

便覽：如何協助朋友或家人 克服飲食失調

從哪裡開始？你要開放胸懷，不要妄下判斷，更不要出言嘲笑和心存疑惑。你要明白飲食失調並不由于愛慕虛榮。切莫說：「爲什麼你要這樣做？」、「你瘋了嗎？」或「你爲何這麼愛打扮？」你要視飲食失調其實是一種應付情緒問題和化解矛盾的策略。

教育自己認識什麼是飲食失調，更進一步的明瞭你的朋友或家人可能經歷的一切，從而向他們提供有關治療方法和活動的訊息和資料。
要可靠坦誠 讓朋友或家人覺得跟你在一起有安全感，同時你會耐心聆聽他們傾訴。

顧及自己社交和情緒的需要 如果你的情緒和/或體力透支，你就不能給予朋友家人支持。

讓飲食失調的人爲自己的決定和行爲負責任，尊重每人都有意志自由和保持隱私的權利。鼓勵他們過自己的生活，爲自己作決定，發展友誼和建立聯繫。不要爲他人的飲食行爲找借口。

認識危害生命的情形和適時採取行動 召喚救護車和到急症室求診。加強個人的正面素質，不要只著眼於飲食失調的行爲。要有準備你的朋友或家人會拒絕承認自己有飲食失調的問題。

要有耐心

態度樂觀和抱有希望

尊重別人有權選擇保持緘默或談論他們飲食失調的問題

將焦點集中在健康和生活問題上而不只是著眼外表和體重，除外表和體重以外的特質也應得到重視和贊許。

審視你本人的體重和體形問題，暫停節食，定時飲食，購買不是專門用來減肥的產品。

爲自己所能容忍的行爲定下底線，不要超過你能應付的範圍

要以朋友、母親、父親、姐妹或兄弟的身份去看對方，切勿嘗試以治療師的身份自居。

應避免

- 討論食物和體重問題
- 談論其他男女的外表
- 因飲食和食物的問題而產生爭執角力
- 試圖控制對方，要尊重他人有做決定的能力和有權過他們自己喜歡的生活
- 破壞承諾，誠信和思想行爲反反覆覆
- 因飲食失調而歸咎自己或家人
- 取笑或欺負對方，特別是針對別人的體形和外表
- 因朋友或家人的飲食失調問題而感到羞恥
- 給朋友和家人壓力，也不要定下治療的最後限期
- 期望飲食失調的問題會很快解決或對方迅速康復
- 情緒失控或向對方大發脾氣，發怒和叫嚷只會令對方感到自己不好或不可取