

Jak argumentovat nemocné osobě s mentální bulimií a mentální anorexií?

Ria Černá, Ondra Stískal, Jana Sladká Ševčíková: zpravodaj Anabell

MENTÁLNÍ BULIMIE

Argument: jsem odporná, když se přejídám a pak zvracím.

Odpověď: není na tom nic odporného, jde o projev nemoci, kterou je potřeba léčit. Neodsuzuj se, jen to zvyšuje tvůj pocit viny a negativní myšlenky vůči sobě samé.

Argument: nemůžu to nikomu říct, nepochopil by mě a hnusila bych se mu...

Odpověď: jedině tehdy, když se někomu svěříš, když vyhledáš pomocnou ruku u svých blízkých nebo u odborníka, může začít docházet ke zlepšování. Z nemoci se nelze probudit do druhého dne bez problémů, bez projevů, zdravá jako rybička, aniž bys pro to nic neudělala.

Argument: nesmím to jíst, je to sladké, tučné, příliš kalorické, přibrala bych, tak raději zvracím.

Odpověď: lidé kolem tebe ti pomohou, když se o tvých potížích dozvědí, když se jim svěříš, když budeš mít v jejich pomoc důvěru a budeš se snažit jíst společně s nimi.

Argument: to, co sním, ve mně zůstává, budu tlustá.

Odpověď: existuje zákon o příjmu a výdeji. Tvé tělo potřebuje energii z jídla k životu.

Argument: nemohu jíst před ostatními.

Odpověď: přítomnost druhých naopak pomáhá. Pomohou ti nepropadnout záchvatu přejedení nebo zvracení.

Argument: když zvracím, tak nepřibírám a mohu klidně jíst to, co chci a na co mám chuť. Zůstanu přitom štíhlá a všichni mne budou obdivovat.

Odpověď: ano, zpočátku nepřibíráš, ale později se tělo začne bát, že bude stále hladovět a stále zvracet a začne si vytvářet zásoby. Navíc zvracením velmi ohrožuješ zdravé a správné fungování svého organismu.

Argument: neumím normálně jíst, nevím, co je normální porce, nezvládám to, myslím jen na jídlo a jeho množství.

Odpověď: normální je jíst pětkrát denně, tři hlavní jídla a dvě menší svačinky mezi nimi. Vůbec nic se nestane, když se naučíš jíst i druhou večeří. Tvá váha se ustálí na takové hodnotě, která je zdravá a přirozená pro tvé tělo, tvoji tělesnou výšku a věk.

MENTÁLNÍ ANOREXIE

Argument: nesmím jíst, byla bych tlustá.

Odpověď: nedá se nic dělat, bez jídla žít nelze, jídlo k životu nutně potřebujeme.

Argument: lidé mě posuzují podle toho, jak vypadám.

Odpověď: ano, je možné, že se ti to stává, ale vzhled není to nejdůležitější na světě. Posuzuješ také ostatní své kamarády podle toho, jak vypadají? Přestala by ses bavit s nějakou kamarádkou jen proto, že přibrala jeden nebo dva kilogramy?

Argument: chci mít aspoň nad něčím ve svém životě kontrolu a v jídle ji mám.

Odpověď: společně s odborníky, rodiči nebo s kamarádkou dokážeš najít sílu kontrolovat svůj život ne skrze jídlo, ale skrz své myšlenky, nápady, radosti, koníčky, záliby apod. Pojd', vyhledáme společně odbornou pomoc.

Argument: mužům se líbí jenom hubené ženy.

Odpověď: každý muž si vybírá jinou ženu, a muži si nevybírají ženy zdaleka jen podle postavy. Daleko důležitější je osobnost, pohodovost, úsměv. A tak při stresu z váhy, která stejně většinu mužů nezajímá, působit nebudeš. Zeptej se svého otce, bratra nebo kamaráda, jaké se právě jemu líbí ženy. Udělej si vlastní soukromou anketu.

Argument: nepotřebuji jídlo k životu.

Odpověď: každý z nás potřebuje jídlo k životu, nejsi v tomto jiná. Jídlo obsahuje látky nutné k fungování organismu, bez nich se neobejdeme.

Argument: neumím normálně jíst, nevím, co je normální porce, nezvládnu to.

Odpověď: můžeš se naučit jíst 5krát denně, pravidelně, normální porce, po kterých nepřibereš, udržíš si stálou váhu, pro tvůj organismus nezbytnou.