica, o la madre, il padre, una sorella o un fratello ma non cercate di prendere il posto del terapeuta.

### **OCCORRE EVITARE:**

- di discutere alimenti e peso
- di parlare dell'apparenza fisica di altre donne o di altri uomini
- di impegnarsi in una gara di potere in materia di alimentazione e di cibi
- di cercare di controllare la persona afflitta dal disordine, per rispettare la capacità di questa persona a prendere le proprie decisioni ed a vivere la propria vita
- di infrangere le promesse fatte o le confidenze ricevute, per cercare invece di meritare fiducia con le proprie azioni ed il proprio comportamento
- di incolpare (per il disordine alimentare) se stessi o un membro della famiglia
- di schernire o angariare la persona colpita, specialmente per quanto riguarda il suo aspetto fisico
- di vergognarsi del disturbo di cui è afflitta la propria figlia o una propria amica
- di fare pressioni o imporre limiti di tempo, per spingere la persona ammalata ad iniziare il trattamento
- di attendersi una rapida soluzione del problema
- di mostrare eccessivi sbalzi emotivi o scatti di rabbia, per evitare che la persona colpita si senta indegna o cattiva.