

Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου

φύλλο πληροφοριών για
μαθήτριες & μαθητές



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT
ΜΙΚΡΕΣ ΑΠΡΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS



Πώς φροντίζουμε το σώμα μας;

Φροντίζω και σέβομαι το σώμα μου σημαίνει πως το τρέφω με υγιεινές τροφές, όπως γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά φρούτα και πρωτεΐνη, κυρίως κρέας. Το φαγητό εκτός από ανάγκη, αποτελεί και ευχαρίστηση. Για αυτό δεν είναι κακό να καταναλώνουμε μερικές φορές κάποιο γλυκό ή κάποιο είδος τροφίμου, όπως π.χ. πατατάκια, αλλά αυτό πρέπει να γίνεται με μέτρο και συναίσθηση του τι ακριβώς και της ποσότητας που καταναλώνουμε. Επίσης, είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να βάλουμε στην καθημερινότητα μου την σωματική άσκηση, όπως τα αθλήματα ή ο χορός!

Πέρα από την διατροφή και την σωματική άσκηση, πρέπει να μάθουμε να αγαπάμε, να αποδεχόμαστε και να σεβόμαστε το σώμα μας, όπως αυτό διαμορφώνεται καθώς αναπτύσσεται.

Μερικά tips για να αγαπήσουμε το σώμα μας

- Τήρησε τους κανόνες προσωπικής υγιεινής
- Φόρα ρούχα μέσα στα οποία αισθάνεσαι άνετα και σε εκφράζουν
- Αγάπησε και αποδέξου ό,τι εσύ θεωρείς ατέλεια στο σώμα σου. Η πολυποικιλότητα των ανθρώπων, κάνει τον καθένα από εμάς μοναδικό.
- Αν κάνεις αρνητικές σκέψεις για το σώμα σου, αναθεώρησε. Κοιτάξου στον καθρέφτη και δεξ τον εαυτό σου σαν να είσαι ένα τρίτο άτομο, πιο αντικειμενικά. Συνεχίζεις να σκέφτεσαι αρνητικά για εσένα, τώρα;
- Μίλα στην/στον εαυτή/εαυτό σου με θετικά λόγια, όπως θα μίλαγες στην/στον καλύτερη/ο σου φίλη/φίλο. Η αυτοεκτίμηση είναι το κλειδί για να τα καταφέρεις σε ό,τι επιθυμείς.



Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



- Μην ζυγίζεσαι συνέχεια. Το βάρος στη ζυγαριά είναι μόνο ένας αριθμός.
- Σκέψου πόσα πράγματα μπορείς να καταφέρεις με το σώμα σου. Μπορείς να τρέξεις, να χορέψεις, να ζωγραφίσεις, να κατασκευάσεις διάφορα, να γελάσεις, να απολαύσεις ένα ωραίο γεύμα, να αγκαλιάσεις, να κλάψεις, να δημιουργήσεις από το μηδέν ένα πρόγραμμα στο κομπιούτερ... Ο κατάλογος είναι ατελείωτος.
- Σκέψου με κριτικό τρόπο για τα πρότυπα που προβάλλονται από τα social media. Είναι πράγματι οι αγαπημένες/οι σου ηθοποιοί, αθλήτριες/αθλητές και τραγουδίστριες/τραγουδιστές, όπως φαίνονται στα social media; Υπάρχει και το photoshop και χρησιμοποιείται κατά κόρον!!!
- Ασχολήσου με την/τον εσωτερική/ό εαυτή/εαυτό σου. Αξιοποίησε τα ταλέντα και τα ενδιαφέροντά σου. Κράτα επαφή με τις/τους φίλες/φίλους σου και δημιούργησε και καινούριες παρέες.
- Το στρες, το άγχος, δεν είναι φίλοι σου. Οι επίτευξη των στόχων σου εξαρτώνται από την προσπάθεια που καταβάλλεις, όχι από την τύχη, ούτε από το βάρος σου και το σχήμα του σώματός σου.
- Επίσης, στο σπίτι προσπάθησε να συμμετέχεις στον σχεδιασμό των γευμάτων της οικογένειά σου. Η μαγειρική μπορεί να ανακαλύψεις ότι είναι κάτι πολύ δημιουργικό. Μάθε για τα τρόφιμα και τι προσφέρει το καθένα στον οργανισμό σου.
- Α, ναι! Και κάτι πολύ σημαντικό για το τέλος: διάβασε τα μαθήματά σου. Η γνώση έχει την ικανότητα να σε οδηγήσει σε κόσμους που είναι καταπληκτικοί!





Οι ακραίες διατροφικές συμπεριφορές (π.χ., δεν τρώω σχεδόν τίποτα, για να μην πάρω βάρος ή τρώω ανεξέλεγκτα, χωρίς να με νοιάζει τι και πόσο καταναλώνω), μόνο σε προβληματικές καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν. Αυτές τις καταστάσεις οι ειδικοί επί του θέματος επιστήμονες τις ονομάζουν «διατροφικές διαταραχές».

Τι είναι η διατροφική διαταραχή;

- Οι ανησυχίες για το βάρος και τον σωματότυπο και το φαγητό είναι συνηθισμένα μεταξύ των νέων. Πολλές νέες και νέοι είναι δυσαρεστημένες/οι με το σωματικό βάρος και τα χαρακτηριστικά του σώματός τους και επιθυμούν να είναι πιο αδύνατες/οι.
- Οι νέοι άνθρωποι συχνά προσπαθούν να χάσουν βάρος κάνοντας δίαιτα, πιστεύοντας ότι η απώλεια βάρους θα τις/τους κάνει πιο ευτυχισμένες/ους.
- Οι νέοι/ες που κάνουν δίαιτα κινδυνεύουν να αναπτύξουν διατροφική διαταραχή, συμπεριλαμβανομένης της ψυχογενούς ανορεξίας και της ψυχογενούς βουλιμίας.
- Στη ψυχογενή ανορεξία υπάρχει ακραία απώλεια βάρους, μια εμμονική ενασχόληση με το βάρος και το σχήμα του σώματος και φόβος για αύξηση βάρους και πρόσληψη τροφής. Στην ψυχογενή βουλιμία υπάρχει ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο υπερφαγίας μαζί με αντισταθμιστικές μεθόδους που μπορεί να περιλαμβάνουν εμετό, κατάχρηση καθαρτικών ή διουρητικών φαρμάκων και υπερβολική ανησυχία για το βάρος και το σχήμα του σώματος.





Πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια διατροφικών διαταραχών

- σωματικά: απώλεια βάρους, ζαλάδα, απώλεια ενέργειας και αδυναμία, κακή ποιότητα ύπνου/αϋπνία, έμετος
- ψυχολογικά: εμμονική ενασχόληση με το μέγεθος, το βάρος και το σχήμα του σώματος
- αλλαγές συμπεριφοράς: τρώνε μόνες/οι, παραλείπουν γεύματα, είναι μυστικοπαθείς, κρύβουν το φαγητό τους, φορούν φαρδιά ρούχα, κάνουν συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια ή στο τέλος των γευμάτων, κάνουν αρκετή ώρα για να φάνε το γεύμα τους, κόβουν το φαγητό τους σε πολύ μικρά κομμάτια, έχουν πολύ περιορισμένο το εύρος φαγητών που καταναλώνουν, κάνουν υπερβολική γυμναστική/φυσική άσκηση

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε μία φίλη ή έναν φίλο μας;

- αν ανησυχείτε μιλήστε στην/ον σχολικό κοινωνική/ό λειτουργό ή ψυχολόγο ή κάποια/ον εκπαιδευτικό που εμπιστεύεστε
- κατανοήστε ότι τα θέματα που σχετίζονται με το φαγητό δεν είναι καθόλου απλά
- φανείτε υποστηρικτικές/οί όταν τρώτε μαζί και προσπαθήστε να είστε ήρεμες/οι
- βρείτε χρόνο να περάσετε μαζί κάνοντας τα πράγματα που σας αρέσουν
- να είστε πρόθυμοι/ες να την/τον ακούσετε όταν θέλει να μιλήσει και να την/τον αντιμετωπίσετε με ευαισθησία
- να θυμάστε ότι δεν είναι δική σας υποχρέωση η θεραπεία του/της φίλου/φίλης σας. Πρέπει να μεταφέρετε τις ανησυχίες σας στην/ον σχολικό κοινωνική/ό λειτουργό ή ψυχολόγο ή κάποια/ον εκπαιδευτικό που εμπιστεύεστε



Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



Που μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια αν εντοπίσουμε πρώιμα σημάδια διατροφικών διαταραχών;

- **TOMY:** Καλέστε στο τηλέφωνο του TOMY της περιοχής σας και ζητήστε να μιλήσετε με την/τον κοινωνικό λειτουργό της μονάδας. Η/ο κοινωνικός λειτουργός θα σας ακούσουν και θα σας δώσουν πρώτες οδηγίες, ενώ θα σας κλείσουν δωρεάν ραντεβού για να συζητήσετε από κοντά το ζήτημα αν επιθυμείτε. Κατόπιν, θα σας παραπέμπουν εάν χρειαστεί στην/ον παιδίατρο ή/και παθολόγο της μονάδας για ραντεβού δωρεάν ή σε άλλο αρμόδιο φορέα. Όλες οι υπηρεσίες που παρέχουν τα TOMY είναι δωρεάν. Θα χρειαστείτε το ΑΜΚΑ σας σε περίπτωση συνταγογράφησης.
- **Ανάσα** (Υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από Διατροφικές Διαταραχές).
- ΜΚΟ.Ολοκληρωμένες υπηρεσίες ενημέρωσης, κατεύθυνσης και στήριξης των ανθρώπων που πάσχουν από διαταραχές πρόσληψης τροφής. Υπηρεσίες ενημέρωσης /υποστήριξης προς τις οικογένειες, εκπαιδευτικούς, φιλικό περιβάλλον των ασθενών. Δωρεάν διάγνωση και θεραπεία ασθενών. www.anasa.com.gr
- **Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών**
- Προγράμματα ομαδικά και ατομικά για ενήλικες εφήβους, παιδιά www.hcfed.gr



It's okay to
ask for help

