

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.
- 2** Prijmi myšlienku, že naša **hmotnosť neurčuje našu hodnotu** ani to, aký som človek.
- 3** Vyhybaj sa deleniu potravín na "dobré" a "zlé". Pamätaj si, že naša **strava má byť pestrá** a žiadne jedlo nám neublíži.
- 4** Nehovor ľuďom, že ich budeš mať radšej, keď schudnú alebo keď budú jesť menej. Uvedom si, že **nepríjemné komentáre môžu veľmi ublížiť**.
- 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.
- 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.**
- 7** Pripomínaj si, že žiadna **diéta, hmotnosť ani konfekčná veľkosť automaticky nevedie k šťastiu**, úspechu, sebaláske ani spokojnosti.
- 8** Konfrontuj názory ľudí, ktorí veria, že príberanie či pár kíľ navyše sú zlyhaním lenivých ľudí. **Podporuj rôznorodosť tiel.**
- 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.
- 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.
- 11** **Nájdí si pohyb**, ktorý ťa baví. Počúvaj svoje telo a **keď cítiš únavu, oddychuj**.
- 12** Ak ťa niečo trápi, neboj sa o tom hovoriť. **Kedykoľvek sa obráť na online poradňu Chuť žiť**. Vyhľadať pomoc nie je hanba.