

## Vloga bližnjih

Ko vaš bližnji razvije motnjo hranjenja, se lahko znajdete v stiski, saj ga ne razumete in ne veste, kako bi se mu približali, da ne bi naredili dodatne škode ali ga prizadeli. Vendar pri motnjah hranjenja z dobrim namenom lahko pomaga vsak.

- 1 Pomembna sta razumevanje in odkritost v odnosu. Z bližnjim se na samem v varnem okolju pogovorite in mu povejte, da vas skrbi zanj in da bi mu radi pomagali. Povejte, kaj ste konkretno opazili, v vedenju ali v telesnem stanju.
- 2 Naučite se čim več o motnjah hranjenja: berite knjige, članke, letake, poglejte kakšen film zato, da boste bližnjega lažje razumeli in mu pomagali.
- 3 Bližnjega vzpodbujajte, da opiše svoje občutke in strahove, z njim se ne prepirajte in ga ne prepričujte.
- 4 Bodite pripravljeni spregovoriti tudi o tem, kako je vaša vloga v družini prispevala k nastanku motnje hranjenja, vendar pri tem ne iščite krivca. Pogovarjajte se tudi o drugih temah, ne le o motnji hranjenja.

5

Osebi z motnjami hranjenja predlagajte, da poišče strokovno pomoč in podporo (npr. se prijavi na svetovanje, obišče zdravnika, psihologa,...). Če težave zanika in pomoči ne želi, poskušajte razumeti, da je to del bolezni in se z njim o tem ponovno pogovorite čez nekaj časa.

6

Poudarite, da vas skrbi za bližnjega, da bi mu radi pomagali in se izogibajte vzburjanju občutkov krivde.

7

Spodbujajte kakršnokoli obliko pomoči in podpore bližnjemu, saj bo to razbremenilo tudi vas.

8

Izogibajte se ultimatom in opazk glede izgleda in teže bližnjega; raje preusmerite pozornost na njegovo čustveno stanje. Prav tako mu ne ponujajte hitrih in enostavnih rešitev, saj jih ni.

9

Če ne sprejme pomoči – ne vaše, ne strokovne, vi pa ste zelo v skrbeh, si poiščite pomoč vsaj vi sami. Lahko se vključite v skupine za bližnje ali pridete na individualni posvet. Naslove in več informacij najdete na naših spletnih straneh, lahko pa nas pokličite/nam pišete.

## Na kratko o vrstah o motenj hranjenja

Motnje hranjenja se lahko prepletajo ali prehajajo iz ene v drugo, najpogostejše oblike pa so:

- **ANOREKSIIJA:** pretirano stradanje in zavračanje hrane. Značilna nizka telesna teža in strog nadzor nad vnosom hrane, tudi pretirana telesna aktivnost.
- **BULIMIJA:** prenajedanje in bruhanje in/ali zloraba odvajal, s katerim oseba vzdržuje želeno telesno težo. Bulimija lahko dolga leta ostane prikrita, kljub temu pa pušča številne posledice na telesu.
- **KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE:** Epizode prenajedanja s hrano, s katero oseba blaži druge stiske v življenju. Te osebe imajo pogosto prekomerno telesno težo.
- **BIGOREKSIIJA:** Obsedenost s športom in mišičastim telesom. Osebe večino časa posvetijo treningu in izgradnji mišic, zato, ker imajo občutek, da telo nikoli ni dovolj mišičasto. Zato vršijo tudi nadzor nad hrano in zlorabljujejo določena dopolnila, ki pripomorejo k rasti mišic.
- **ORTOREKSIIJA:** Obsedenost z zdravo prehrano. Zdrava prehrana postane osrednja točka v življenju osebe.

**Motnje hranjenja** so kompleksna duševna motnja, ki se kaže kot izguba nadzora ali kot pretiran nadzor nad hranjenjem in telesno težo. Pojavlja se pri različnih starostnih skupinah in obeh spolih, vendar je najpogostejša pri mlajših ženskah. Skupno vsem oblikam motenj hranjenja je, da vzrok težav ni hrana, temveč globlje čustvene stiske in težave, ki jih oseba ne zna reševati na konstruktiven način.

Letak sta izdali nevladni organizaciji, ki nudita pomoč in podporo ob nastanku motenj hranjenja:



*Svetovalni Svet*

**Društvo Svetovalni Svet,**  
Ljubljana

Tel: 068 648 695

E-pošta: [info@svetovalni-svet.si](mailto:info@svetovalni-svet.si)  
[www.svetovalni-svet.si](http://www.svetovalni-svet.si)

**MEAVITA**

**Inštitut Mea Vita,**  
Maribor

Tel: 051 228 010

E-pošta: [maja@meavita.si](mailto:maja@meavita.si)  
[www.meavita.si](http://www.meavita.si)

Izdajo letaka so omogočili:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Mestna občina  
Ljubljana

Donacije posameznikov



Mestna občina  
Maribor

Leto izida: 2020

**PO SVOJIH  
MOČEH LAHKO**



**POMAGA VSAK**

MOTNJE HRANJENJA IN  
POMEN OPORE BLIŽNJIH