



COUNSELLING

Anoressia e Bulimia

La dieta

Non è utile l'imposizione di una dieta alle persone con DAP (disturbi psicogeni dell'alimentazione). Il professionista potrà proporre un regime dietetico personalizzato secondo lo stato nutrizionale di ogni paziente, ma dopo l'intervento dello psicoterapeuta.

Consigli pratici

SI DEVE

I genitori:

- Devono evitare di colpevolizzare il figlio/la figlia per il comportamento nei confronti del cibo;
- Devono ricordare che il problema con il cibo è solo l'apparenza di un disagio psicologico più profondo, che può essere iniziato già in età infantile.

SI PUÒ

I genitori:

- Se la famiglia ha l'abitudine di mangiare riunita è bene cercare di stimolare il ragazzo/la ragazza a restare a tavola con gli altri;
- Se il ragazzo/la ragazza mostra delle preferenze per particolari cibi si può accontentarla e coinvolgerla nella preparazione in cucina e negli acquisti;
- Quando si presenta l'occasione giusta possono cercare di entrare in argomento (cibo e salute) con il figlio/la figlia. Se si sentono incapaci, possono delegare al proprio medico di famiglia che potrà meglio consigliare.

Gli insegnanti:

- Possono dare maggior ascolto e attenzione ai ragazzi/alle ragazze che mostrano una qualche problematica;
- Possono stimolare una discussione, o meglio un colloquio, sempre in privato e mai davanti agli altri scolari, con il ragazzo/la ragazza a rischio, che mostri, per esempio, repentini cambiamenti di comportamento;



COUNSELLING

- Possono organizzare corsi sulla nutrizione (spesso la persona con problemi manifesta particolare interesse), in particolare quelli di biologia e scienze naturali;
- Possono essere ottimi consiglieri per la famiglia per indirizzarla verso centri specializzati.

NON SI PUÒ

I genitori:

- Non devono auto-colpevolizzarsi, ma piuttosto devono diventare un sostegno per i disagi e le sofferenze del figlio/della figlia e nessuno, in famiglia, può assumere il ruolo di controllare il peso del ragazzo/della ragazza;
- Non devono insistere e non devono discutere a tavola se il figlio/la figlia rifiuta il cibo;
- Non devono accentrare tutta l'attenzione solo sul figlio/sulla figlia e su quel problema, specie se in famiglia è presente altra prole;
- Non devono rinunciare alla vita di relazione e sociale, isolandosi da amici e parenti per nascondere il problema. Però, non possono trascurare l'appoggio, in una situazione critica, al figlio/alla figlia che soffre.

Gli amici:

- Non devono prendersi da soli la responsabilità di controllare l'amico/l'amica sofferente;
- Non devono mai cominciare discussioni sul cibo quando si trovano a tavola in compagnia di altri;
- Non devono sostituirsi alla famiglia nel ruolo del sostegno;
- Non devono mai essere giudicanti nei confronti del problema o di un comportamento anormale;
- Non devono mai dare consigli sul peso, sull'attività fisica o sull'aspetto di una persona e non devono diagnosticare né controllare ciò che la persona mangia;
- Non devono promettere di mantenere il segreto delle rivelazioni confidenziali della persona malata troppo a lungo; anzi è bene informare presto un familiare, ma non prima di averne parlato con la persona interessata.