



PRACOVNÉ LISTY

PRE RODIČOV

chuť žiť



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



NIVAM

NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE

www.chutzit.sk



PRACOVNÉ LISTY

PRE RODIČOV

Tento projekt bol podporený z dotácií
Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu
v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje
NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.



Prečo sa moje dieťa takto správa?

Náznaky prichádzajú postupne a nenápadne, aj preto je často náročné ich zachytiť. Ak máte pocit, že niečo nie je v poriadku, počúvajte svoju intuíciu a vyhľadajte pomoc.



ČO SI VŠÍMAŤ

Aby sme dokázali PPP spozorovať, mali by sme sledovať celú škálu symptómov. Niektoré znaky môžu byť zreteľnejšie ako iné: výrazné zmeny hmotnosti, odmietanie jedla, častá návšteva kúpeľne po jedle a pod. Mnohé ďalšie symptómy, ktoré nám dotvárajú mozaiku prítomnosti ochorenia, bývajú síce menej očividné, ale nemali by sme na ne zabúdať.

Čo je vhodné na svojom dieťati odsledovať, ak máme podozrenie?

OSOBNOSTNÉ RYSY

- Perfekcionizmus (túžba robiť všetko na 100 %)
- Potreba pravidelného režimu a poriadku
- Úzkostlivosť a depresívne ladenie
- Nízke sebavedomie a negatívne komentáre na samého seba
- Pocit menejcennosti a nedostatočnosti

FYZICKÉ ZMENY

- Kolísanie hmotnosti alebo výrazné zmeny na váhe
- Zimomravosť a citlivosť na chlad (častý pocit zimy, dokonca aj v teplom prostredí)
- Strata alebo narušenie menštruácie
- Znamky častého zvracania (opuchnutá tvár/čel'usť, poškodenie zubov, zápach z úst)
- Neustály pocit únavy, mdloby, závrate, neschopnosť vykonávať bežné činnosti
- Vypadávanie vlasov, suchá pokožka
- Lá mavé nechty

SPRÁVANIE

- Obmedzovanie sa v strave, zmenšenie porcií, vynechávanie niektorých jedál, počítanie kalórií
- Vyhybanie sa stravovaniu, neobvyklé výhovorky, popieranie hladu
- Problém zjesť jedlo bez informácie o tom, koľko má kalórií a čo obsahuje
- Manipulácia s jedlom, vyhadzovanie či schovávanie jedla, výhovorky a klamstvá
- Nadmerné jedenie (zmiznutie veľkého množstva potravín)
- Zvracanie alebo zneužívanie laxatív, častý odchod do kúpeľne počas/hneď po jedle
- Nadmerné až nutkavé cvičenie
- Vytváranie zoznamov „dobrých“ a „zlých“ potravín
- Náhlý záujem o „zdravé stravovanie“, sledovanie televíznych programov o varení
- Čítanie receptov, kníh o stravovaní, sledovanie food blogerov a pod.
- Vyhybanie sa všetkým sociálnym situáciám, ktoré prebiehajú pri jedle
- Záujem o nákupy potravín, recepty, varenie a pečenie pre ostatných
- Rituály pri jedle, pomalé jedenie
- Nadmerné zameranie na vzhľad a tvar tela a pocit tučnosti a/alebo škaredosti
- Časté pozorovanie sa v zrkadle
- Porovnávanie sa s inými, negatívny obraz o sebe
- Nutkavé správanie sa pri kontrole tela (napríklad zovretie pása, opakované váženie)
- Sociálne stiahnutie alebo izolácia od priateľov,
- Vyhybanie sa predchádzajúcim aktivitám
- Ťažkosti so sústredením
- Skoré ranné behanie predtým, ako sa niekto zobudí, okamžité cvičenie po jedle
- Rezné rany na rukách či nohách alebo na skrytých miestach tela
- Zmena obliekania (nosenie voľného oblečenia)

Ak sa vám zdôveria priatelia vášho dieťaťa so svojimi obavami, je potrebné brať ich veľmi vážne. Môžu byť často úplne prvými, kto problém spozoruje.

Porozumieť, čo si dieťa s poruchou príjmu potravy prežíva, môže byť náročné. Je v poriadku, ak nezareagujeme vždy vhodne, ale je dôležité snažiť sa lepšie pochopiť konkrétne situácie a spoznať špecifické správanie pri poruchách príjmu potravy.

Pamätajte, že to, čo vaše dieťa robí a čo hovorí, je úzko spojené s jeho ochorením. Nápomocné môžu byť príbehy rodičov, ich vyjadrenia v rámci týchto pracovných listov, ale aj na podporných skupinách Chuť žiť – online alebo naživo.

PREČO JE PRE MOJE DIEŤA ŤAŽKÉ NAJESŤ SA?

Možno už viete, že prinútiť vaše dieťa jesť je náročné a často spojené s hádkami a ťažkými emóciami. Aké sú skúsenosti rodičov a čo im pomohlo pochopiť, prečo je pre ich dieťa náročné najesť sa?

- Ich mozog ich priam šikanuje, aby nejedli
- Doslova sa jedla boja a nejesť je pre nich upokojujúce, preto si vyberú túto možnosť.
- Strach z odsúdenia a strach zo straty kontroly.
- “Moje dieťa má obrovský strach z toho, že bude tučné, aj keď zje len jediné. Má veľký problém zjesť konkrétne druhy potravín a vyžaduje to veľkú silu z jeho strany, aby vôbec niečo zjedlo.”

Strach, strach, strach. Strach z jedla, strach zo straty kontroly, strach z tučnosti, strach z toľkých vecí! Oni jednoducho nedokážu jesť alebo porozumieť tomu, že jesť treba. Hlas PPP v ich hlave je veľmi hlasný, kontroluje ich a manipuluje.”

ÚZKOSŤ A KONTROLA

- Život vášho dieťaťa ovládajú úzkosť a výčitky. Jeho mozog môže byť v dôsledku reštrikcie a hladovania podvyživený, a preto sa nedokáže so zatažujúcimi situáciami spojenými s jedlom efektívne vysporiadať samo. Vaše dieťa môže mať pocit, že svoj život nemá pod kontrolou a práve stravovanie a hmotnosť považuje za to, čo môže 100% ovládať.
- Vaše dieťa má obavy z priberania, kalórií a pocitu sýtosti.
- Vaše dieťa môže byť presvedčené, že má menšiu hodnotu ako ostatní a môže trpieť pocitom nedostatočnosti. Práve cez kontrolu hmotnosti a stravovania túži cítiť, že je aspoň v niečom dosť dobré.

- Vaše dieťa sa môže ocitnúť v nekonečnom cykle hladovania – prejedania – kompenzácií. Túži mať jedlo pod kontrolou, ale v dôsledku ochorenia má pocit, že zakaždým zlyhá. To môže prehľbovať jeho presvedčenie, že je neschopné.
- Vaše dieťa sa po psychickej (aj fyzickej) stránke necíti dobre. Práve momenty, kedy sa mu podarí jedlo si odoprieť, môžu vyvolať príjemný, približne 10-sekundový pocit. Ten rýchlo odoznie, ale dieťa túži zažiť ho znovu.

V mysli vášho dieťaťa je hlas, ktorý mu hovorí, že nemôže jesť, pretože ak bude jesť, bude tučné. Nie je to o tom, že by nechcelo jesť – ono naozaj nemôže. Paradoxne, jediný spôsob, ako tento hlas stíšiť, je jesť.



Poznámky

Ako mám s dieťaťom komunikovať?

Skúste namiesto: „Viem, že zvraciaš/užívaš laxatíva. Ublíži ti to!” povedať radšej: „Vidím, že máš teraz ťažké obdobie, zdáš sa mi smutný/smutná a vzdialený/vzdialená.”



Ochorenie vaše dieťa mení. Keď sa s ním rozprávate, môžete mať dokonca pocit, že ho nespoznávate. Je to podobné, ako keby malo vaše dieťa blízkeho kamaráta, ktorý je však manipulátor. Tento kamarát bol síce spočiatku veľmi milý, slúbil vášmu dieťaťu, že keď ho bude poslúchať, bude sa lepšie cítiť, okolie ho bude mať radšej, bude sa mu viac dariť a bude mať svoj život pod kontrolou.

Keď sa vaše dieťa cítilo zle alebo samo, tento kamarát tam vždy bol a vytvorili si tak veľmi blízky vzťah. Istý čas sa mohlo vaše dieťa vďaka tomuto “kamarátstvu” cítiť lepšie: spolužiaci a spolužiačky ho mohli pochváliť za “zdravé stravovacie návyky” aj za úbytok hmotnosti.

Postupne však prišli nepríjemné pocity, hlavne po psychickej stránke, ale nedokázalo tento proces zvrátiť. Z kamaráta sa vyklúľ manipulátor, tvrdý kritik a tyran, ktorý vaše dieťa núti hladovať, cvičiť aj keď nevládze, klamať a kričať. **Ako hovoriť so svojim dieťaťom o svojich obavách?**

VEĎTE OTVORENÝ DIALÓG

- Pristupujte k dieťaťu so záujmom a bez hodnotenia. Snažte sa neobviňovať ho. Skúšajte rozoznať, kedy sa rozprávate so svojim dieťaťom a kedy s ochorením.
- Pokúste sa so svojim dieťaťom udržiavať otvorenú komunikáciu. PPP sú život ohrozujúce ochorenie, a je potrebné vyjadriť obavy a ponúknuť pomoc.

Úprimne, ale láskavo, poukážte na zmeny, ktoré ste si na dieťati všimli. Vyhnite sa komentovaniu hmotnosti a vzhľadu, môže to byť kontraproduktívne. Poukážte na zmeny správania, prežívania, stravovania či osobnosti.

Skúste napríklad toto: „Všimol/všimla som si, že nie si sám/sama sebou. a máš výkyvy nálad, je ti stále zima. Cítim, že ťa niečo trápi. Chceš sa o tom so mnou podeliť? Vez, že som tu vždy pre teba. Lúbim ťa bez ohľadu na to, čo sa ti teraz deje. Pomôž mi pochopiť, čím si prechádzaš.“ alebo „Všimli sme si, že už neješ jedlá, ktoré si mal/mala rád/rada a že ješ menej než zvyčajne.“ alebo „Ako by si sa chcel/chcela vzdialiť od rodiny a nemávaš dobrú náladu.“ alebo „Mám obavy o tvoje zdravie.“

- Vyhnite sa výčitkám a príkazom typu: “Mňa nezaujímajú tvoje argumenty, proste sa najedz!” alebo “Prečo mi to robíš!?” Namiesto toho svoje dieťa uistite v tom, že ste tu pre neho bez ohľadu na to, čo sa práve deje a snažte sa získať si jeho dôveru, aby ste sa mohli rozprávať o pocitoch okolo jedla alebo tela.
- Zdôraznite, aké dôležité je akékoľvek úsilie o uzdravenie a uznajte všetku snahu, bez ohľadu na to, či je malá alebo veľká.

Bud'te úprimní. Dajte svojmu dieťaťu vedieť, že máte obavy a povedzte mu, čo vás trápi. Bud'te otvorení a ochotní počúvať bez odsudzovania.

BUĎTE PRIAMI A PEVNÍ

- Skúste svojmu dieťaťu povedať: „Počuj, trochu sa o teba bojím. Takmer sa už nevenuješ svojim koníčkom a tvoje správanie okolo jedla je zvláštne. Pod'me k lekárovi.“
- Pristupujte k téme pevne, ale s láskou. Pripravte sa na to, že vaše dieťa bude zrejme popierať, že má problém. Zbytočne nestrácajte čas a poraďte sa s odborníkmi – zavolajte na linku pomoci na čísle 0800 221 080, objednajte sa k psychológovi a k psychiatrovi. Môžete tiež zájsť na kontrolu k pediatrovi.
- Vyjednávanie a kompromisy ohľadom stravovania a cvičenia môžu byť kontraproduktívne. Neustále ustupovanie dieťaťu voči tomu ako, kedy a koľko bude jesť alebo cvičiť môže viesť do nekonečného kolobehu hádok, pretože deti, ktoré majú poruchy príjmu potravy, často nevnímajú a nemajú pocit, že by mali poruchy príjmu potravy alebo by ich správanie bolo v niečom zdraví nebezpečné.

- Poruchy príjmu potravy sú síce výrazne odlišné od chrípky či rakoviny, ale stále sa jedná o závažné ochorenie. Tak, ako by ste pristupovali k fyzickým chorobám (ihneď vyhľadali lekára a liečili), tak postupujte aj pri psychických. Liečbu neodkladajte, nezľahčujte, nečakajte, kým to prejde. Nie je to fáza puberty ani obdobie.

PRIPRAVTE SA

- Ovládajte svoje emócie. Bud'te úprimní, pokojní, dôslední a milujúci. Snažte sa vyhnúť výbuchom emócií a hnevu.
- Zistite čo najviac informácií ohľadom toho, ako môže byť rodina súčasťou riešenia a učte sa, čo hovoriť, čo nehovoriť a najmä – kedy zostať ticho.

Prekonanie PPP je viac než len vzdať sa nezdravých stravovacích návykov. Je to o znovuoobjavení toho, kto sme mimo našich stravovacích návykov, mimo hmotnosti a vzhľadu. **Aké sú najbežnejšie otázky, s ktorými sa rodičia počas uzdravovania svojho dieťaťa stretli?**

AKO MÔŽEM POMÔČŤ DIEŤAŤU ZVLÁDNUŤ NEPRÍJEMNÝ POCIT Z JEDENIA?

Dajte svojmu dieťaťu veľa lásky a zároveň sa neochvejne držte toho, aké je dôležité jesť.



KOMUNIKUJTE A UISTUJTE

- Komunikácia je kľúčová. Hovorte so svojím dieťaťom a pokúste sa čo najlepšie pochopiť, čím prechádza.
- Ubezpečte seba aj svoje dieťa, že aj keď je život v chorobe aj v liečbe náročný, je to dočasná fáza – uzdravenie je možné a spolu s ním aj kvalitný, slobodný a plnohodnotný život.
- Poskytnite svojmu dieťaťu podporu, lásku a povzbudenie.
- Počúvajte obavy svojho dieťaťa, dávajte váhu jeho pocitom a povzbudzujte ho v tom, aby pokračovalo.
- Pripomínajte svojmu dieťaťu, ako dobre sa cítilo, keď bolo jeho telo vyživované. Podporujte mechanické jedenie.

Vysvetlite svojmu dieťaťu, že fyzické nepohodlie je len spôsob, akým telo reaguje na to, že znovu začalo jesť a že najväčšou prekážkou je strach. Pomôcť prekonať ho chce čas a neustále povzbudzovanie, malý krôčik za krôčikom.

MAXIMALIZUJTE POHODLIE

- My sme používali vyhrevné deky a uistovali sme, že čím viac bude jesť, tým lepšie sa bude jeho bruško cítiť.
- Obliekali sme naše dieťa do mäkkého, pohodlného a voľného oblečenia a dali sme mu ťažké prikrývky. Niekedy pomôže už len to, keď ho držíte.
- Užitočná môže byť jóga a niektoré strečingové cvičenia.

Ako môžem svoje dieťa podporiť v tom, aby malo k svojmu telu pozitívny vzťah?

Či už si to uvedomujete alebo nie, vaše dieťa venuje pozornosť tomu, čo robíte a čo hovoríte. Ako rodič alebo opatrovateľ zohrávate dôležitú úlohu v tom, ako vaše dieťa na svoje telo nazerá a počas zotavovania mu môžete pomôcť vytvoriť si o svojom tele pozitívny obraz. **Čo funguje?**

—

Namiesto toho, ako vyzeráte, sa sústred'te na to, čo pre vás vaše telo robí. Namiesto komplimentov vzhľadu chváľte vlastnosti.

—

BUĎTE PRÍKLADOM

- Zbavte sa váhy a buďte pre vaše dieťa príkladom akceptácie vlastného tela – nech už má akýkoľvek tvar či veľkosť. Nemusíte svoje telo milovať ani mu dávať prívlastky, ktorým neveríte, ale hovorte o ňom s rešpektom, bez použitia znevažujúcich a hanlivých slov.

MAXIMALIZUJTE POHODLIE

- Keď hovoríte o sebe a iných, nekomentujte negatívne ich vzhľad a hmotnosť. Nepodporujte stereotypy spojené s hmotnosťou (“keď budeš jesť veľa čokolády, tak priberieš a žiadny chlap ťa nebude chcieť” alebo “si taký slabý, že ťa zbije aj baba” alebo pozri sa na ňu, ako sa opustila” atď.).
- Dosiahnutím tabuľkovej hmotnosti sa liečba nekončí, sústredte sa na prežívanie svojho dieťaťa viac ako na telo.
- Nedržte v prítomnosti dieťaťa diéty, nehovorte o potravinách ako o “dobrých” a “zlých”, nehovorte o vlastných výčitkách po jedle, ani nehovorte, že si nejaké jedlo musíte zaslužiť alebo, že ste celý deň nejedli – pamätajte, vaše dieťa musí jesť a musí sa naučiť mať zdravý vzťah k jedlu.
- Spravte z hmotnosti neutrálnu tému – byť chudý a tučný sú prídavné mená bez citového zafarbenia – hmotnosť z nás nerobí dobrých ani zlých ľudí.

Pripomeňte svojmu dieťaťu, že jeho skutočná hodnota je vo vnútri: kreativita, humor, nápady, láskavosť či talent. Ukážte im ich schopnosti a povzbudzujte ich, aby robili veci, ktoré im umožnia využiť ich.

ODSTRÁŇTE SPÚŠŤAČE

- Odstráňte z domu časopisy, ktoré môžu vyvolať pocity nespokojnosti s telom.
- Odstráňte z domu produkty diétnej kultúry (spaľovače, čaje na chudnutie, knihy o diétach).

Komunikujte s dieťaťom o tom, čo mu ubližuje a čo mu pomáha. Pokiaľ dieťaťu vadí pohľad do zrkadla, hľadajte spoločne riešenie.

Ako môžem pomôcť svojmu dieťaťu vidieť hodnotu uzdravenia?

Zotavenie privedie vaše dieťa späť a chorobu nechá v zabudnutí. Do vášho dieťaťa vlejete opäť „život“, dodá mu vitalitu, duševnú slobodu – mnoho iného. Ako mu pomôcť nájsť v uzdravení hodnotu?

Úprimne verím, že zotavenie je osobné. Vaše dieťa si naň nájde svoj vlastný dôvod.



HOVORTE SO SVOJÍM DIEŤAŤOM

- Opakovane sa rozprávajte so svojím dieťaťom o tom, ako sa cíti, o tom, ako sa jeho život zmenil príchodom ochorenia a ako sa môže znovu zmeniť, keď sa uzdraví. Pripomínajte mu, čo všetko bude môcť robiť, keď sa uzdraví, hovorte o jeho záľu-bách, snoch, cieľoch a vzťahoch – o tom, čo je preňho zmysluplné (nie pre chorobu).
- Pomôžte svojmu dieťaťu vidieť, kedy porucha príjmu potravy klame – citlivo vyzývajte ich tvrdenia, v ktorých počujete chorobu “keď priberiem, zase sa so mnou nikto nebude rozprávať”.

SÚSTREĎTE SA NA BUDÚCNOSŤ

- Nechajte svoje dieťa premýšľať o svojich cieľoch a ambíciách do budúcnosti – keď bude uzdravené, bude môcť ísť na dovolenku, ísť von s priateľmi, ísť na univerzitu, rozvíjať kariéru, venovať sa športu atď.
- Ukážte svojmu dieťaťu, o čo prichádza a kam by sa v živote mohlo dostať – aké môže byť zdravé, koľko energie a času môže mať atď.
- Pripomeňte mu, že nebude môcť mať veci, ktoré chce v živote, ak PPP nebude liečiť.
- Dajte svojmu dieťaťu nádej a dôvod na zotavenie.
- Ukážte mu, že bez ohľadu na jeho hmotnosť, vy ste tu stále a ľúbite ho – lebo o tom sú skutočné vzťahy.

Poznámky

Ako môžeme pomôcť dieťaťu – pri jedení, vracaní alebo iných kompenzáciách?

Pamätajte na to, že každé dieťa je iné, takže neexistuje univerzálne riešenie. Je potrebné, aby ste experimentovali a zisťovali, čo funguje vášmu dieťaťu a vašej rodine. Cieľom je získať zdravú hmotnosť a nastaviť zdravé stravovacie návyky, čo môže na určitý čas prinášať napäté situácie spojené s témami stravovania. Konfliktom sa dá vyhnúť tým, že svojmu dieťaťu dovoľíte zjesť menej, čo však z dlhodobého hľadiska znamená, že nechávate svoje dieťa zotrvať v chorobe. Spočiatku bude spolupráca náročná, ale postupne si vytvoríte dôveru a systém, ktorý vám celý proces uľahčí.



Ako svojmu dieťaťu uľahčiť jedenie?

Ako rodič zohrávate pri zotavovaní svojho dieťaťa podstatnú úlohu. Jedna z najdôležitejších vecí, ktorú môžete urobiť, je byť svojmu dieťaťu oporou počas jedenia. Tu je niekoľko tipov od rodičov, ako čo najlepšie podporiť svoje dieťa, aby dostalo správnu výživu:

BUĎTE SILNÍ A PRÍTOMNÍ

- Bud'te tu pre svoje dieťa celý čas. Aj keby ste s ním mali len sedieť pri stole a čítať knihu. Alebo si s ním sadnite a rozprávajte sa, jednoducho tam bud'te. Pomáha im to pochopiť, že vám naozaj záleží.
- Bud'te konzistentní. Žiadne vyjednávanie. Opakujte svojmu dieťaťu, že jedlo je liek.
- Všetky jedlá jedzte spolu so svojím dieťaťom. Zostaňte pokojní a povzbudzujte ho k jedeniu. Na začiatku prevezmite úplnú zodpovednosť za to, aby vaše dieťa jedlo, takže nebude musieť cítiť vinu alebo úzkosť z robenia rozhodnutí. Môže trvať dlho, kým bude schopné samé spraviť rozhodnutie najesť sa dostatočne.
- Bud'te pre svoje dieťa láskavou a zároveň pevnou oporou. Dajte mu vedieť, že ho nenecháte hladovať, že ste silnejší a hlasnejší ako hlas PPP. Cieľom je, aby sa dôvera dieťaťa k vám stala silnejšou než dôvera dieťaťa k chorobe.

VYTVORTE SI PLÁN A RUTINU

- Vytvorte pri jedení pokojnú atmosféru. Často pomôže hudba alebo dokonca videá. Nepúšťajte vaše dieťa do kuchyne, keď sa varí a podáva jedlo. Predídete tak hádkam a diskusiám o tom, čo a koľko jesť.
- Skúste sa pri jedle rozptýliť. Skrátka treba zjesť to, čo je na tanieri. Nič nesmie odvádzať pozornosť od tohto cieľa. Škola, povinnosti, mimoškolské aktivity – všetko môže počkať, kým sa dieťa nenaje.
- Pokiaľ dieťa nedokáže počas dňa samostatne dostatočne jesť (nemáte istotu, že dieťa zje v škole desiatu a obed, prípadne olovrant podľa plánu), je potrebné nastaviť študijné úľavy alebo individuálny plán. Zdravie vášho dieťaťa je priorita a škola nie je dôležitejšia než jeho zdravie.
- Podporujte mechanické jedenie. Jedlá si vopred naplánujte a neodchylujte sa od plánu. Uistujte svoje dieťa, že sa bude cítiť lepšie, keď bude jeho telo správne vyživované. Nesledujte svoje dieťa pri tom, ako je. Ak povie, že stačí a pritom nezjedlo všetko, povedzte, že ste sa dohodli, že to zje. Povzbudzujte ho k ďalšiemu sústu a pokračujte v tom, kým nezje všetko.
- Na začiatku môže byť užitočné držať sa jedálneho lístka, aby dieťa vopred vedelo, čo bude jesť. Akonáhle sa však hmotnosť vráti na zdravšiu úroveň, je dôležité začať dieťa popri pravidelnom jedálničku konfrontovať s rôznymi jedlami.
- Je vhodné konzultovať stravovanie s nutričným terapeutom – môžete využiť naše nutričné poradenstvo Chuť žiť.

Ako môžem zabrániť tomu, aby sa moje dieťa prejedalo a kompenzovalo (vracalo, užívalo laxatíva, excesívne cvičilo)?

Porozprávajte sa s dieťaťom o tom, čo mu pomáha a čo mu, naopak, ubližuje. Ak po nociach vykráda sladkosti, odstráňte ich z dosahu. Uistite sa, že vaše dieťa ide na toaletu pred jedlom, aby nemuselo ísť po ňom.

Začarovaný kruh prejedania a kompenzácií si vyberá daň na tele aj po psychickej stránke. Dobrou správou je, že sa tento začarovaný kruh dá prerušiť.

Hovorte so svojím dieťaťom. Vysvetlite mu, čo tento začarovaný kruh môže spôsobiť.

VYTVORTE SI PRAVIDLÁ A RUTINU

- Vaše dieťa bojuje s nutkaním a impulzmi, ktoré sú podobné ako pri závislosti – vzdorovať im je náročné a samotné správanie (vracanie, prejedanie atď.) sprevádzajú pocity hanby a zlyhania. Hovorte s dieťaťom o týchto problémoch bez hodnotenia a výčitiek – vyjadrite mu, že ste tu preňho a hľadajte praktické riešenia.
- Pokiaľ dieťa hovorí, že ho nejaké potraviny “lákajú” a že sa pri nich nevie ovládať, prípadne po nociach chodí do kuchyne prejesť sa, zvažte (po konzultácii s odborníkom) razantnejšie kroky – napr. si vytvorte pravidlo, že do kuchyne sa mimo varenia a jedenia nechodí a že po večeri do kuchyne nejde žiadny člen rodiny.
- Eventuálne sa dohodnite, že sa bude kuchyňa zamykať (po tom, ako sa ubezpečíte, že dieťa má počas dňa zabezpečený dostatočný príjem vrátane “maškrtenia” – napríklad spoločná maškrtka po hlavnom jedle – horalka po obede alebo ako snack s acidkom.)

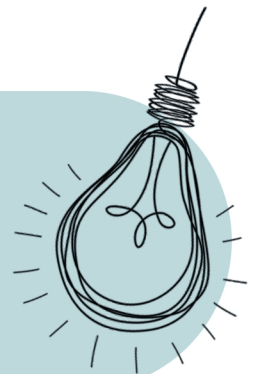
- Pripravte jedlo tak, aby vaše dieťa dostalo primerané porcie a počas dňa necítilo hlad. Zabezpečte, aby malo dieťa dostatočný príjem – porad'te sa s nutričným špecialistom. Vyhnite sa neprijemným poznámkam a komentárom na stravovanie. Záchvaty prejedania a kompenzácie nie sú o slabšej vôli – súvisia, okrem iného, aj s dopamínovými dráhami v mozgu.
- Spočiatku by nemalo dieťa tráviť na WC alebo v kúpeľni veľa času osamotené. Nastavte prísnejší režim, ktorý budete postupne, v súlade s liečbou, rozvoľňovať. Pravidelne kontrolujte, či zo zásob potravín neubúda.

PRISPÔSOBTE SI PROSTREDIE

- Trávte so svojím dieťaťom čo najviac času. Zabezpečte, aby ste s ním boli hodinu pred jedlom, čas počas jedla aj hodinu po jedle. Doprajte dieťaťu aj priestor na súkromie, ale na začiatku liečby nemôže ísť súkromie na úkor bezpečia (napr. zatvorené dvere izby na hodinu vytvárajú riziko na excesívne cvičenie a pod.).
- Každý deň kontrolujte izbu svojho dieťaťa.

Ako môžem zabrániť tomu, aby moje dieťa nadmerne cvičilo?

Moje dieťa spávalo so mnou v posteli. Neskôr sme prerobili jeho izbu, aby v nej nebolo miesto na cvičenie.



Nadmerné cvičenie je nutkanie, ktoré sa v prípade PPP môže stať pre vaše dieťa závislosťou. Je to preňho spôsob ako sa "potrestať" za zjedené jedlo. Ako mu zabrániť?

NA CVIČENIE DOHLIADAJTE

- Trávte so svojím dieťaťom čo najviac času. Ak je to nevyhnutné, odmontujte dočasne dvere do detskej izby. Večer zostaňte s dieťaťom až kým nezaspí, aby ste predišli cvičeniu v noci.
- Keď po konzultácii s doktorom/odborníkom zvažíte, že môže byť pre dieťa cvičenie prospešné, dohodnite sa, že budete cvičiť iba spolu, aby ste vedeli odkontrolovať, že to nepreháňa. Kým hmotnosť nie je dostatočná, držte sa skôr statických cvičení – joga, relaxácia, strečing, prechádzka, ľahšia posilňovňa.

- Ak má vaše dieťa potrebu cvičiť, navrhните namiesto behania spoločnú prechádzku. Navrhните spoločný týždenný rekreačný plán.

**Myslite na to, že sa na vás bude vaše dieťa hnevať.
No hlboko vo vnútri pocítiť úľavu z toho, že ho chcete zastaviť.**

VYTVORTE SI PRAVIDLÁ A RUTINU

- Pokiaľ je ochorenie ešte silné a vy aj vaše dieťa viete, že ho dieťa poslúchne, nechávajte dvere detskej izby otvorené - pokúste sa ustáť aj nepríjemné argumenty dieťaťa. Vy ste jeho rodičia a ono je choré.
- Zvážte, či by vaše dieťa nemalo byť oslobodené od telocviku. Dohodnite sa s učiteľom, aby na to dohliadol. Môžete tiež odstrániť z dosahu dieťaťa vybavenie na cvičenie, vrátane bicykla, kolieskových korčulí, činiek, a pod. V prípade, že je hmotnosť nízka, prípadne nie je dostatočná, pevne a sebavedome trvajte na tom, že vaše dieťa nie je dostatočne zdravé na to, aby cvičilo. Tému pohybu môžete použiť ako motiváciu.
- Pokiaľ dieťa tvrdí, že potrebuje cvičenie, aby “pribralo zdravo do svalov”, vnímajte za týmito slovami obrovský strach z priberania a túžbu spáliť zjedené kalórie. Pribrať na zdravú hmotnosť je náročný proces, ale v liečbe je nevyhnutný.

Poznámky

Ako môžeme pomôcť sebe?

Vina, frustrácia a sebaobviňovanie sú len niekoľkými z emócií, ktoré sú pre rodičov dieťaťa s PPP bežné. Tak, ako ste láskavý k svojmu dieťaťu, buďte aj k sebe. Poruchy príjmu potravy zasahujú nielen dieťa, ale aj vás. **Čo iným rodičom pomohlo zvládať svoje pocity týkajúce sa choroby ich dieťaťa a procesu uzdravovania?**

AKCEPTÁCIA

- Je v poriadku, ak je pre vás spočiatku ťažké sa s prítomnosťou PPP v rodine vnútorne vyrovnať, ale pamätajte na to, že žiadna rodina nie je dokonalá a každá si nesie nejaké problémy.
- PPP nie sú chybou rodiny. Sústreďte sa na to, ako môžete svojmu dieťaťu pomôcť, namiesto cyklenia sa v myšlienkach, kde ste spravili chybu a kde ste zlyhali.
- Ak u vás v rodine boli alebo sú nejaké vzorce správania, ktoré mohli pôsobiť rizikovo na vznik PPP, pripomeňte si, že sa s nimi dá pracovať a nikdy nebolo vašim cieľom ublížiť svojmu dieťaťu. Je v poriadku, ak v procese liečby vášho dieťaťa potrebujete oporu aj vy. Podporujte sa so svojimi blízkymi, nebojte sa vyhľadať terapeuta aj vy. Nebojte sa plakať.
- Aj keď je celý proces liečby nesmierne náročný, ste najväčšou oporou svojho dieťaťa. Dokážete to.
- Uvedomte si, že je to proces a cesta. Snažte sa zachovať pokoj a na veci nahliadať postupne deň po dni.

Snažím sa nevidieť všetko len čierne, no ani tajne skákať od radosti. Snažím sa jednoducho brať každý deň tak, ako príde, naďalej premýšľať o tom, ako sa veci majú, ako ich vníma moje dieťa, ako ich vníma rodina a aké hrozby môžu prísť – aby som mohol/mohla byť pripravený/pripravená najviac ako viem a podporovať tak svoje dieťa, keď prídu ťažkosti a komplikácie.

STAROSTLIVOSŤ O SEBA

- Uistite sa, že máte čas pre seba, kedy si vybijete frustráciu, stres a vyčistíte si myšlienky. Nájdite si terapeutku, zavolajte na linku pomoci, chodte na masáž alebo na podpornú skupinu.
- Pokúste sa sami zostať zdravý a nedovoľte, aby tento problém pohltil váš život. Neuzatvárajte sa do seba, zostávajte v spojení s kamarátmi, kolegami a okolím.
- Hľadajte si spôsoby ventilácie – napríklad si môžete písať denník. Dostať von svoje pocity pomáha vyrovnať sa so všetkým, čo prichádza s liečbou dieťaťa s poruchou príjmu potravy.
- Všetci musíme prijať veci, ktoré nemôžeme zmeniť. Nájdite si niečo, čo vám prinesie radosť a upravte si životný štýl tak, aby podporoval liečbu vášho dieťaťa a zároveň vám poskytoval priestor na starostlivosť nielen o neho, ale aj o seba.
- Pracujte so svojimi emóciami, aby ste svoje vlastné pocity neprenášali na vaše dieťa. Je to o to náročnejšie, nakoľko je hrozné sledovať, ako vaše dieťa trpí.

Nájdite ľudí, ktorí prežívajú podobnú situáciu a nájdite v nich oporu. Chodte do toho s očami dokorán – je to beh na dlhú trať.

PODPORA

- Hľadajte podporu u iných rodičov/opatrovateľov, ktorí si prešli rovnakou situáciou. Budete sa pravdepodobne musieť prispôbiť „novému normálu“. Už to možno nebude také ako predtým, no nový spôsob spolužitia je možný.
- Skúste si na pomoc s novým režimom prizvať ešte aspoň jedného dospelého a uistite sa, že všetci najbližší rodinní príslušníci vedia, ako najlepšie vaše dieťa podporovať.
- Nájdite si podporný systém – budete ho potrebovať dlho. Starajte sa o seba. Venujte sa aj ostatným potrebám vašej rodiny. Nájdite pomoc a podporu aj pre seba. Čaká vás veľmi strastiplná cesta a nedokážete to úplne sami. Budete prinášať aj obeť – obrovské obeť – a preto si nechajte priestor pre vaše vlastné potreby. V opačnom prípade PPP strhne aj vás.
- Zomknite rodinu a ubezpečte sa, že všetci jej členovia sú jednotní v prístupe podpory dieťaťa s PPP.
- Vyrozmievajte sa. Ja som si urobil/urobila aj zoznam vecí, ktoré by sme mohli robiť inak.

Vedzte, že nie ste sami. Okolo vás je mnoho ďalších rodín, ktoré sa potýkajú touto poruchou. Nikdy sa nevzdávajte nádeje. Je to ako keď sa pripravujete na boj – chce to odvahu, silu, odhodlanie – a stávate sa bojovníkmi.



NEOBVIŇUJTE SA

- Keď vám hlavou prebleskne výčitka, pripomente si, že ste najväčšou oporou svojho dieťaťa.
- Pamätajte si, že ochorenie nie je vaša chyba.
- Únava je normálnou súčasťou procesu. Frustrácia aj emočné zaťaženie nie je znakom slabosti ani zlyhania, iba odrazom náročnej situácie.
- Sústreďte sa len na jeden deň. Len na jeden okamih. Niekedy len na jedno jedlo.

Snažím sa využiť akúkoľvek pomoc, ktorá mi umožní oddychovať. Dokonca som niekoľkokrát nechal/nechala svoje dieťa u starých rodičov (so špecifickými stravovacími inštrukciami), aby som si mohol/mohla spraviť večer pre seba. Musíte sa o seba starať. Proste musíte.

POZNÁMKY

POUŽITÉ ZDROJE

Parents Survive Thrive Guide – Kelty Eating Disorders (no date).

Dostupné na: <https://keltyeatingdisorders.ca>

Prístupné: November 2, 2022



**Tento projekt bol podporený z dotácií
Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu
v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje
NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.**

