

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ANOREKSJI.

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

AUTOOBSERWACJA

1

Jeśli podejrzewasz u siebie anoreksję, zastanów się jak często zdarza się, że:

- **czujesz się zbyt gruba/y, mimo że inni mówią, że jesteś szczupła/y;**
- **martwisz się o skład swoich posiłków;**
- **twój nastrój pogarsza się i wzrasta lęk, kiedy przybierasz na wadze;**
- **masz poczucie winy, kiedy jesz;**
- **odczuwasz niepokój, kiedy nie możesz odbyć treningu;**
- **czujesz dyskomfort, kiedy ludzie obserwują cię podczas jedzenia;**
- **wolisz jeść w samotności niż z rodziną czy przyjaciółmi;**
- **kłamiesz na temat tego co zjadłaś/eś;**
- **czujesz niepokój, kiedy ktoś namawia cię do jedzenia.**

Anoreksja przybiera zróżnicowany obraz. Najczęściej oznacza:

- **widzenie siebie jako osoby otyłej oraz silny lęk przed przytyciem,**
- **spadek masy ciała poniżej wartości oczekiwanej stosownie do wieku i wzrostu,**
- **obniżanie masy ciała jest działaniem celowym i skutkiem narzucania sobie rygorystycznych restrykcji żywieniowych;**
- intensywne uprawianie ćwiczeń w celu spalania jak największej liczby kalorii,
- zażywanie środków przeczyszczających i moczopędnych oraz hamujących łaknienie,
- prowokowanie wymiotów,
- zanik miesiączki u kobiet i utrata zainteresowań seksualnych u mężczyzn mogą być efektem zaburzeń układów endokrynych, wynikających z powyższych objawów.

Nie wszystkie z wymienionych objawów muszą wystąpić, aby rozpoznać jadłowstręt psychiczny (anoreksję) – jeśli zauważasz u siebie któreś z nich lub otrzymujesz takie sygnały od najbliższego otoczenia, **niezwłocznie skonsultuj się ze specjalistą**, który przeprowadzi diagnozę i jeśli będzie taka potrzeba, zaproponuje plan leczenia.

Zaburzenia odżywiania poważnie zagrażają zdrowiu i życiu, dlatego nie należy ich bagatelizować.

2

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Porozmawiaj z kimś bliskim i zaufanym – wypowiedanie na głos tego, co nas przeraża pomaga bardziej niż przypuszczasz!

Jeśli nie ma w Twoim otoczeniu osoby, z którą mógłbyś/mogłabyś szczerze porozmawiać, możesz skorzystać z licznych telefonów zaufania. m.in.:

Codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer **116 123**, który połączy Cię z konsultantem **Kryzysowego Telefonu Zaufania**, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia.

Pomoc profesjonalną w przypadku objawów zaburzeń odżywiania (m.in. anoreksji) uzyskasz u psychologa, psychoterapeuty i lekarza psychiatry. Możesz także zgłosić się do lekarza rodzinnego, który pokieruje Cię do odpowiedniego specjalisty.

Dbaj o higienę psychiczną:

• pielęgnuj bliskie relacje,

• dbaj o regularny sen,

• wybieraj zrównoważony wysiłek fizyczny na świeżym powietrzu zamiast intensywnych treningów,

• bądź dla siebie życzliwy/a i wyrozumiały/a – może to ułatwić medytacja, sztuka czy spisywanie własnych uczuć. Testuj i odnajdź swoje sposoby,

• spróbuj jogi, praktyki uważności lub ćwiczeń relaksacyjnych – badania naukowe dowodzą, że to pomaga skutecznie obniżyć poziom lęku i napięcia,

• wyznaczaj sobie małe cele i nagradzaj siebie za drobne osiągnięcia,

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

W trybie ambulatoryjnym – kiedy nie ma konieczności hospitalizacji – zaburzenia odżywiania leczy się farmakologicznie oraz za pomocą psychoterapii. Najczęściej wykorzystuje się oba oddziaływania jednocześnie.

Lekarz psychiatra bada stan psychiczny, zleca dodatkowe badania, stawia rozpoznanie i w porozumieniu z pacjentem przepisuje leki. **Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę do psychiatry!**

Psychoterapeuta oferuje wsparcie emocjonalne, pomaga lepiej poznać myśli i uczucia, które mają związek z pojawianiem się i podtrzymywaniem objawów. Ułatwia rozumienie własnych przeżyć i trudności, co sprzyja poprawie funkcjonowania i trosce o zdrowie. Pomaga pacjentowi wdrażać zachowania prozdrowotne.

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to przede wszystkim: Poradnie Zdrowia Psychicznego lub prywatne ośrodki i gabinety.

Istnieje wiele możliwości korzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej oferowanych przez instytucje państwowe i liczne organizacje pozarządowe. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat dostępności pomocy w Twojej okolicy, skontaktuj się z telefonem zaufania, ośrodkiem pomocy społecznej, ośrodkiem interwencji kryzysowej lub poradnią zdrowia psychicznego. Wiele informacji dostępnych jest także w Internecie.

Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty, pytając o ukończone studia i szkolenia specjalistyczne oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.