

进食失调症的进餐支持： 适用于家庭的有益方法

进餐支持概览

在家里要应对进食失调症可能十分费力。**神经性厌食症、神经性暴食症和非典型性进食失调症**（英文缩写为EDNOS）均属严重的疾病，其后果可能威胁生命。

对于青少年、父母和兄弟姐妹来说，就餐时可能是一段非常困难的时间。这份说明资料将概括《进食失调症的进餐支持：适用于家庭的有益方法》录像片中的应对策略。这里所提供的策略均已经过研究，它们可有助于顺利地进餐，减少焦虑和争吵，同时又能帮助青少年吃好饭。

在这些方法和策略中，请牢记**进餐支持四项原则**：

- 1) 保持**平静**。孩子会因为您感到焦虑而渐渐焦虑，从而可能使他们变得更焦虑。
- 2) 有**信心**。您表现出越有信心，他们就会越感到放心。
- 3) 保持**一致性**。坚持您已决定的事，不要讨价还价。
- 4) 有**同情心**。您要理解，他们在做的事对他们来说很不容易。

安排各餐

提前计划各餐饭和零食可有助于：

- 降低焦虑
- 将讨价还价的可能性将至最小
- 确保充分的营养

有些家庭觉得下面这些策略很有用：

- **提前数日安排各餐**。这会让您有些时间，来解决您和孩子对饭菜可能会有不同意见。
- **仅提供最少的选择**。在计划阶段，提供较少的选择会有所帮助，而太多选择有时可能会让孩子觉得无所适从。
- 在计划中，要明确**人物、食物、时间和地点**。要明确所涉及的人物、要吃什么食物、在什么时候吃，以及在哪里吃。

准备各餐

青少年通常想帮手做饭，分饭菜，但这些家务活会让他们感到紧张，同时也会给他们的父母添乱。青少年通常会担心饭菜中的食材及其所占的比例。**设定一些基本规矩**可能会有帮助，例如：

- 在厨房里**不许讨价还价**。
- 在孩子恢复健康可以帮厨前，**不要让他们进入厨房**。
- 在做饭和分菜时**避免量分量**。
- **避免“减肥”食品或“低脂”食物**。
- 如果照管人认为孩子没有给自己盛足分量，**他们有权决定孩子该吃多少**。

在进餐中提供支持

对于有进食失调症的青少年来说，吃饭可能是一段令人紧张和困惑的时间。他们对所吃的食物，可能会产生一些想法和恐惧感，让他们很困扰。然而，即使在他们觉得很难吃进食物的时候，家人也可采用一些策略，缓解饭桌上出现紧张和焦虑的局面。

- **营造积极的氛围：**在吃饭时，专注于家人之间的交流
- **一起吃饭**
- **避免敏感话题：**
 - 食物
 - 体重
 - 卡路里
 - 外貌

还有其他方面…… 甚至像学校、朋友、爱好这样的话题，对有些青少年来说，这些都会让他们感到紧张。所以，要注意孩子敏感的话题。

- **分散注意力：**分散青少年对进食的注意力。使用适用于您家庭的策略，例如：讲故事、填字谜、观看喜欢看的节目，所有您觉得有用的方法。
- **记住坚持四项原则：**
 - 保持平静
 - 有信心
 - 保持一致性
 - 有同情心
- 用自己的话，说出简短而有支持力的词语。
- **集中精力吃完饭。**

饭后

对于有些青少年来说，饭后的时间会比吃饭本身更让他们感到紧张。由于他们比通常吃得多，可能会感到非常内疚或感到身体疼痛不适，可能会用不健康的方式来处理一些强烈的感觉。要预防这类行为，您需要：

- **加以看管**
- **分散注意力**
- **安排有规律的活动，**在饭后与孩子一起做，例如：玩游戏、做家庭作业或观看喜欢看的电影。

帮助孩子从进食失调症中恢复健康会是一个艰难的过程，但这里所列的方法和策略将有助于顺利进餐，为所有相关的人减少焦虑，并使青少年更容易获得所需的营养。从进食失调症中康复可能需要数月、甚至数年的时间，但恢复健康是可能的。要有心理准备面对挫折，在需要时寻求专业帮助。要了解其他资料，请浏览Kelty进食失调症(Kelty Eating Disorders)

网站：keltyeatingdisorders.ca

要观看《进餐支持》的录像片，请浏览：
tinyurl.com/mealsupport-video

