

Krok #1: Naštuduj si o poruchách príjmu potravy všetko, čo môžeš, aj to ako ich ovplyvňuje prostredie a genetika. Neprepadneš tak slovám "je to len voľba" a "však je to životný štýl".

Krok #2: Rozšír svoj pohľad na poruchy príjmu potravy – ochorenie postihuje kohokoľvek bez ohľadu na hmotnosť, vek, pohlavie, rasu či socio-ekonomický status. Tvoj problém je stále rovnako vážny ako u niekoho chudšieho alebo väčšieho než si ty.

Krok #3: Nehodnoť prítomnosť alebo závažnosť svojho ochorenia cez hmotnosť. To, či ochorenie máš, zistíš podľa svojho myslenia, vzťahu k jedlu a k cvičeniu, kompenzačných mechanizmov a kvality života, ktorý vedieš.

Krok #4: Aj keď vyzeráš zdravo, tvoja porucha príjmu potravy si vyžaduje liečbu – aby si sa jej zbavil/a, zmenil/a myslenie, správanie a obnovil/a kvalitu svojho života.

Krok #5: Nájdí pomoc čím skôr. Ochorenie ťa ohrozuje na živote, podobne ako napríklad rakovina, a potrebuješ špecializovanú pomoc a podporu.

Krok #6: Všimaj si všetky zdravotné komplikácie vrátane samovraždených myšlienok. Otvorene o tom hovor so svojim terapeutom a odborníkmi. Ak ťa nepočúvajú alebo ti nepomáhajú, nájdí odborníka, ktorý ťa vezme vážne.

Krok #7: Urob zo svojho liečenia prioritu. Ak si potrebuješ dať pauzu od školy, práce, priateľov či športu, urob to. Keď sa tvoj stav zlepší, na všetko toto budeš mať veľa času.

Krok #8: Obklop sa ľuďmi, ktorí ťa podporujú v liečbe. Či už je to rodina, priatelia, partner/ka alebo podporná skupina ďalších ľudí v liečbe.

Krok #9: Uvedom si, že liečba nie je lineárna. Neočakávaj konštantný progress. Budeš mať dobré aj zlé dni. Niekde spravíš pokrok hneď, niekde neskôr. Udržuj tempo, liečba je maratón, nie šprint.

Krok #10: Ver, že liečba je možná v akomkoľvek veku, bez ohľadu na to ako dlho sa liečiš. Existuje veľa ľudí, ktorí sa vyliečili po desiatkach rokoch. Vyliečenie vyzerá u každého inak, ale aj ten najhorší deň, čo prežiješ ako vyliečená/ý, je lepší ako najlepší deň v chorobe.