

Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia)

Poradnik dla studentów i pracowników Uniwersytetu Śląskiego –
savoir-vivre wobec osób zaburzonych psychicznie



Jak się zachować?

Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że w Twoim otoczeniu znajduje się osoba dotknięta zaburzeniami odżywiania...

1. Okaż jej zainteresowanie – pokaż, iż ważna jest dla Ciebie ona jako osoba, a nie jej choroba!
2. Doceniaj tę osobę za jej sukcesy i zalety, a nie wygląd zewnętrzny!
3. Nie oceniaj tej osoby, nie krytykuj jej wyglądu!
4. Nie podejmuj nachalnych ingerencji, nie próbuj mówić jej, co powinna robić, a czego nie!
5. Mów otwarcie o tym, co cię martwi!
6. Nie ignoruj problemu, nie udawaj, iż go nie dostrzegasz!
7. Jeśli nie jesteś wystarczająco blisko z tą osobą, możesz spróbować skontaktować się z kimś z jej najbliższego otoczenia – opowiedzieć o tym, co Cię niepokoi!
8. Pokaż tej osobie, że może na Ciebie liczyć, wtedy, gdy sama zdecyduje się na rozmowę!
9. Poszerz swoją wiedzę o zaburzeniach odżywiania!
10. Poszukaj informacji na temat możliwości uzyskania pomocy!
11. Spróbuj zachęcić tę osobę do podjęcia leczenia!

Projekt współfinansowany
ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.

Projekt realizowany w ramach kampanii:

