
家庭成員患有
飲食失調
時的指南

nedic

National Eating Disorder Information Centre (國家飲食失調信息中心)

www.nedic.ca

什麼導致飲食失調？

飲食失調沒有單一的原因。飲食失調的發生不能歸因於特定的人、事件或基因。飲食失調是一種複雜的疾病，最好理解為多種生物、心理和社會文化因素相互作用的結果。風險因素包括遺傳脆弱性/家族史、對身體不滿意、自尊低、完美主義、容易經歷負面情緒、節食和面臨基於體重的污名化。

飲食失調會嚴重影響身心健康和功能。它們的影響可以體現在學校、工作和人際關係中。您的家人得到適當幫助的時間越早，他們完全康復的機會就越大。然而，同樣重要的是要認識到，由於飲食失調可能在他們的生活中發揮重要作用，您的家人可能不會以您的方式看待事物。他們甚至可能沒有意識到自己生病了，因為嚴重的營養不良會影響一個人的自我認知和清晰思考的能力。您和您的家人可能對接下來的最佳步驟有不同的看法。

兒童和青少年與成人在治療中的區別

作為兒童或青少年的父母或照顧者，您對於治療有責任，並需要直接參與。飲食失調會影響到他們發展的許多方面。您有權利和責任去尋求幫助，讓您的孩子參加治療，即使他們不認為自己需要幫助。我們鼓勵家人參與兒童和青少年的治療，因為這種參與很有助益。研究表明，這種參與可以顯著增加早日康復和完全康復的機會。相比之下，患有飲食失調的成年人通常只能在自願參加的情況下接受治療。作為成年人的家人，雖然您參與治療的程度與他們年齡較小時不一樣，但您仍然可以在幫助他們康復方面發揮有意義的作用。

在接近您的家人之前

- 了解情況。了解飲食失調。您知道的越多，您就越能提供支持。根據您的家人的年齡、地址、經濟狀況和症狀，了解他們可以獲得哪些幫助。有關信息和資源，請參見 www.nedic.ca。
- 提醒自己，要將您的家人和他們的飲食失調區別對待。面對飲食失調患者的信念和行為時，感到害怕、憤怒、怨恨、不耐煩和困惑是正常的。飲食失調往往會導致消極和破壞性的思維模式，並可能導致受影響的人以不符合他們性格的方式行事。您的家人對於他們可以康復以及應該嘗試康復的信心可能會被削弱。他們需要您的幫助和同理心，將飲食失調的無情言辭與他們自然、健康的反應和願望區分開來。
- 要了解您的家人在您第一次接觸他們時可能不歡迎您的擔心，甚至可能會生氣或否認。對飲食失調和康復的羞恥、恐懼和矛盾心理很常見。請記住，他們甚至可能不知道自己生病了。
- 做好準備。儘管飲食失調的影響和您的擔憂，您的家人可能還沒有準備好或無法放棄治療飲食失調，因為他們認為治療會帶來積極的結果。這並不意味著您必須放棄提供幫助的嘗試，但這確實意味著您的方法可能必須改變。

飲食失調是一種複雜的疾病，最好理解為多種生物、心理和社會文化因素相互作用的結果。

與家人接觸的提示

溝通是關鍵：

- 找一個合適的時間和地點交談，例如，在私人和舒適的地方，而不是在用餐期間。
- 讓您所愛的人知道您關心他們的整體福祉並希望提供幫助。
- 將注意力集中在您對所觀察到的事物的擔憂上，例如特定行為，以及他們的行為對他們生活的各個方面的負面影響，例如健康、人際關係以及學術、社會和就業活動。
- 避免談論您自己的外表或專注於您所愛的人的外表。
- 以尊重和認可您所愛的人及其情緒和經歷的方式說話，同時不寬恕飲食失調的行為。
- 要有耐心。如果您所愛的人一開始的反應是憤怒或否認，請不要灰心。飲食失調會帶來很多羞恥和痛苦，而改變，尤其是積極的改變，都需要時間。這種失調和行為對您所愛的人是有意義的，儘管可能很難理解該種意義是什麼。
- 富有同情心。飲食失調是一種複雜的疾病，食物、體重和身體形象問題是反映內心困擾的症狀。試著認識到您所愛的人更願意有更健康的應對方式；但是，他們目前已經做了最大的努力。
- 不要評判。不幸的是，飲食失調被污名化，這增加了孤立感並降低了自尊心。許多人隱藏他們的問題以避免相關的污名。創造一個沒有對您所愛的人作為整個人的判斷和批評的環境。這將幫助他們感到更安全，並且能夠更好地承認和應對飲食失調。

支持您的家庭成員的提示

- 避免評論體重或外表，包括他們的或他人的體重或外表。您所愛的人已經過分關注自己的身體以及與他人相比如何。這樣的言論，即使是為了恭維，也會驗證他們可能認為外表能反映一個人價值的無益觀念。
- 檢查您自己對食物、重量、大小和形狀的態度您可能有什麼偏見，您如何將它們傳達給其他人？這些如何影響您自己的幸福感？
- 為您所愛的人尋找激勵原因以獲得幫助並做出與健康相關的積極改變。
- 鼓勵。培養他們對完全康復能力的信心。
- 肯定他們與食物或外貌無關的品質和能力，例如，提醒他們聰明、有趣、有能力，而且他們不僅僅是飲食失調。承認並慶祝思想或行為的任何健康變化。
- 保持與所愛之人的關係健康，一起玩耍、大笑和成長，同時設定與飲食失調行為為相關的限制。

照顧自己

實現康復的道路漫長而充滿挑戰。正如您所愛的人可能需要幫助一樣，您在旅途中也可能需要支持。如果需要，請不要猶豫為自己 and 整個家庭尋求專業幫助和/或同伴支持。花時間練習定期的自我保健。認識到您不能讓您所愛的人變得更好，您只能在康復過程中提供幫助。不要扮演治療師的角色。

其他資源

您並不孤單。如需信息、支持和資源，請聯繫國家飲食失調信息中心。

National Eating Disorder Information Centre (國家飲食失調信息中心)

200 Elizabeth St., ES 7-421 Toronto, ON M5G 2C4 加拿大

電話：416-340-4156

免費電話：1-866-NEDIC-20

電子郵件：nedic@uhn.ca

網絡和實時聊天：

www.nedic.ca

 thenedic

 @the_nedic

 @thenedic

 @theNEDIC

國家飲食失調信息中心依賴捐贈和籌款機會來支持其計劃。請前往nedic.ca/donate捐款。

慈善登記號 12386 4068 RR 0001