Vademecum per le feste natalizie

Il periodo natalizio può essere un momento molto difficile per le persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare.

In questo periodo dell'anno si modificano le routine dei pasti e spesso pranzi e cene sono più ricchi e abbondanti del solito e diventano veri e propri momenti di aggregazione.

Per chi soffre di queste patologie tutto ciò può essere estremamente stressante. E' fondamentale supportare chi soffre, perché le cene e i pranzi con parenti e amici sono spesso per loro un vero ostacolo da superare.

Un segno di comprensione e di incoraggiamento da parte dei familiari è importante in questo senso.

MIDORI
ASSOCIAZIONE
CONTRO I DISTURBI ALIMENTARI

Cosa possono fare i familiari e gli amici?

Qui di seguito trovate alcuni consigli utili ad affrontare le principali preoccupazioni

1. E' utile che i pranzi e le cene che esulano dalla routine siano **pianificati in anticipo**. Concordare cosa verrà servito, l'ora, le porzioni, significa diminuire l'ansia di chi soffre. Non tutte le persone reagiscono allo stesso modo e gli accorgimenti che alcuni trovano davvero utili possono invece far sentire altri ansiosi o stressati. È importante quindi pianificare insieme, parlare delle preoccupazioni e capire le strategie che funzionano.
2. Anche **la disposizione del cibo** in tavola è importante: una tavola imbandita può essere fonte di ansia, pertanto sarebbe meglio portare le pietanze man mano e già porzionate nei piatti.
3. Le distrazioni durante il pasto, come ascoltare musica o **conversare di argomenti diversi dal cibo**, possono aiutare a diminuire l'ansia.
4. Terminato il pasto, sarebbe bene **spostarsi dal tavolo da pranzo** e rimanere insieme per attività che distraggano chi soffre dal pensiero del cibo. Per esempio si potrebbe fare un gioco insieme, aprire i regali, ecc.
5. Discorsi molto comuni a tavola riguardano il cibo. Per esempio spesso si parla di quanto si mangia di più durante le feste e di volersi mettere a dieta in un momento successivo. Tutti questi discorsi sono pericolosi per chi soffre perché rinforzano la malattia e aumentano la fatica di chi sta lottando contro di essa. Quindi è fondamentale cercare di evitarli. Allo stesso modo **non è opportuno fare apprezzamenti sul fisico** della persona malata, che potrebbe facilmente percepirli in modo negativo.
6. In alcuni casi lo stato della malattia non consente alla persona che ne soffre di partecipare ai pranzi e alle cene tradizionali con amici o parenti. È importante in tal caso **non far sentire in colpa** la persona e adattare i festeggiamenti a quanto la persona può affrontare.

BUONE FESTE!

MIDORI
ASSOCIAZIONE
CONTRO I DISTURBI ALIMENTARI