

COMO AJUDAR AMIGOS COM TRANSTORNOS ALIMENTARES?

1. Inicialmente procure se informar sobre o que são transtornos alimentares, quais sintomas, características, como é o tratamento.

2. Procure prestar atenção a pequenos sinais que podem indicar um problema. Por exemplo, seu amigo perdeu muito peso? Você observa mudança de hábitos alimentares ou consumo alimentar restritivo? Como está a saúde emocional dele? Apresenta alterações de humor?

3. Consulte um profissional se não tiver certeza se seu amigo tem problemas alimentares.

4. Existem conflitos no relacionamento de vocês no momento? Como está a comunicação entre vocês? É importante que haja um relacionamento próximo entre vocês que permita um certo grau de liberdade para falar do assunto.

5. Escolha um momento tranquilo e um lugar onde vocês não sejam incomodados. Comece falando da sua preocupação, usando a primeira pessoa. Procure demonstrar o que sente.



Comece com frases como: “Quando vejo você (perder peso, passar fome, falar sobre comida, deprimido), fico preocupado e quero saber se posso ajudar”; “Estou preocupado com seu incômodo frequente com seu peso. Eu gostaria de ajudar”; “Sinto falta de sair com você. Me preocupo quando você se sente tão infeliz a ponto de não conseguir mais sair”.

6. Procure não minimizar o problema dele. Culpar, criticar,



analisar com frases como “vejo que você está comendo demais” ou “esse problema alimentar está fazendo você agir de maneira muito estranha”, pode torná-los mais defensivos e confusos.

7. Pergunte sobre a percepção dele da situação. Talvez o problema seja diferente para ele. Talvez ele esteja ciente e já esteja recebendo ajuda. Talvez seja algum outro problema médico que você não conhece.

8. Caso a pessoa negue o problema, apenas reitere seus sentimentos e preocupações. De novo, não discuta, mas diga que ainda está preocupado. Ofereça-se para ir com ele em busca de ajuda, lembrando sempre que a pessoa **deve querer ajuda**. Se a pessoa não quiser ajuda, **não há nada** que você possa fazer.

9. Se o amigo não quiser buscar ajuda, e você se sentir impotente perante esse sentimento, procure uma ajuda profissional para descobrir como você pode se sentir melhor consigo mesmo e com sua amizade enquanto seu amigo está passando por momentos difíceis.

10. Lembre-se que sentir raiva e sentir-se desamparado por causa do amigo, são sentimentos seus que devem ser cuidados. Procure trabalhar esses sentimentos sobre a situação para que o problema do amigo não se torne seu. Seja paciente. Mesmo que você acredite na importância de buscar ajuda, ele pode não ter essa percepção. Compreender seu amigo e aceitá-lo do jeito que ele é, e dar suporte, é o melhor caminho, mesmo que você não apoie seu comportamento.

Fonte: Adaptado de The Willough
Healthcare System
Saiba mais em: www.astralbr.org.br
Instagram: @astralbr