

Moje kamarádka je nemocná – co mám dělat?

Ria Černá, Ondra Stískal: zpravodaj Anabell

Myšlenky, starosti a zmatek na straně jedné

1. Moje kamarádka má anorexii, nemohu ji v tom nechat, musím ji z toho nějak dostat!
2. Měla by přece jít k nějakému doktorovi, mám ji tam dovléct, i když tam nechce?
3. Několikrát řekla, že se radši zabije, že je stejně k ničemu a že bude mít konečně klid.
4. Musí jíst, vždyť umře, nedovolím, aby umřela!
5. Bojím se jí na jídlo ptát, ale ona vůbec nejí, pořád se na něco vymlouvá!
6. Našla jsem jídlo v koši, i když mi přísahala, že to snědla.
7. Strašně jsem na ni křičela kvůli jídlu, teď je mi to líto, ale už to nejde vrátit.
8. Je divný jíst, když ona nejí, připadám si divně, když jím, nikdy nevím, jestli bude jíst se mnou. Mám ji nechat jíst tak, jak chce?
9. Napadlo mě přestat taky jíst, snad by jí to štkvalo a začala by jíst kvůli mně.
10. Někdy chce, abych ji kryla před jejím klukem, že jedla a přitom nejedla, co mám dělat? Když ji shodím, naštvete se na mě, ale když budu lhát, tak tím vlastně pomáhám té nemoci, ne?
11. Mám to říct jejím rodičům? Strašně se na mě naštvete, ale já mám takový strach, třeba by to pomohlo!
12. Její přítel se mě ptá, co má dělat, ale já to taky nevím, on už je tak zoufalý, co s tím?
13. Volala mi její maminka, mám jí říct, co vím nebo raději ne?
14. Nechce se mnou vůbec mluvit, je strašně smutná, nic ji nebaví, nikam nechodí, uzavírá se do sebe.
15. Proč se neozývá, proč mi aspoň nenapiše, že je v pořádku, proč se tak změnila, to už jí za to nestojím?
16. Za co všechno vlastně může ta její nemoc, přijde mi, že se na ni nesmím zlobit, když je nemocná a nemůže za to.
17. Skoro se mnou nemluví, připadám si hloupě, stydím se jí říkat o svých problémech, když ona má větší než já.
18. Jak dlouho to bude trvat, kdy už bude zase jako dřív?
19. Někdy už nemám sílu s ní být, pořád jí psát, prosit o kontakt, ale přece ji nezradím!
20. Hlavní je, aby jí bylo dobře, na ničem ostatním nezáleží!

Nápady, podněty a řešení na straně druhé

1. Víím, že jediný, kdo si může pomoci, je sama kamarádka, já jí mohu nabídnout jen podporu a kamarádství.
2. Mohu jí nabídnout možnost zajít k lékaři či psychologovi, společně ho zkontaktovat, doprovodit ji k němu, nemohu ji však nutit. Je to její rozhodnutí, násilí v tomto nemá smysl. Pro léčbu je nutná spolupráce, ne odpor.
3. Pokud o tom začne, zeptám se přímo, zda mluví o sebevraždě a zkusím zjistit, jak reálné jsou její plány. Zkusím jí nabídnout kontakt na krizové centrum nebo linku důvěry, beru vážně to, co mi říká. Nejsem ale odborník, vytvořit tabu kolem jejích myšlenek na sebevraždu by mohlo být nebezpečné.
4. Musí jíst, ale jen ona rozhodne o svém životě, o svém zdraví. Já jí mohu pomoci s jídlem ve chvíli, kdy o to bude stát, kdy se na tom domluvíme a bude chtít třeba slyšet, jaká je normální porce, nebo se mnou bude chtít jíst společně atd.
5. Řeknu jí o své nejistotě kolem jídla, zkusím se s ní domluvit na pravidlech, na která přistoupí a budeme je umět obě respektovat.

6. Znovu se s ní pokusím domluvit na upřímnosti, na způsobu, jak komunikovat bez lhaní. Zkusíme přijít společně na to, čím ji případně já nutím lhat a jak to můžeme dělat jinak.
7. Mám právo se zlobit. Až se uklidním, zkusím za ní zajít a řeknu jí, jaké jsem měla pocity, proč jsem se tolik naštvála a zeptám se jí, jak to viděla a cítila ona.
8. Já musím jíst naprosto normálně, tak, jak jsem zvyklá, protože i u mě díky tomu může vidět, že pravidelně jím, přiměřeně se hýbu a i tak udržuji stejnou fyziologicky zdravou váhu. Také uvidí normální porci a nahlédne na to, že normální je jíst, ne naopak. Když jdu na nákup nebo si chystám jídlo, zeptám se, co dnes koupíme, co si dnes dáme k jídlu. Nenadbíhám jí v tom, že bych rovnou předpokládala, že jíst nebude.
9. To není dobrý nápad, já musím jíst normálně, musí chtít jíst kvůli sobě, ne kvůli někomu druhému.
10. Nesmím vůbec přistoupit na to, aby mě k něčemu takovému zavázala. Vysvětlím jí, proč to nemůžu a nechci udělat. Za žádnou cenu se nestavím mezi ni a jejího partnera, ani maminku či další její blízké.
11. Nejprve vše proberu přímo s kamarádkou, řeknu jí o svém strachu a myšlenky říci to jejím rodičům. Nebudu jednat za jejími zády, aby se necítila ohrožená nejen nemocí, ale i svým okolím.
12. Můžu jejímu příteli říct, jak jsem na tom já, můžeme se vyslechnout navzájem, poradím mu, aby to, co říká mně, zkusil říct přímo své přítelkyni, aby s ní mluvil o strachu, který o ni má. Já to s ním řešit nemohu, nechci být v roli prostředníka, jen by to jejich a mému vztahu s kamarádkou ublížilo.
13. Maminku vyslechnu, mohu jí říct, jakým způsobem s její dcerou komunikuji já, mohu s ní sdílet její strach, mohu jí říci o svém strachu. Pokud bude chtít, poradím, jaké knížky o poruchách příjmu potravy pomohly mně, nabídnu i kontakt na odborníky.
14. Zkusím jí nabízet různé společné akce a aktivity, zeptám se na její přání, na to, o čem přemýšlí, co cítí, co by chtěla atd.
15. Vím, že někdy je pro ni těžké komunikovat. Zkusím si s ní domluvit nějaká pravidla, řeknu jí, jaký je pro mě stres, že se nehlásí. Zkusíme společně vymyslet způsob, jak komunikovat, abych se ani já nemusela bát.
16. Mám právo se zlobit, i když je kamarádka nemocná. Vyjádřit city, včetně vzteku, je přirozené. Pokud budu vše omlouvat nemocí (to, že se neozve, nepřijde na dohodnuté místo, neotvírá mi, když za ní přijdu a jsme na tom domluvené), tak jen podpořím symptomy nemoci. Kamarádka je pořád člověk, který musí respektovat také mě, i když je nemocná.
17. V kamarádství máme obě právo mluvit o svých starostech, navíc mluvit jen o její nemoci vztah ničí, je třeba budovat společné zážitky, sdílet spolu vše jako dřív, i když pro kamarádku je to třeba v tuto chvíli těžší.
18. Snažím se zorientovat v problematice, půjčím si knihy o poruchách příjmu potravy, prozkoumám základní informace na internetu a obrním se vírou a trpělivostí.
19. Žiji také svým životem, myslím i na své potřeby, zájmy, na své blízké! Jen když budu sama žít i pro sebe, mohu být oporou pro kamarádku ve chvílích, kdy na to mám sílu a kdy ona o to stojí. Mám také právo vyhledat odborníka a poradit se s ním, požádat o pomoc.
20. Záleží. Záleží také na tom, jak se cítím já, jak se daří mně, jak žiji já. Nejsem méně důležitá jen proto, že jsem zdravá.