

糾正飲食失調的進餐指引： 家庭適用的有效方法

進餐指引概覽

要克服家庭中的飲食失調問題，可以令人身心疲累。「**神經性厭食症、神經性暴食症及其他未注明的飲食失調病患**」是嚴重疾病，甚至有可能導致危及性命的後果。

對於青年、父母及家中的兄弟姊妹，膳食時間可以造成極大困擾。本簡訊所闡述的，是《糾正飲食失調的進餐指引：家庭適用的有效方法》錄像中的策略。這些策略是經過研究驗證，能幫助家庭中的進餐時間更順暢，舒緩緊張氣氛和減少爭執，同時，又可鼓勵青少年吃完該餐。

在使用文中所有工具和策略時，請緊記**進餐指引的四大要點**：

- 1) 要保持**平靜**。子女很容易感受到你的焦慮，亦很可能因此變得更焦慮。
- 2) 要具備**信心**。你表現得愈有信心，他們便愈感到安心。
- 3) 要**貫徹一致**。一旦作了決定，要貫徹執行，不作談判。
- 4) 要關心**體諒**。要明白他們需要克服重重困難。

計劃膳食

事先計劃膳食和小吃，有助：

- 緩和焦慮
- 將談判的可能減至最低
- 確保膳食有足夠的營養

有些家庭覺得以下方法有效：

- **數天前計劃好膳食**。這樣你便有充分時間處理子女和你之間對膳食的分歧。
- **提供最低限度的選擇**。收窄選擇，會使你的計劃過程更簡易。相反，太多選擇會令子女無所適從。
- **計劃中清楚列明人、物、時間和地點**。要確定計劃會涉及誰人，你們將會進食甚麼食物，何時何地進食等等。

預備膳食

青少年都喜歡幫忙預備膳食和分配食物，但他們的參與，可以令過程氣氛相當緊張，同時亦打亂父母的工作。年青人一般都擔心餐飲中的成分和份量。如果能訂立一些**基本守則**，或能改善預備過程。這些守則可以包括：

- 廚房內**不容談判**。
- **青少年在康復前不能留在廚房內**。他們可以稍後參與這步驟。
- 煮食和分配食物時**避免量度份量**。
- **避免「纖體」或「低脂」食物**。
- 如果照管者認為青少年分配的食物份量不足，**照管者對食物份量有最後決定權**。

進食時給予鼓勵

對於有飲食失調的青少年來說，膳食可以是緊張又迷惘的時間。他們要克服強烈的失調思緒和對進食食物的恐懼。然而，我們有些適合家庭使用的策略，即使在青少年難於進食期間，仍可舒緩大家的焦慮和緊張。

- **營造歡愉的氣氛**，著重進餐期間家庭成員的交流。
- **一起用膳**
- **避免敏感話題：**
 - 食物
 - 體重
 - 卡路里
 - 外表儀容

其他…… 即使學校、朋友或嗜好等話題，對某些青少年來說也同樣會令他們感到緊張。因此你要留意子女特別敏感的話題。

- **利用其他事物**分散青年對膳食的注意力。使用適合你家庭的方法——講故事、玩拼字遊戲、看大家喜歡的電視節目。任何有效的方法，都不妨使用。
- **緊記要保持：**
 - 平靜
 - 信心
 - 貫徹一致
 - 關心體諒
- 以自己的方式，**說出簡短但有鼓勵性的說話。**
- **專注於吃完該餐。**

進餐之後

對於某些青少年來說，用膳後的時間，比用膳時更令人難受。如果他們進食的份量較平日多，便可能有極大的內疚感，或身體上感到痛楚。他們亦可能用些不健康的方法，來壓止一些強烈感覺。為了防止這些事情發生，你要：

- **在旁觀察**
- **分散焦點**
- **設計有規律的活動**，飯後與子女一起參與的活動包括遊戲、家課或看喜歡的電影。

要幫助子女從飲食失調康復過來，可以是很艱辛的。但本文所列的方法，可以使進餐時間更順暢，舒緩用膳中每位成員的壓力，從而令青少年更容易吸收所需營養。要從飲食失調康復過來，可能需時數月或甚至數年，但仍是是可以康復的。你要有心理準備會遇到挫折，需要時便應請教專家意見。如要獲得額外資源，可到Kelty飲食失調網站：

keltyeatingdisorders.ca

要觀看飲食指引錄像，請上網到：

tinyurl.com/mealsupport-video

