



ZABURZENIACH ODŻYWIANIA
PRAKTYCZNE O

TU NIE CHODZI O JEDZENIE

ANOREKSJA

- ✓ zaburzenie o podłożu psychicznym
- ✓ świadome, rygorystyczne ograniczanie ilości spożywanych pokarmów
- ✓ silne skoncentrowanie się na wyglądzie i masie ciała
- ✓ intensywne obawy przed przyrostem masy ciała

BULIMIA

- ✓ zaburzenie o podłożu psychicznym
- ✓ świadome objadanie się połączone z poczuciem utraty kontroli nad ilością przyjmowanego pokarmu
- ✓ prowokowanie wymiotów, zażywanie środków moczopędnych i/lub przeczyszczających
- ✓ zachowaniom tym najczęściej towarzyszy poczucie winy, wstydu oraz wstrętu do samej siebie

TO WAŻNE!

IM SZYBCIEJ OSOBA CIERPIĄCA NA ZABURZENIA ODŻYWIANIA SKORZYSTA Z PROFESJONALNEJ POMOCY, TYM WIĘKSZE SĄ SZANSE NA POWRÓT DO ZDROWIA



ZABURZENIE Z NAPADAMI OBJADANIA SIĘ

- ✓ zaburzenie o podłożu psychicznym
- ✓ świadome objadanie się połączone z poczuciem utraty kontroli nad ilością przyjmowanego pokarmu bez uczucia fizycznego głodu
- ✓ epizody objadania się są sposobem na poradzenie sobie m.in. z samotnością, smutkiem, złością, niepokojem, znudzeniem
- ✓ zachowaniom tym najczęściej towarzyszy poczucie winy, wstydu oraz wstrętu do samej siebie
- ✓ objadaniu się nie towarzyszą zachowania kompensacyjne (przeczyszczanie się, wymioty)

**Najskuteczniejszą FORMĄ POMOCY
JEST SKORZYSTANIE Z KOMPLEKSOWEGO
PROGRAMU LECZENIA PROWADZONEGO
PRZEZ ZESPÓŁ SPECJALISTÓW**

psycholog / psychoterapeuta / psychiatra / dietetyk /
psychodietetyk / coach / trener personalny

DZIAŁAJ!

1 UCZEŃ ZAUWAŻA, ŻE COŚ NIEPOKOJĄCEGO DZIEJE SIĘ Z JEGO KOLEŻANKĄ/ KOLEGĄ

INFORMUJE O TYM WYCHOWAWCĘ LUB INNEGO ZAUFANEGO NAUCZYCIELA

Szkoła zadba o świadomość i rozwój uczniów. Warsztaty profilaktyczno-edukacyjne, edukacyjno-żywnieniowe, wspierające rozwój osobisty i umiejętności miękkie oraz dbałość o relacje z uczniami to najlepsza profilaktyka!

1' WYCHOWAWCA/ NAUCZYCIEL ZAUWAŻA, ŻE COŚ NIEPOKOJĄCEGO DZIEJE SIĘ Z UCZNIEM

Szkoła zadba o umiejętności nauczycieli, by potrafili zauważać niepokojące sygnały (w szczególności wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego) oraz reagować empatycznie.

2 WYCHOWAWCA/ NAUCZYCIEL KONTAKTUJE SIĘ Z PSYCHOLOGIEM/PEDAGOGIEM SZKOLNYM I USTALA DALSZE KROKI POSTĘPOWANIA

Szkoła zadba o umiejętności nauczycieli, by potrafili:

- ✓ porozmawiać z uczniem oraz rodzicem ucznia, u którego podejrzewa się zaburzenia odżywiania
- ✓ zadbać o atmosferę w klasie, w której pojawił się aspekt choroby

3 PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY JEST ODPOWIEDZIALNY ZA DALSZY PRZEBIEG SYTUACJI

Szkoła przygotowany psycholog/pedagog szkolny to podstawa. Jego zadanie polega na:

- ✓ wsparciu nauczyciela w kontakcie z uczniem i rodzicami
- ✓ zadbanie o atmosferę w klasie, w której wystąpił problem
- ✓ posiadaniu kontaktów do specjalistów w regionie
- ✓ zadbanie o materiały edukacyjno-informacyjne

JAK ROZMAWIAĆ?

Z UCZENNICĄ/ UCZNIEM, O KTÓREGO SIĘ MARTWISZ

1 Dowiedz się jak najwięcej o zaburzeniach odżywiania.

2 Zaplanuj rozmowę, wybierz okoliczności, czas i miejsce.

4 Zapewnij, że jesteś. Niech osoba wie, że zawsze może do Ciebie przyjść, gdy będzie tylko na to gotowa.

6 Zaproponuj spotkanie ze specjalistą - psychologiem.

3 Bądź szczerzy, nie spiesz się. Opieraj się na faktach. Mów o tym, że się martwisz i chciałbyś pomóc.

5 Pokazuj swoje wsparcie, delikatnie sugeruj rozwiązania i bądź cierpliwy.

TWOJA REAKCJA JEST WAŻNA!