
**ANO ANG DAPAT GAWIN KAPAG MAY
KAPAMILYANG MAY
EATING DISORDER**

nedic

National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

ANO ANG NAGDUDULOT NG EATING DISORDER?

Walang iisang sanhi ng eating disorder. Ang pagdibelop ng eating disorder ay hindi maaaring ipalagay na nagmula sa isang ispesipikong tao, pangyayari, o gene. Ang eating disorders ay mga komplikadong sakit na pinaka-nauunawaan bilang resulta ng interaksyon ng iba't-ibang biological, psychological, at sociocultural factors. Kabilang sa risk factors ang genetic vulnerability/kasaysayan ng pamilya, hindi nasisiyahan sa sariling katawan, mababang pagpapahalaga sa sarili, perfectionism, mas madaling nakakaranas ng mga negatibong emosyon, pagdidiyeta, at may hinaharap na stigma dahil sa sariling timbang.

Ang mga eating disorder ay maaaring malubhang makaapekto sa kalusugan ng katawan at kaisipan, at functioning. Ang mga epekto nila ay maaaring lumabas sa eskwelahan, sa trabaho, at sa mga relasyon. Kapag mas maagang nakakakuha ng angkop na tulong ang iyong kapamilya, mas mabuti ang kanyang tsansa na mag-recover nang husto. Gayunman, mahalaga ring kilalanin na dahil ang eating disorder ay maaaring magsilbi ng isang mahalagang function sa kanilang buhay, maaaring hindi pareho ang pagtingin ng iyong kapamilya sa mga nangyayari. Maaaring hindi man niya napapansin na siya'y may sakit dahil ang malubhang malnutrition ay maaaring makaapekto ng pagtingin ng isang tao sa kanyang sarili at sa kakayahan niyang mag-isip nang malinaw. Maaaring magkaiba ang ideya mo at ng iyong kapamilya tungkol sa kung ano ang pinakamabuting susunod na gagawin.

MGA BATA AT MGA TEENAGER KUMPARA SA ADULTS NA NAGPAPAGAMOT

Bilang isang magulang o caregiver ng isang bata o teenager, mayroon kang mga responsibilidad at tuwirang paglahok sa treatment o pagpapagamot. Maaaring makompromiso ng isang eating disorder ang maraming aspeto ng kanyang development. Mayroon kang karapatan at responsibilidad na humingi ng tulong at i-enroll ang iyong anak sa treatment kahit na hindi siya naniniwala na kailangan niya ng tulong. Ang paglahok ng pamilya sa pagpapagamot ng mga bata at mga teenager ay lubos na nakakatulong at lubos na hinihikayat – ipinapakita ng research na lubos nitong nadadagdagan ang tsansa ng maaga at buong recovery. Kumpara dito, ang isang adult na may eating disorder ay karaniwang makakakuha ng treatment kapag lamang pumasok siya sa treatment nang kusang-loob. Bilang isang kapamilya ng isang adult, bagamat maaaring hindi ka kasali sa treatment tulad ng kung siya'y mas bata sana, maaari ka pa rin magkaroon ng makahulugang tungkulin sa pagtulong sa kanya na mag-recover.

BAGO LAPITAN ANG IYONG KAPAMILYA

- Kumuha muna ng impormasyon. Alamin kung ano ang eating disorders – kapag mas marami kang nalalaman, mas makapagbibigay ka ng suporta. Alamin kung anong tulong ang available para sa iyong kapamilya batay sa kanyang edad, lokasyon, pinansyal na kakayahan, at mga sintomas. Tingnan ang www.nedic.ca para makakuha ng impormasyon at resources.
- Ipaalala sa iyong sarili na ang iyong kapamilya ay hindi ang kanyang eating disorder. Normal lamang na matakot, magalit, mainis, mawalan ng pasyensiya, at malito kapag hinaharap ang mga paniniwala at kilos ng isang taong may eating disorder. Ang eating disorders ay karaniwang lumilikha ng mga negatibo at nakakapanirang pag-iisip, at dahil dito, ang mga apektadong indibidwal ay maaaring kumilos sa mga paraang hindi nila gawi. Ang paniniwala ng iyong kapamilya na siya'y makaka-recover – at na mabuting ideya na subukang mag-recover – ay maaaring humina. Kailangan nila ang iyong tulong at awa upang maihiwalay nila ang malupit na eating disorder mula sa kanilang mga natural na mabuting sagot at kagustuhan.
- Tandaan na maaaring hindi magustuhan ng iyong kapamilya ang iyong alalahanin kapag una mo siyang nilapitan, at maaari pa ngang tumugon siya nang galit o nang may pagkakait. Karaniwan ang mahiya, matakot, at ibale-wala ang eating disorder at ang recovery mula dito. Tandaan na maaaring hindi man niya napapansin na siya'y may sakit.
- Maghanda. May posibilidad na sa kabila ng mga epekto ng eating disorder at ng iyong alalahanin, ang iyong kapamilya ay maaaring hindi handa – o maaaring hindi niya kaya – na pakawalan ang disordered eating dahil sa tingin niya'y nagbibigay ito ng positibong resulta. Hindi nito ibig sabihin na kailangan mong itigil na subukang tumulong; ang ibig sabihin nito'y maaaring kailangan mong baguhin ang paraan ng paglapit sa kanya.

Ang eating disorders ay mga komplikadong sakit na pinaka-nauunawaan bilang resulta ng interaksyon ng iba't-ibang biological, psychological, at sociocultural factors.

MGA TIP KAPAG LALAPITAN ANG IYONG KAPAMILYA

Ang mahalaga ay ang komunikasyon:

- Humanap ng angkop na panahon at lugar upang mag-usap, halimbawa, sa isang pribado at komportableng lugar, at hindi habang kumakain.
- Sabihin sa iyong minamahal sa buhay na inaalala mo ang kanyang pangkalahatang kabutihan at nais mong tumulong.
- Panatilihin ang iyong focus sa iyong mga alalahanin tungkol sa iyong mga naobserbahan, hal., mga ispesipikong kilos, at ang negatibong epekto ng kanyang kilos sa mga aspeto ng kanyang buhay, tulad ng kalusugan, relasyon, at mga aktibidad na may kinalaman sa pag-aaral, pakikipagpanayam sa iba, at trabaho.
- Iwasan ang pag-usapan ang iyong sariling itsura, o ang mag-focus sa kanyang itsura.
- Magsalita sa paraang nagbibigay respeto at nagbibigay kahalagahan sa iyong minamahal sa buhay at sa kanyang mga emosyon at mga karanasan, habang hindi kinukunsinti ang eating disorder behaviours.
- Maging mapasyensiya. Huwag madismaya kung sa umpisa'y magagalit ang iyong minamahal sa buhay, o hindi siya naniniwala sa iyong sinasabi. Maraming kahihiyan at pananakit na may kinalaman sa eating disorders, at ang pagbabago – kahit na ito'y positibo – ay nangangailangan ng panahon. Ang disorder at ang mga kilos ay may sinisilbing layunin para sa iyong minamahal sa buhay, bagamat maaaring mahirap maunawaan kung ano ang layuning iyon.
- Magmalasakit sa kanya. Ang eating disorders ay mga komplikadong sakit, at ang mga isyu sa pagkain, timbang, at body image ay mga sintomas ng pagkabalisa na lubos na nararanasan. Subukang unawain na mas gusto ng iyong minamahal sa buhay na magkaroon ng mga mas mabubuting paraan upang kayanin ang mga problema; gayunman, ginagawa niya ang kanyang pinakamakakaya sa ngayon.
- Huwag siyang paghugusan. Sa kasamaang palad ay may stigma ang eating disorder, at dinaragdagan lamang nito ang karamdaman na siya'y nag-iisa, at binabawasan nito ang mababang pagpapahalaga. Tinatago ng maraming mga indibidwal ang kanilang problema upang maiwasan ang may kinalamang stigma. Lumikha ng kapaligirang malaya sa paghuhusga at pagpuna sa iyong minamahal sa buhay bilang isang tao. Makakatulong ito sa kanya na maramdaman na siya'y mas secure, at mas maaamin at mahaharap niya ang kanyang eating disorder.

MGA TIP PARA SUPORTAHAN ANG IYONG KAPAMILYA

- Iwasan ang pagpuna sa timbang o sa itsura – maging ang timbang o itsura niya o ng iba. Ang iyong minamahal sa bahay ay lubos nang naka-focus sa kanyang katawan at ikinukumpara niya ito sa katawan ng iba. Ang mga ganoong puna, kahit na sinasabi mo ito upang purihin siya, ay magpapatunay lamang sa mga hindi nakakatulong na paniniwala na maaaring mayroon siya na ang itsura ng isang tao ay reflection ng kanyang pagkatao.
- Iksaminin ang iyong sariling mga attitude tungkol sa pagkain, timbang, size, at hugis. Ano kaya ang iyong mga bias, at paano mo kaya ito ipinapahayag sa iba? Paano ba nito naaapektohan ang iyong sariling kabutihan?
- Humanap ng mga dahilan na magbibigay-motibasyon sa iyong minamahal sa buhay na humingi ng tulong at gumawa ng mga positibong pagbabago hinggil sa kalusugan.
- Hikayatin siya. Palakasin ang kanyang kompiyansa sa kanyang kakayahang maka-recover nang husto.
- Pagtibayin ang kanyang mga kalidad at kakayahan na walang kinalaman sa pagkain o itsura, hal., ipaalala sa kanya na siya'y matalino, nakakatawa, may kakayahan, at na mas higit pa siya kaysa sa kanyang eating disorder. Kilalanin at i-celebrate ang anumang mga pagbabago sa pag-iisip o sa kilos na mabuti sa kalusugan.
- Panatilihin healthy ang iyong relasyon sa iyong minamahal sa buhay – maglaro, magtawanan, at magkasama ninyong gawin ang iba't-ibang bagay habang nagtatakda ng mga hangganang may kinalaman sa eating disorder behaviours.

ALAGAAN ANG IYONG SARILI

Mahaba at mapanghamon ang landas patungo sa recovery. Ikaw, tulad ng iyong minamahal sa buhay, ay maaaring mangailangan ng suporta sa inyong biyahe. Huwag mag-atubiling humingi ng propesyonal na tulong at/o peer support para sa iyong sarili at sa buong pamilya, kung kinakailangan. Maglaan ng panahon upang regular na magpraktis na alagaan ang iyong sarili. Tandaan na hindi mo kayang pabutihin ang kondisyon ng iyong minamahal sa buhay – makakatulong ka lamang sa proseso ng recovery. Huwag gawin ang tungkulin ng isang therapist.

KARAGDAGANG RESOURCES

Hindi ka nag-iisa. Para sa impormasyon, suporta, at resources, kontakin ang NEDIC.

National Eating Disorder Information Centre



200 Elizabeth St., ES 7-421 Toronto, ON M5G 2G4 Canada



Tel: 416-340-4156
Libreng matatawagang
telepono: 1-866-NEDIC-20

Email: nedic@uhn.ca
Web and live chat: www.nedic.ca

Ang NEDIC ay lubos na umaasa sa mga donation at mga oportunidad para sa fundraising upang suportahan ang aming mga programa. Bisitahin ang nedic.ca/donate upang magbigay ng kontribusyon.

Charitable Registration Number 12386 4068 RR 0001

 [thenedic](https://www.facebook.com/thenedic)
 [@the_nedic](https://www.instagram.com/the_nedic)

 [@thenedic](https://twitter.com/thenedic)
 [@thenedic](https://www.tiktok.com/@thenedic)