

12 krokov

ako predísť poruchám príjmu potravy

1 Naštuduj si všetky možné informácie o anorexii, bulímii a záchvatovom prejedaní. Môže ti to pomôcť vyhnúť sa nezdravému vzťahu k jedlu, k svojej hmotnosti a k tvaru postavy, či dokonca predísť poruchám príjmu potravy.

7 Pripomínaj si, že žiadna diéta, hmotnosť ani konfekčná veľkosť automaticky nevedie k šťastiu, úspechu, sebaláske ani spokojnosti.

2 Prijmi myšlienku, že naša hmotnosť neurčuje našu hodnotu ani to, aký som človek.

8 Konfrontuj názory ľudí, ktorí veria, že priberanie či pár kíľ navyše sú zlyhaním lenivých ľudí. Podporuj rôznorodosť tiel.

3 Vyhýbaj sa deleniu potravín na "dobré" a "zlé". Pamätaj si, že naša strava má byť pestrá a žiadne jedlo nám neublíži.

9 Rozhodni sa, že nebudeš súdiť seba ani druhých na základe toho, koľko vážia alebo ako vyzerajú. Hmotnosť tvojho kamaráta nemá žiadny súvis s jeho charakterom, osobnosťou alebo jeho hodnotou ako človeka.

4 Nehovor ľuďom, že ich budeš mať radšej, keď schudnú alebo keď budú jesť menej. Uvedom si, že nepríjemné komentáre môžu veľmi ublížiť.

10 Dívaj sa kriticky na príspevky na sociálnych sieťach a fotky v magazínoch. Online svet nie je reálny. Nesleduj profily, ktoré v tebe vyvolávajú pocit nedostatočnosti.

5 Ak si myslíš, že má niekto poruchu príjmu potravy, vyjadrí svoje obavy a záujem pomôcť mu. Povzbud' ho, aby vyhľadal pomoc a zveril sa dospelým.

11 Nájdi si pohyb, ktorý ťa baví. Počúvaj svoje telo a keď cítiš únavu, oddychuj.

6 Buď pre ostatných inšpiráciou zdravého vzťahu k samému sebe. Hovor k sebe s rešpektom, zakladaj svoju hodnotu na charakterových vlastnostiach, dobrých skutkoch a talentoch. Prijmi to, aký/aká si, nikto nie je dokonalý.

12 Ak ťa niečo trápi, neboj sa o tom hovoriť. Kedykoľvek sa obráť na online poradňu Chuť žiť. Vyhľadať pomoc nie je hanba.