**Jak przetrwać rodzinne święta, gdy towarzyszą nam zaburzenia odżywiania?**

**Nie każdemu święta Bożego Narodzenia kojarzą się z błogim czasem, ludzką życzliwością i relaksem przy rodzinnym stole. Dla osób z zaburzeniami odżywiania są kumulacją niezwykle stresujących sytuacji, których nie sposób uniknąć. Suto zastawiony stół, oczekiwania pozostałych członków rodziny, że wszystko zniknie z talerzy, wywołują niejednokrotnie dodatkowy stres, poczucie winy i paraliżujący strach. Nie zawsze jest z kim o tym porozmawiać. Z pomocą przychodzą jednak podcasty. Prowadzący je specjaliści nie tylko wspierają osoby z zaburzeniami odżywiania, ale także edukują pozostałych członków rodziny. Podpowiadają, jak zapewnić najbliższym najlepsze możliwe wsparcie nie tylko od święta.**

**Jak świętować, by nie zwariować?**

Święta Bożego Narodzenia mogą być nie lada wyzwaniem. Niewygodne pytania, ciągłe dokładanie potraw na talerz i niepisany przymus skosztowania wszystkiego, co zaserwowano – dla wielu osób z zaburzeniami odżywiania to najczęstsze skojarzenia ze świątecznym czasem spędzanym przy rodzinnym stole. Nie każdy jest w stanie powstrzymać się od uszczypliwych komentarzy i niepotrzebnego osądzania. Co więc zrobić, aby każdy domownik miał szansę czuć się w pełni zrozumianym i zaopiekowanym? Zamiast rozmawiać o chorobie i przykrych dolegliwościach z nią związanych, dzielmy się swoimi sukcesami, wspominajmy dobre chwile i celebrujmy fakt, że możemy być razem. O ile ostatecznie nie mamy wpływu na to co mówią inni, to decydujemy o swojej reakcji na ich słowa.

– Tylko spokój nas uratuje! - podkreśla Roksana Środa, dietetyk kliniczna prowadząca podcasty z serii „Zdrowa Środa”, założycielka MajAcademy. - Podczas rodzinnych spotkań przy stole postarajmy się spokojnie przeżuwać każdy kęs. Powolne i uważne spożywanie posiłków nie tylko skuteczniej nas nasyci, ale także uspokoi nasze myśli i pozwoli trzymać nerwy na wodzy.

Spokój, uważność i asertywność – to najprostsza recepta dla osób z zaburzeniami odżywiania, które chcą przeżyć święta i nie zwariować. Zaburzenia odżywiania to nadal temat tabu w wielu polskich domach. Podcasty, czyli publiczne rozmowy na trudne i często niewygodne tematy, pomagają przełamywać bariery komunikacyjne. Otwierają, inspirują i pomagają lepiej zrozumieć, że każdy z nas jest inny i każdy ma prawo do swojej inności.

**Święta - czas przeżywania a nie przeżuwania**

Święta Bożego Narodzenia to czas rozmów. Nie bójmy się mówić o naszych emocjach. Asertywnie i stanowczo sygnalizujmy, jak zachowanie innych wpływa na nasze samopoczucie. Dzielmy się swoimi obawami. Nie bójmy się odmawiać kolejnych dokładek. Często niezrozumienie wynika z niewiedzy, dlatego nie bójmy się rozmawiać, tłumaczyć i pokazywać, jak różni jesteśmy i jak różne mamy potrzeby. Wieczerza to nie tylko wspólny posiłek. To czas wspólnego przeżywania a nie przeżuwania.

– Bulimia, anoreksja, jadłowstręt lub kompulsywne jedzenie to coraz częstsze zaburzenia, głównie wśród młodych ludzi, którzy nie radzą sobie w pełni z własnymi emocjami – zauważa dietetyk Roksana Środa. - To zaburzenia zagrażające zdrowiu i życiu, z którymi niełatwo poradzić sobie bez dodatkowej pomocy. Platforma MajAcademy zapewnia wsparcie wielu specjalistów, w tym psychodietetyków z bogatym doświadczeniem w pracy z pacjentami borykającymi się z przeróżnymi zaburzeniami odżywiania.

Budując relacje z osobami z zaburzeniami odżywiania warto pamiętać, że każdego dnia toczą one walkę o to, by niebezpieczne reakcje i szkodliwe nawyki nie wróciły. Ważne, by rodzina nie utrzymywała ich w chorobie i nie stygmatyzowała ich na każdym kroku, zaznaczając w codziennej komunikacji, że widzą problem. Bądźmy uważni na innych, ale nie pozwólmy, by odczuli, że traktowani są inaczej, ponieważ są chorzy. Niech święta nie toczą się tylko wokół stołu i tematu jedzenia.

**Przygotowania do świąt rozpocznij od ... założenia słuchawek**

„Zdrowa Środa” to seria podcastów przygotowywanych przez dietetyków, psychodietetyków i ekspertów od odżywiania. Krótkie, esencjonalne, wypełnione po brzegi fachową wiedzą słuchowisko, jest niezwykle wygodną formą pozyskiwania wartościowych informacji w dowolnym miejscu i dowolnym czasie. Wystarczy założyć słuchawki, czy to podczas świątecznych porządków, gotowania, zakupów lub spaceru z psem.

Czas przedświątecznych przygotowań warto poświęcić nie tylko na uspokojenie myśli, ale także poszerzanie horyzontów. – Eksperci MajAcademy w przystępny sposób dzielą się swoją wiedzą nie tylko z pacjentami szukającymi wsparcia dietetyka, ale także z ich rodzinami, których wsparcie jest jednym z bardzo istotnych aspektów w walce z zaburzeniami. – podkreśla Roksana Środa.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175