

## **Διατροφή και εφηβεία**

Το φυλλάδιο θα σε ενημερώσει για προβλήματα και διαταραχές που σχετίζονται με τη διατροφή - όπως βουλιμία και ανορεξία - και προτείνει μεθόδους αντιμετώπισής τους...

### **Σε ποιους απευθύνεται αυτό το φυλλάδιο;**

Αυτό το φυλλάδιο απευθύνεται σε όσους θέλουν να μάθουν περισσότερα για τα διατροφικά προβλήματα και τις διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία και η βουλιμία. Περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τα ακόλουθα θέματα:

### **Τι είναι τα διατροφικά προβλήματα και οι διατροφικές διαταραχές;**

Η τροφή είναι απαραίτητη για την επιβίωσή μας και παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Κάθε άνθρωπος προτιμά διαφορετικά φαγητά και χρειάζεται διαφορετική ποσότητα τροφής. Όπως ακριβώς οι άνθρωποι έχουν διαφορετικό χρώμα μαλλιών, έτσι έχουν και διαφορετικό σωματότυπο, ύψος και σκελετό. Με τον ίδιο τρόπο, το λίπος συσσωρεύεται σε διαφορετικά σημεία του σώματος κάθε ανθρώπου, εξαιτίας των γονιδίων του. Είναι πολύ σημαντικό να διατηρούμε ένα φυσιολογικό βάρος (και μια συγκεκριμένη ποσότητα λίπους στο σώμα μας), προκειμένου να λειτουργεί σωστά ο οργανισμός μας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι, κάποια στιγμή στη ζωή τους, δεν είναι ευχαριστημένοι με την εικόνα του σώματός τους - πιστεύουν ότι είναι πολύ χοντροί, πολύ αδύνατοι ή ότι δεν έχουν καλή κατασκευή. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στην περίπτωση των εφήβων, καθώς πραγματοποιούνται διαρκώς αλλαγές στο σώμα τους.

Πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να χάσουν βάρος ακολουθώντας διάφορες δίαιτες - αυτό συνήθως δεν αποτελεί πρόβλημα. Ωστόσο, ορισμένες διατροφικές συμπεριφορές είναι εξαιρετικά ανθυγιεινές - αυτό ισχύει, για παράδειγμα, όταν τρως πάρα πολύ ή ελάχιστα επειδή είσαι στενοχωρημένος ή αγχωμένος. Με το πέρασμα του χρόνου, αυτή η διατροφική συμπεριφορά μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ψυχική και σωματική σου υγεία.

Υπάρχουν διάφορα είδη διατροφικών διαταραχών - ορισμένες απ' αυτές είναι σοβαρότερες από άλλες. Ωστόσο, όλα τα προβλήματα που σχετίζονται με την πρόσληψη της τροφής είναι ανησυχητικά. Όταν τα παιδιά ασχολούνται σε μεγάλο βαθμό με τη σωματική τους εμφάνιση και οι γονείς αρχίζουν να ανησυχούν για τις διατροφικές συνήθειες και την απώλεια βάρους των παιδιών τους, τότε έχουμε συνήθως τα λεγόμενα διατροφικά προβλήματα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτά τα προβλήματα δεν είναι πολύ σοβαρά και αντιμετωπίζονται με τη βοήθεια και τη στήριξη των γονιών, των φίλων, των καθηγητών και των οικογενειακών γιατρών.

Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις τα διατροφικά προβλήματα αποκτούν πολύ πιο σοβαρές διαστάσεις. Κάποιοι έφηβοι τρώνε τόσο πολύ ή τόσο λίγο επί σειρά μηνών, ώστε απειλείται η υγεία τους ή ακόμα και η ζωή τους.

Αρχίζουν να αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα στην καθημερινή τους ζωή στο σπίτι και στο σχολείο. Αυτά τα παιδιά δεν νιώθουν καλά, ούτε ψυχικά ούτε σωματικά. Όταν τα διατροφικά προβλήματα φτάνουν σ' ένα τόσο ανησυχητικό επίπεδο, οι ειδικοί τα

περιγράφουν με τον όρο «διατροφικές διαταραχές». Οι πιο σοβαρές διατροφικές διαταραχές είναι η νευρική ανορεξία και η νευρική βουλιμία.

Ορισμένες φορές, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν αυτούς τους όρους για να χαρακτηρίσουν όλα τα είδη διατροφικών προβλημάτων. Οι συντομότεροι όροι ανορεξία και βουλιμία (ή ανορεξικός και βουλιμικός) είναι πιο σωστό να χρησιμοποιούνται για τα λιγότερο σοβαρά, αλλά, παρόλα αυτά, ανησυχητικά διατροφικά προβλήματα - για παράδειγμα, απώλεια της όρεξης που μπορεί να οφείλεται σε σωματικά αίτια.

Τα κορίτσια εμφανίζουν συχνότερα διατροφικά προβλήματα και διατροφικές διαταραχές. Ωστόσο, άνθρωποι κάθε φύλου και ηλικίας μπορεί να παρουσιάσουν κάποια διατροφική διαταραχή. Τα διατροφικά προβλήματα και οι διατροφικές διαταραχές δεν αφορούν απλώς το φαγητό - αφορούν κυρίως την ψυχική και συναισθηματική κατάσταση ενός ανθρώπου.

### **Ανορεξία**

Αν έχεις ανορεξία, μπορεί να σκέφτεσαι το φαγητό, τα λιπαρά και τις θερμίδες όλη τη μέρα και να αποφεύγεις να τρως. Η απώλεια βάρους ίσως σου χαρίζει μια αίσθηση ελέγχου ή επιτυχίας, που μπορεί να είναι ευχάριστη. Ωστόσο, είναι πολύ δύσκολο να γνωρίζεις κανείς πότε πρέπει να σταματήσει.

*«Ξεκίνησα μια δίαιτα. Όταν έχασα τα περιττά κιλά, ένιωθα τόσο καλά που είχα επιτύχει το στόχο μου, ώστε αποφάσισα να συνεχίσω τη δίαιτα. Τελικά, νοσηλεύτηκα σε μια κλινική, όπου με βοήθησαν να ξεπεράσω το πρόβλημα της ανορεξίας».*

Το σώμα σου χρειάζεται μια συγκεκριμένη ποσότητα τροφής για να λειτουργεί σωστά. Αν δεν τρέφεις αρκετά, θα αρχίσεις να νιώθεις διαρκώς κουρασμένος και δεν θα μπορείς να συγκεντρωθείς ή να σκεφτείς.

Αν κρίνεις τον εαυτό σου με βάση την ποσότητα τροφής που καταναλώνεις, μπορεί να μη νιώθεις ικανοποιημένος μέχρι να χάσεις βάρος - κι έτσι θα έχεις μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό σου. Συχνά, οι άνθρωποι με ανορεξία εξακολουθούν να νιώθουν χοντροί, παρόλο που στην πραγματικότητα είναι πολύ αδύνατοι.

*«Ένιωθα εξαντλημένη, αλλά μου άρεσε η εικόνα μου στον καθρέφτη. Δεν μπορούσα να καταλάβω ότι είχα πρόβλημα».*

### **Ενδείξεις και Συμπτώματα της Ανορεξίας**

Αν έχεις ανορεξία, μπορεί να παρουσιάζεις ορισμένα από τα ακόλουθα συμπτώματα. Όσο περισσότερα συμπτώματα εμφανίζεις και όσο πιο επίμονα και έντονα είναι, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να έχεις νευρική ανορεξία (μια από τις σοβαρότερες διατροφικές διαταραχές).

- Έχεις χάσει πολλά κιλά σε μικρό διάστημα.
- Καταναλώνεις ολοένα και λιγότερη τροφή.
- Πανικοβάλλεσαι όταν πρέπει να φας ένα πλούσιο γεύμα.

- Σκέφτεσαι διαρκώς το φαγητό κι ίσως νιώθεις την επιθυμία να μαγειρεύεις για άλλους.
- Συγκρίνεις το σώμα σου με το σώμα άλλων ατόμων.
- (Για τα κορίτσια) Δεν έχει ξεκινήσει ακόμα η περίοδός σου ή δεν αδιαθετείς κάποιους μήνες.
- Κυριεύεσαι από μελαγχολία ή εκνευρισμό.
- Ζυγίζεσαι συχνά.
- Προσπαθείς να είσαι τέλειος.
- Κρυνώνεις.
- Δεν έχεις διάθεση να κάνεις παρέα με άλλα άτομα.
- Πιστεύεις ότι είσαι πιο παχύς απ' όσο είσαι πραγματικά.
- Δεν κοιμάσαι καλά.
- Αυξάνεται η τριχοφυΐα.
- Αντιμετωπίζεις προβλήματα με τα δόντια σου επειδή αρρωσταίνεις συχνά.

## **Βουλιμία**

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από βουλιμία συνήθως διατηρούν ένα σταθερό βάρος, γι' αυτό είναι πολύ δύσκολο να καταλάβουμε αν κάποιος είναι βουλιμικός. Ωστόσο, κι αυτοί οι άνθρωποι σκέφτονται διαρκώς το φαγητό και τις θερμίδες. Όπως οι ανορεξικοί, έτσι και οι βουλιμικοί χρησιμοποιούν το φαγητό για να αντιμετωπίσουν τα οδυνηρά συναισθήματα - ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να παρουσιάζουν συμπτώματα και των δύο διαταραχών. Κάποιοι άνθρωποι που υπέφεραν από ανορεξία στο παρελθόν, μπορεί να γίνουν αργότερα βουλιμικοί.

Οι βουλιμικοί τρώνε μεγάλες ποσότητες φαγητού πολύ γρήγορα, γεγονός που τους κάνει να νιώθουν ενοχές και απέχθεια για τον εαυτό τους. Γι' αυτό προσπαθούν να αποβάλουν το φαγητό που κατανάλωσαν κάνοντας εμετό ή παίρνοντας καθαρτικά (χάπια ή άλλα φάρμακα που προκαλούν διάρροια). Ορισμένοι άνθρωποι νιώθουν τόσο άσχημα, ώστε οδηγούνται στον αυτοτραυματισμό ή στην κατάχρηση οιοπνεύματος και ναρκωτικών.

*«Κάποιο βράδυ που οι γονείς μου είχαν βγει, έφαγα πάρα πολύ. Ένωθα αηδία για τον εαυτό μου και σκεφτόμουν πανικόβλητη ότι θα γίνω σαν ιπποπόταμος. Πήρα υπερβολική δόση επειδή μισούσα τον εαυτό μου. Κατέληξα στο νοσοκομείο, όπου μου έκαναν πλύση στομάχου. Ήταν φρική εμπειρία».*

Συνήθως, οι βουλιμικοί καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες τροφής όταν νιώθουν στενοχωρημένοι ή αγχωμένοι. Στη συνέχεια, αυτοτιμωρούνται κάνοντας εμετό, παίρνοντας καθαρτικά ή αποφεύγοντας το φαγητό. Παρόλο που συχνά δίνουν την εντύπωση ότι

μπορούν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους, στην πραγματικότητα νιώθουν μόνοι και φοβισμένοι - είναι σίγουροι ότι κανείς δεν μπορεί να καταλάβει τα προβλήματά τους.

#### Ενδείξεις και Συμπτώματα της Βουλιμίας

Η υπερβολική κατανάλωση τροφής σε μικρό χρονικό διάστημα και η πρόκληση εμετών μπορούν μακροπρόθεσμα να βλάψουν σοβαρά τον οργανισμό. Αν έχεις βουλιμία, μπορεί να παρουσιάζεις κάποια από τα παρακάτω συμπτώματα. Και σ' αυτή την περίπτωση, όσο περισσότερα συμπτώματα εμφανίζεις και όσο πιο επίμονα και έντονα είναι, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να έχεις νευρική βουλιμία (μια από τις σοβαρότερες διατροφικές διαταραχές).

- Καταναλώνεις μεγάλες ποσότητες τροφής σε μικρό χρονικό διάστημα.
- Έχεις πονόλαιμο και εμφανίζεις συχνά στοματικές μολύνσεις
- Αφυδατώνεσαι και το δέρμα σου είναι θαμπό.
- Δεν κοιμάσαι καλά.
- Αντιμετωπίζεις καρδιακά προβλήματα.
- Έχεις μυϊκούς σπασμούς (κυρίως από τη συχνή χρήση καθαρτικών).
- Καταστρέφονται τα δόντια σου επειδή αρρωσταίνεις συχνά.
- Πηγαίνεις στην τουαλέτα μετά τα γεύματα.
- (Για τα κορίτσια) Παρατηρείς ανωμαλίες στην περίοδό σου.
- Πρήζονται οι αδένες σου.
- Προτιμάς να μένεις μόνος σου.
- Νιώθεις αβοήθητος.

#### Γιατί οι άνθρωποι παρουσιάζουν διατροφικά προβλήματα και διατροφικές διαταραχές

Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους εξασφαλίζει την καλή λειτουργία του οργανισμού μας. Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι συγχέουν τις αντιλήψεις τους για το φαγητό με τις πεποιθήσεις που έχουν για τον εαυτό τους. Όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ζωή τους, παύουν να φροντίζουν τον οργανισμό τους.

*«Τα οικογενειακά γεύματα είχαν μετατραπεί σε εφιάλτη. Ένιωθα ότι η ατμόσφαιρα ήταν πάντα ηλεκτρισμένη και η προσπάθεια να καταπιώ κάθε μπουκιά έμοιαζε με πραγματική μάχη. Κάθε φορά που καθόμουν στο τραπέζι, το μόνο που μπορούσα να σκεφτώ ήταν οι θερμίδες, το βάρος μου και η απέχθεια που ένιωθα για το φαγητό».*

Ορισμένοι από τους λόγους είναι οι ακόλουθοι:

- Νιώθουν ότι δεν έχουν τον έλεγχο της ζωής τους - συχνά αισθάνονται ότι το μοναδικό πράγμα που μπορούν να ελέγξουν είναι το σώμα τους.

- Θέλουν να είναι δημοφιλείς - πιστεύουν ότι θα αρέσουν σε περισσότερους ανθρώπους αν είναι πιο αδύνατοι.
- Οι γονείς τους ανησυχούν διαρκώς για το βάρος και τη διατροφή τους.
- Προσπαθούν να μοιάσουν σε επιτυχημένα άτομα (π.χ. στα μοντέλα που βλέπουν στα περιοδικά) - συγχέουν την αδύνατη σιλουέτα με την επιτυχία.
- Συνεχίζουν να τρώνε μικρές ποσότητες ύστερα από μια αρρώστια (π.χ. γρίπη), παρόλο που έχουν συνέλθει απ' αυτή.
- Αρχίζουν μια δίαιτα, αλλά δεν μπορούν να σταματήσουν.
- Δεν γνωρίζουν ότι η ύπαρξη ενός ποσοστού λίπους στο σώμα μας δεν είναι μόνο φυσιολογικό, αλλά και απαραίτητο!
- Πιστεύουν ότι δεν αξίζουν ως άτομα - σκέφτονται ότι η ζωή τους θα βελτιωθεί αν χάσουν βάρος.
- Μισούν το σώμα τους - γεγονός που μπορεί να οφείλεται σε κάποια εμπειρία τους, για παράδειγμα ίσως έχουν κακοποιηθεί.

Πώς αντιμετωπίζονται τα διατροφικά προβλήματα και οι διατροφικές διαταραχές

Οι ανορεξικοί ή βουλιμικοί άνθρωποι μπορεί να μην παραδέχονται ότι έχουν πρόβλημα, και συχνά κρύβουν το γεγονός ότι δεν τρώνε. Μπορεί να λένε ψέματα ότι τρώνε φυσιολογικά ή να αρνούνται οποιαδήποτε βοήθεια. Ορισμένες φορές, ωστόσο, αυτή η συμπεριφορά κρύβει το φόβο τους γι' αυτό που τους συμβαίνει. Από τη στιγμή που θα παραδεχτούν ότι έχουν πρόβλημα, θα διαπιστώσουν πόσοι άνθρωποι μπορούν να τους βοηθήσουν!

Είναι πολύ δύσκολο να αντιμετωπίσει κανείς μόνος ένα διατροφικό πρόβλημα ή μια διατροφική διαταραχή. Αν μοιραστείς με κάποιον τις σκέψεις σου, θα μπορέσεις να ξεπεράσεις ευκολότερα τις δυσκολίες. Προσπάθησε να μιλήσεις σε κάποιον που συμπαθείς και εμπιστεύεσαι:

- Φίλο
- Αδελφό ή αδελφή
- Παππού ή γιαγιά
- Γονιό
- Θείο ή θεία
- Οικογενειακό φίλο
- Καθηγητή

Το άτομο που θα εμπιστευθείς μπορεί να έρθει μαζί σου όταν αποφασίσεις να επισκεφτείς έναν ειδικό ή ακόμα και να τηλεφωνήσει σε κάποιον για να ζητήσει συμβουλές, αν δεν

θέλεις να το κάνεις εσύ. Θα μπορούσες, επίσης, να επισκεφτείς τον οικογενειακό γιατρό σου, που σίγουρα θα σε ακούσει με κατανόηση. Ο οικογενειακός γιατρός μπορεί να σου συστήσει να πάρεις κάποια φάρμακα ή να σε παραπέμψει σε έναν ειδικό, δηλαδή σε έναν ψυχίατρο, ψυχολόγο ή ψυχοθεραπευτή. Οι συζητήσεις με το γιατρό σου θα είναι εμπιστευτικές - δηλαδή ο γιατρός σου δεν πρόκειται να μοιραστεί με κανέναν όσα συζητήσατε. Ωστόσο, αν κρίνει ότι κινδυνεύει σοβαρά η ασφάλεια ή η υγεία σου, ίσως χρειαστεί να ενημερώσει τους γονείς σου.

Προτού ξεκινήσεις να μιλάς με το γιατρό, μπορείς να του εξηγήσεις ότι θα προτιμούσες οι συζητήσεις σου να παραμείνουν εμπιστευτικές.

Αν επισκεφτείς ένα ψυχολόγο ή ένα ψυχίατρο, μπορείς να είσαι σίγουρος ότι θα αντιμετωπίσει με μεγάλη κατανόηση τις δυσκολίες σου. Θα σου αφιερώσει όσο χρόνο χρειάζεσαι για να ξεδιαλύνεις τα συναισθήματά σου και να σκεφτείς τα προβλήματά σου. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν λάβει ειδική εκπαίδευση και ενδιαφέρονται πραγματικά να μάθουν τι αισθάνεσαι και τι γνώμη έχεις για τον εαυτό σου. Οι συζητήσεις σου θα είναι εμπιστευτικές, αλλά, αν το επιθυμείς, μπορείς να επισκεφτείς το θεραπευτή σου με κάποιο κοντινό σου πρόσωπο.

*«Ο ψυχίατρος άκουγε χωρίς να παρεμβαίνει κι έτσι κατάφερα να μιλήσω για τα συναισθήματά μου και τις σκέψεις μου. Έπειτα, βοήθησε τους γονείς μου να καταλάβουν τι νιώθω και τι σκέφτομαι».*

Θα μπορούσες, επίσης, να επισκεφτείς ένα διατροφολόγο, ο οποίος θα σου εξηγήσει πώς επηρεάζεται το σώμα σου από τις διατροφικές σου συνήθειες και θα σε βοηθήσει να αποκτήσεις ξανά μία υγιή διατροφική συμπεριφορά.

Οι περισσότεροι έφηβοι που παρουσιάζουν διατροφικές διαταραχές δεν χρειάζεται να νοσηλευτούν σε κάποια κλινική. Ορισμένες φορές, ωστόσο, όταν είναι πολύ αδύνατοι και έχουν διαγνωστεί με νευρική ανορεξία, είναι προτιμότερο να παραμείνουν για ένα διάστημα στο νοσοκομείο.

*«Όταν δεν μπορείς να συνέλθεις στο σπίτι, είναι προτιμότερο να νοσηλευτείς. Ορισμένες φορές, αν δεν με ανάγκαζαν να φάω, δεν θα έτρωγα. Αυτή η εμπειρία μπορεί να ακούγεται τρομακτική, αλλά εμένα με βοήθησε πολύ. Στην κλινική είχα την ευκαιρία να γνωρίσω κι άλλα παιδιά με διατροφικές διαταραχές, να μιλήσω με ειδικά εκπαιδευμένους ψυχολόγους και να ξεπεράσω τις δυσκολίες μου».*

### **Ποιες μεθόδους βρήκαν χρήσιμες νέοι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές που ακολούθησαν κάποια θεραπεία;**

*«Ένωθα τόσο ασφαλής γνωρίζοντας ότι οι γιατροί και οι ψυχολόγοι ήταν έμπειροι και μπορούσαν να με βοηθήσουν ανά πάσα στιγμή, όλη την ημέρα. Ιδιαίτερα η ψυχολόγος μου ήξερε πάντοτε τι έπρεπε να πει ή να κάνει για να με βοηθήσει. Ορισμένες φορές δεν χρειαζόταν καν να της πω πώς ένιωθα. Μου έδειχνε με τη συμπεριφορά της ότι θρισκόταν δίπλα μου και ότι θα κατάφερνα να ξεπεράσω όλες τις δυσκολίες».*

*«Τις πρώτες μέρες στην κλινική ένιωθα πολύ άσχημα. Δεν μιλούσα ούτε στους γιατρούς ούτε στα άλλα παιδιά που νοσηλεύονταν. Τώρα, όμως, είμαι πολύ πιο ανοιχτή. Διασκεδάζω πραγματικά την ώρα του φαγητού, ορισμένες φορές μάλιστα ανυπομονώ να φτάσει η ώρα του γεύματος. Δεν πίστευα ότι θα μπορούσε ποτέ να συμβεί κάτι τέτοιο!»*

Ίσως είναι πολύ δύσκολο να παραδεχτείς -ακόμα και στον ίδιο σου τον εαυτό- ότι χρειάζεσαι βοήθεια. Ωστόσο, όσο συντομότερα αναζητήσεις την απαραίτητη βοήθεια, τόσο ευκολότερα θα συνέλθεις.

*«Εκείνη την περίοδο πίστευα ότι ήμουν μια χαρά και δεν ήθελα να κάνω τίποτα για να αλλάξω την κατάσταση. Τώρα, όμως, συνειδητοποιώ ότι αν ήμουν πραγματικά καλά, δεν θα είχα φτάσει σ' αυτό το φρικτό σημείο».*

### **Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι φίλοι και οι συγγενείς;**

Η στήριξη από τους φίλους και τους συγγενείς παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των διατροφικών προβλημάτων και διαταραχών. Ορισμένες φορές, ίσως δεν ξέρεις με ποιον τρόπο θα μπορούσες να βοηθήσεις, ιδιαίτερα αν το άτομο που υποφέρει από τη διατροφική διαταραχή δεν είναι ακόμα έτοιμο να αντιμετωπίσει το πρόβλημα. Ίσως νιώθεις ότι το άτομο αυτό σε απορρίπτει και σε αφήνει έξω από τη ζωή του, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει ένταση και στη σχέση σας.

### **Τι μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις αν πιστεύεις ότι κάποιος φίλος σου αντιμετωπίζει διατροφικό πρόβλημα ή διατροφική διαταραχή:**

- Αφιέρωσε όσο χρόνο χρειάζεται για να τον ακούσεις με προσοχή και κατανόηση.
- Προσπάθησε να τον πείσεις να ζητήσει βοήθεια - είναι πολύ σημαντικό να επισκεφτεί ένα γιατρό.
- Πες του ότι ανησυχείς και ότι θέλεις να τον βοηθήσεις.
- Φρόντισε να του υπενθυμίζεις συχνά για ποιους λόγους τον αγαπάς και τον εκτιμάς.
- Προσπάθησε να τον συμπεριλαμβάνεις σε διάφορες δραστηριότητες, ακόμα κι αν δεν τον ενδιέφεραν παλιότερα.
- Αναζήτησε πληροφορίες για τα διατροφικά προβλήματα και τις διατροφικές διαταραχές.
- Αν ανησυχείς ή δυσκολεύεσαι να αντιμετωπίσεις μόνος σου το πρόβλημα, μίλησε σε κάποιον ενήλικο που εμπιστεύεσαι.
- Μην ξεχνάς να φροντίζεις και τον εαυτό σου!

Τι θα πρέπει να αποφεύγεις:

- Μην αναλαμβάνεις την ευθύνη για τα προβλήματα του φίλου σου.

- Μη νιώθεις ενοχές - δεν φταις εσύ.
- Μην αλλάξεις τις δικές σου διατροφικές συνήθειες - είναι σημαντικό να υπενθυμίζεις στο φίλο σου τους υγιείς τρόπους διατροφής.
- Μην εγκαταλείπεις την προσπάθεια - ακόμα κι αν ο φίλος σου σε απορρίπτει, φρόντισε να παραμείνεις στο πλευρό του.