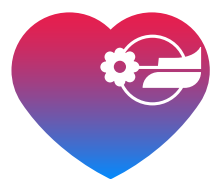


Giornata nazionale contro i disturbi del comportamento alimentare

**L'importanza del dialogo
e dell'ascolto**



**Mediaset ha a cuore
il futuro**

È importante far sentire la persona **amata, compresa e sostenuta, senza giudizio**. Se pensi che una persona a te vicina possa soffrire di un disturbo del comportamento alimentare non sottovalutare la situazione, **rivolgiti subito ad un esperto**. È necessario **confrontarsi** innanzitutto con il **medico di famiglia** o il **pediatra**, i quali possono fare da **tramite** con i **servizi** dedicati ai **Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione**.

Alcuni consigli generali:

SUPPORTO EMPATICO

Esprimi le tue preoccupazioni con empatia e sostegno. Offri la tua presenza e incoraggia la ricerca di aiuto professionale. La pazienza è fondamentale.

EVITA LA COSTRIZIONE

Non insistere affinché mangi contro la sua volontà.

LIMITA GLI ULTIMATUM

Utilizzali solo in situazioni critiche, specialmente con minorenni o quando la situazione è grave.

SOSPENDE I COMMENTI NEGATIVI

Evita di fare commenti sul peso o l'aspetto che potrebbero essere interpretati come giudizi o pressioni.

VALORIZZA LA PERSONA

Comunica che il valore di una persona non è legato all'aspetto esteriore, ma all'essenza individuale.

COMUNICAZIONE SENSIBILE

Esprimi la tua preoccupazione senza attribuire colpe, riconoscendo che il disturbo non è una questione di volontà.

DIVERSIFICA I TEMI A TAVOLA

Mantieni la conversazione su argomenti che non riguardano il cibo per alleviare la tensione e promuovere il dialogo.

INCORAGGIA LA SOCIALIZZAZIONE

Anche se non mangia, incoraggia a restare a tavola per la durata del pasto per sottolineare l'importanza della compagnia piuttosto che del consumo di cibo.

Ricordiamo anche che **ogni storia è unica e ogni percorso personale.**