

# ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU BULIMII.

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

## AUTOOBSERWACJA

1

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

- **czujesz silny przymus jedzenia;**
- **miewasz napady gwałtownego obżarstwa, podczas których potrafisz zjeść bardzo dużo w krótkim czasie, nie przywiązując dużej wagi do smakowania potraw;**
- **provokujesz wymioty aby pozbyć się nadwyżki jedzenia;**
- **zażywasz środki przeczyszczające i moczopędne bez wskazania lekarskiego;**
- **stosujesz restrykcyjne głodówki;**
- **czujesz złość wobec siebie i masz poczucie winy w trakcie napadu lub po jedzeniu;**
- **twój nastrój pogarsza się i wzrasta lęk, kiedy przybierasz na wadze;**
- **czujesz się bezradny/a, jakby to jedzenie rządziło tobą;**
- **ćwiczysz intensywnie, aż do wyczerpania;**
- **czujesz dyskomfort, kiedy ludzie obserwują cię podczas jedzenia;**
- **wolisz jeść w samotności niż z rodziną czy przyjaciółmi;**
- **kłamiesz na temat tego co zjadłaś/eś;**

Bulimia przybiera zróżnicowany obraz, ale najczęściej oznacza:

- **występowanie nawracających, z częstotliwością minimum 2 razy na tydzień, napadów przejadania się bardzo dużymi ilościami pokarmów w krótkim czasie,**
- **uporczywą koncentrację na jedzeniu,**
- **silne pragnienie lub przymus jedzenia,**
- **próby przeciwdziałania tyciu, poprzez co najmniej jedną z wymienionych metod:**
  - **provokowanie wymiotów,**
  - **provokowanie wydalania,**
  - **okresy radykalnych głodówek,**
  - **zażywanie środków przeczyszczających i moczopędnych oraz hamujących łaknienie,**

- **strach przed przytyciem, często prowadzący do obniżenia masy ciała,**
- **postrzeganie siebie jako osoby otyłej, niezależnie od obiektywnych wskaźników.**

Jeśli zauważasz u siebie któreś z wymienionych objawów lub twoje najbliższe otoczenie zwraca na nie uwagę, **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. bulimii) 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.