



POREMEĆAJI PREHRANE: PODRŠKA ZA OPORAVAK

Hrana i tijelo ne bi trebali biti neprijatelji. Kroz sistemski terapijski rad pomažemo osobama i obiteljima da iza simptoma prepoznaju prave potrebe i da ponovno izgrade zdrav odnos prema sebi, hrani i bliskim odnosima.

Kao obiteljski psihoterapeut, kroz godine rada s klijentima vidim koliko su poremećaji prehrane teški i složeni — kako za osobu koja se bori s njima, tako i za čitavu obitelj. Bez obzira je li riječ o anoreksiji, bulimiji ili poremećaju prejedanja (BED), jasno je da poremećaj nikada nije samo “o hrani”. Iza simptoma često stoje duboke emocionalne potrebe, pritisci, unutarnji konflikti i obrasci odnosa koji se kroz poremećaj zapravo izražavaju.

Iz perspektive sistemske terapije, ne promatramo osobu u izolaciji. Pitamo se: što nam poremećaj prehrane “govori” u širem kontekstu odnosa i obitelji? Često je upravo kroz poremećaj prehrane osoba naučila izražavati ono što nije znala drugačije — potrebu za autonomijom, vapaj za povezanošću, borbu s perfekcionizmom, osjećaj gubitka kontrole.

Uz to, obiteljski obrasci, nesvjesne poruke o tijelu i hrani, način na koji se u obitelji rješavaju emocije i konflikti — sve to može utjecati na razvoj i održavanje problema. Često u terapiji otkrijemo kako je simptom, koliko god težak bio, imao određenu “ulogu” u obitelji — ponekad je kroz njega bilo lakše komunicirati brige, povezati članove obitelji ili čak izbjeći dublje konflikte.

Zato je važno uključiti obitelj i bliske odnose u proces oporavka. Kada obitelj počne bolje razumijevati što stoji iza simptoma i kako svojim ponašanjem može podržati zdravije promjene, osoba koja se bori s poremećajem prehrane više ne ostaje sama. Mijenjajući komunikacijske obrasce i jačajući emocionalnu povezanost, postaje moguće graditi zdrav odnos prema hrani — i, što je još važnije, prema vlastitom tijelu i sebi.

Ako se ti ili netko tebi blizak bori s poremećajem prehrane, znaj da nisi sam/a. Pomoć postoji i oporavak nije samo moguć — on zaista mijenja život. Zaslužuješ život u kojem hrana nije izvor straha i krivnje, nego prirodan dio svakodnevice; život u kojem je tvoje tijelo vrijedno prihvaćanja, a tvoje potrebe i osjećaji imaju pravo biti viđeni i čuti.

**AKO OSJEĆAŠ DA JE VRIJEME ZA PROMJENU — TU
SMO DA TI U TOME PRUŽIMO PODRŠKU.**