

## **Katotohanan: Paano matutulungan ang kaibigan o' myembro ng pamilya na may Eating Disorder**

**Saan mag-uumpisa?** Buksan ang isip at suspendihin ang pag-desisyon. Tandaan na huwag magbanggit ng kasabihan kagaya ng "Bakit niyo gingawa ito, kayo ba ay baliw o' magpakatalino ka!" Intindihin na ang eating disorder ay gawang strategya lamang para magamot ang emosyon at problema.

**Mag-aral** tungkol sa mga eating disorders para maintindihan ang kaibigan o' pamilya na nakakaramas, tignan ang mga iba-ibang pag-gamot, mga programa at mga babasahin.

**Dapat ikaw ay mapagkatiwalaan at tutuo.** Dapat malaman ng iyong kaibigan o' myembro ng pamilya na walang mangyayari ng masama at nanoon ka para makinig.

**Alagaan ang sariling pakikihalubilo at pangangailangan ng emosyon.** Kung pagod ka din hindi ka makakatulong.

**Pagbigyan ang tao na may problema na maging responsible** sa sarili nilang desisyon at gawain. Pagbigyan na magkaroon ng pribadong pag-iisip tungkol sa pakikipag-kaibigan. Huwa pag-takpan ang taong may sakit ng eating disorders.

**Alamin at gumawa ng paraan para may sulsulin sa mga nakakatakot na situasyon.** (Tumawag ng ambulansya, pumunta sa emergency na kwarto). Paulit-ulit mong sabihin ang mga magandang kwalipikasyon ng tao. Huwag bigyan ng atensyon yung sakit. Tanggapin kung ayaw ng tao na aminin ang karamdamin.

**Magpasensya.**

**Makaroon ng pag-asa.**

**Respetuhin ang desisyon ng tao** na itago o' sabihin ang kanyang problema.

**Itaon sa pagkatao** hinidi sa itsura o' timbang ng tao. Sabihin ang mga magandang aspecto ng pagkatao.

**Tignan at pag-aralan and sariling timbang at hubog.** Hintuin ang pansariling dyeta.

**Magkaroon ng limitasyong sa mga ugali na hindi makayanan.** Huway gumawa ng sobra pa sa makakayanan.

**Maging kaibigan, ina, ama, kapatid** at huwag mong gawin ang trabaho ng mang-gagamot.

### **Ano ang bawalan:**

- diskusyon sa pagkain at timbang
- pag-usapan ang itsura ng ibang babae o' lalaki
- pag-umpisa ng away tungkol sa pagkain at pagkain
- pag-kontrol sa tao na may problema; respetuhin ang desisyon ng tao, pabayaang silang mabuhay ng gusto nila
- pag-balikod ng pangako
- pag-bintangan ang sarili o' ibang myembro ng pamilya sa kapangyarihan ng eating disorder
- pag-biro, lalo na kung kasama ang itsura at katawan
- pag-ikahiyaan ang mga problema ng iyong kaibigan o' myembro ng pamilya
- sobrang pag-sulsul ng pag-gamot
- pag-hanap ng mabilis na sagot or gamot para sa eating disorder
- pag-pakita ng emosyon kagaya ng galit o' sigaw

**Sheena's Place, 87 Spadina Road, Toronto, Ontario M5R 2T1 (416) 927-8900 Fax (416) 927-8844**

