

Elevi cu tulburări de sănătate mintală

Dezechilibrul alimentar



Recomandări generale pentru tulburările de sănătate mintală



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. **Încurajați susținerea în cadrul clasei.** Verificarea cu regularitate a elevilor vă ajută în a-i asigura că unei persoane chiar îi pasă de ei, aceștia nefiind singuri în lupta contra problemelor de sănătate mintală. Verificările pot avea loc după școală, în timpul prânzului sau pe mail – în orice mediu în care elevul se simte confortabil să răspundă. Cel mai important lucru este dezvoltarea unei relații prin care să exprimăm susținerea necondiționată, evitând generalizările și critica, să fim atenți în a oferi și primi feedback și să păstrăm un ton și o atitudine pozitivă.
2. **Încurajați curiozitatea, implicarea în învățare și rezolvarea de probleme.** Îndepărtarea învățării de cea bazată pe evaluare este o sarcină mai dificilă decât ceea ce un profesor poate face de unul singur. Totuși, în orice măsură se poate, este important să acordăm mai mult timp stârnirii curiozității, creativității și în a promova învățarea bazată pe implicare, fie prin intermediul proiectelor independente, a temelor alese de unul singur, fie încurajând elevii să participe la activități extracurriculare din pur interes și pasiune. Predarea strategiilor generale de rezolvare a problemelor poate fi eficientă.
3. **O bună cultură a clasei.** O clasă bine structurată, cu așteptări clare, tranziții line și mediu calm și pașnic le este de mare ajutor elevilor. Oferiți și creați un mediu bazat pe susținere, unde este în regulă să greșești, să îți exprimi emoțiile în mod pozitiv și să ceri ajutor atunci când ai nevoie.
4. **Realizați un cadru de reguli pozitive.** Asigurați-vă că regulile sunt formulate într-o manieră pozitivă, ajutând la încurajarea unei stări bune de spirit.

Dezechilibrul alimentar



Tipuri de recomandări la nivel de clasă (accent pe metodele instructionale)

1. **Familiarizați-vă cu semnele și simptomele dezechilibrului alimentar.** În calitate de profesor, sunteți plasat strategic pentru a observa diferite probleme posibile. Vezi Literatura de specialitate pentru mai multe informații.
(Eating Disorders: Information for Teachers and Youth Workers, *Bodywhys*, 2008)
2. **Luați măsuri pozitive împotriva dezvoltării unor dezechilibre alimentare.** La nivelul abordărilor de la clasă sau chiar din cadrul școlii, trebuie acordată atenție sporită următoarelor:
 - Îmbunătățirea sănătății generale, a nutriției și a bunăstării psihologice, inclusiv a stimei de sine și imaginii de sine pozitive
 - Creșterea nivelului de alfabetizare media și promovarea evaluării critice a mesajelor media
 - Sprijinirea elevilor în a învăța cum să gestioneze influențele socioculturale legate de construirea unei imagini nesatisfăcătoare asupra propriei înfățișări
 - Reducerea tachinărilor, inclusiv a acelor legate de greutatea corporală, utilizând programe de prevenție a bullyingului.
 (Educator Toolkit, *NEDA*, 2016)
3. **Dacă sunteți îngrijorat cu privire la un elev, păstrați o evidență clară și concisă a incidentelor și comportamentelor care v-au pus pe gânduri.** Nu ar trebui să puneți un diagnostic, ci mai degrabă să remarcați diferite lucruri, bazându-vă pe observație. Negarea este de cele mai multe ori primul răspuns din partea unui tânăr, astfel fiind importantă păstrarea evidenței faptelor. Ar trebui să faceți cunoscute propriile îngrijorări personalului abilitat din școală sau părinților, în conformitate cu procedurile școlare interne.
(Eating Disorders: Information for Teachers and Youth Workers, *Bodywhys*, 2008)
4. **Acordați atenție sentimentelor elevului, nu neapărat alimentației sau greutății.** Dezechilibrele alimentare pot fi un răspuns în fața sentimentelor care nu pot fi stăpânite sau un simptom al stresului emoțional.
(Eating Disorders in School, *NEDC* 2016)
5. **Nu discriminați sau nu vă manifestați preferința pe baza aparențelor, a înfățișării.** În mod particular, fiți vigilenți cu privire la favoritismele din partea fetelor care se potrivesc definiției culturale a cuvântului „drăguț”. De fiecare dată când este posibil, observați faptul că elevi cu diferite forme și înălțimi sunt aleși drept lideri pentru o varietate de sarcini, precum reprezentări școlare sau producții de teatru.
(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)
6. **Evitați cântărirea și determinarea indicelui de masă corporală ca activitate la clasă.** Cântărirea trebuie evitată și în cadrul programelor sportive.
(Educator Toolkit, *NEDA*, 2016)

7. **Revizuiți posterele, cărțile și alte materiale folosite la clasă, pentru a vă asigura că sunt reprezentați indivizi cu diferite forme, înălțimi sau de diferite etnii.**
(Educator Toolkit, *NEDA*, 2016)
8. **Fiți reținuți în a discuta la clasă despre alimentație, greutate, exerciții fizice sau dietă, în cazul în care aveți elevi care suferă de un dezechilibru alimentar.**
(Educator Toolkit, *NEDA*, 2016)
9. **Evaluați punctele slabe ale elevului alături de părinți sau tutori; acest lucru îi va ajuta să le accepte și să stabilească obiective realiste.** Vă va ajuta să sprijiniți un elev care suferă de dezechilibru alimentar nu din cauza perfecționismului sau a comportamentului.
(Eating Disorders: Information for Teachers and Youth Workers, *Bodywhys*, 2008)
10. **Asigurați-vă de implicarea elevilor în procesul de luare a deciziilor, astfel încât devine pe cât se poate de responsabil pentru alegerile făcute.** Întrucât dezechilibrul alimentar apare de cele mai multe ori în cazul tinerilor care încearcă să capete control atunci când simt că nu îl dețin, este important să oferim elevului șansa de a-și aduce contribuția în diferite situații.
(Eating Disorders: Information for Teachers and Youth Workers, *Bodywhys*, 2008)
11. **Stabiliți un timp-limită pe care elevul să îl petreacă realizând sarcini școlare.** Alimentația nepotrivită și trăsăturile psihologice legate de dezechilibrul alimentar vor avea efecte asupra abilităților fizice și cognitive ale elevului în mediul școlar. Perfecționismul poate face ca acești elevi să petreacă timp excesiv rezolvând temele, sarcinile de la clasă sau evaluările. Colaborați cu părinții pentru a stabili limite rezonabile asupra alocării timpului necesar rezolvării sarcinilor.
(B. Hellings and T. Bowles, 2007)
12. **Acordați susținere prietenilor elevilor, oferind informații și oportunități de a discuta.** Prietenii elevilor pot fi de mare ajutor dacă dobândesc cunoștințe despre ceea ce înseamnă dezechilibrul alimentar și promovează o cultură nutrițională pozitivă în cadrul cercurilor sociale din care fac parte.
(Educator Toolkit, *NEDA*, 2016)



Tipuri de recomandări la nivel de școală (accent pe metodele instructionale)

Anunțuri / Panouri de avertizare la școală

1. **Revizuiți posterele, cărțile și alte materiale folosite la clasă, pentru a vă asigura că sunt reprezentați indivizi cu diferite forme, înălțimi sau de diferite etnii.**
(Educator Toolkit, *NEDA*, 2016)

Comunitate

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**
Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere.
2. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar. (Educator Toolkit, *NEDA, 2016* & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
3. **Asigurați disponibilitatea informațiilor actualizate în format fizic despre modalitatea în care părinții își pot susține copiii în vederea dezvoltării unei imagini de sine pozitive și a unei alimentații sănătoase.** Oferiți părinților linkuri cu informații de pe site-ul școlii cu privire la imaginea de sine și dezechilibrul alimentar. Realizați discuții și seri informative pentru părinți despre dezechilibrul alimentar și problemele legate de acesta.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

Adaptări curriculare

1. **Asigurați-vă că evaluările greutății sau antropometrice ale elevilor** nu au loc în școală sau la clasă, fiind realizate doar în privat, în timpul examinărilor de rutină cu privire la starea de sănătate, sau cele realizate de asistenta medicală a școlii (dacă este cazul).
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)
2. **Oferiți tuturor elevilor șansa de a participa la activități fizice regulate** într-un mediu fără competiție, sigur, fără a face din pierderea în greutate un obiectiv.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)
3. **Asigurați-vă că teme precum aspectul fizic sunt incluse în curriculumul pentru fiecare an de studiu, iar materialele prezentate în cadrul programului de prevenție se potrivesc vârstei,** după cum urmează:
Primar — accent pus pe o imagine de sine pozitivă, stimă de sine și obiceiuri alimentare sănătoase
Gimnaziu — accent pus pe interacțiunea dintre elevi și alfabetizarea media
Liceu clasele 9-10 — accent pus disonanța cognitivă și programele pentru colegi
Liceu clasele 11-12 — accent pus pe identificarea timpurie a imaginii de sine, a problemelor în alimentație sau de sănătate mintală.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

Disciplină

Actualizați politicile școlare împotriva hărțuirii și politicile antidiscriminare, pentru a vă asigura că includ informații cu privire la înfățișare și aspectul fizic. Asigurați-vă că există un protocol cu privire la raportarea evenimentelor de bullying, agresiune, hărțuire a elevilor,

cauzate de greutate și înfățișarea fizică. Consecințele unui astfel de comportament trebuie să fie clar evidențiate și transmise elevilor.
(Educator Toolkit, NEDA, 2016)

Alimente: Cantină / Vizite / Tabere / Excursii

Asigurați o gamă de alimente nutritive, proaspete și ieftine. Colaborați cu furnizorii de alimente pentru școli pentru a armoniza alimentele existente la bufetul școlii și informațiile nutriționale dobândite în cadrul orelor de educație pentru sănătate. Eliminați automatele sau aprovizionați-le cu alimente sănătoase.
(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

Părinți / Asociații de părinți

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**
Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere.
2. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines).
3. **Asigurați disponibilitatea informațiilor actualizate în format fizic despre modalitatea în care părinții își pot susține copiii în vederea dezvoltării unei imagini de sine pozitive și a unei alimentații sănătoase.** Oferiți părinților link-uri cu informații de pe site-ul școlii cu privire la imaginea de sine și dezechilibrul alimentar. Realizați discuții și seri informative pentru părinți despre dezechilibrul alimentar și problemele legate de acesta.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

Siguranță

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**
Echipele de suport pentru elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor al elevilor cu nevoie de susținere.
2. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)

3. **Dezvoltați o politică pentru sănătate mintală în cadrul școlii, pentru a promova sănătatea mintală și bunăstarea.** Această politică trebuie să conțină deciziile cu privire la procedurile și sistemele ce au legătură cu bunăstarea elevilor. Asigurați-vă că nevoile elevilor care suferă de dependență se reflectă în aceste politici și proceduri.
4. **Actualizați politicile școlare împotriva hărțuirii și politicile antidiscriminare, pentru a vă asigura că includ informații cu privire la înfățișare și aspectul fizic.** Asigurați-vă că există un protocol cu privire la raportarea evenimentelor de bullying, agresiune, hărțuire a elevilor, cauzate de greutate și înfățișarea fizică. Consecințele unui astfel de comportament trebuie să fie clar evidențiate și transmise elevilor.
(Educator Toolkit, NEDA, 2016)
5. **Instituiți politici și protocoale specifice legate de dezechilibrul alimentar.** Stabiliți un protocol standard pentru abordarea problemelor nutriționale ale elevilor. Stabiliți un ghid privind relaționarea cu părinții și profesioniști din domeniul sănătății din afara școlii. Atunci când este necesar, se pot face trimiteri către serviciile suport din cadrul școlii, cu consimțământul părinților.
(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

Programare evenimente

1. **Oferiți tuturor elevilor șansa de a participa la activități fizice regulate** într-un mediu fără competiție, sigur, fără a face din pierderea în greutate un obiectiv.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)
2. **Asigurați disponibilitatea informațiilor actualizate în format fizic despre modalitatea în care părinții își pot susține copiii în vederea dezvoltării unei imagini de sine pozitive și a unei alimentații sănătoase.** Oferiți părinților link-uri cu informații de pe site-ul școlii cu privire la imaginea de sine și dezechilibrul alimentar. Realizați discuții și seri informative pentru părinți despre dezechilibrul alimentar și problemele legate de acesta.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

Proiecte ale școlii

1. **Asigurați-vă că teme precum aspectul fizic sunt incluse în curriculumul pentru fiecare an de studiu, iar materialele prezentate în cadrul programului de prevenție se potrivesc vârstei,** după cum urmează:
 Primar — accent pus pe o imagine de sine pozitivă, stimă de sine și obiceiuri alimentare sănătoase
 Gimnaziu — accent pus pe interacțiunea dintre elevi și alfabetizarea media
 Liceu clasele 9-10 — accent pus disonanța cognitivă și programele pentru colegi
 Liceu clasele 11-12 — accent pus pe identificarea timpurie a imaginii de sine, a problemelor în alimentație sau de sănătate mintală.
 (Eating Disorders in School, NEDC 2016)
2. **Revizuiți posterele, cărțile și alte materiale folosite la clasă, pentru a vă asigura că sunt reprezentați indivizi cu diferite forme, înălțimi sau de diferite etnii.**
(Educator Toolkit, NEDA, 2016)

Suport elevi

1. **Înființați o echipă de suport pentru elevi care să contribuie la asigurarea accesului la educația completă a elevilor ce au nevoie de sprijin și care să susțină membrii staff-ului să lucreze în mod eficient cu acești elevi.**
Echipele de Suport pentru Elevi sunt responsabile de asigurarea existenței sistemelor, politicilor și procedurilor de ajutor a elevilor cu nevoie de susținere.
2. Asigurați-vă că echipa conține membri din managementul școlii, consilierul școlar, coordonatorii pentru nevoi speciale, diriginți, personal care asigură legătura între casă și școală, profesori specialiști. Invitați experți din agenții externe și părinți, de câte ori este necesar. (Educator Toolkit, *NEDA, 2016* & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
3. **Dezvoltați o politică pentru sănătate mintală în cadrul școlii, pentru a promova sănătatea mintală și bunăstarea.** Această politică trebuie să conțină deciziile cu privire la procedurile și sistemele ce au legătură cu bunăstarea elevilor. Asigurați-vă că nevoile elevilor care suferă de dependență se reflectă în aceste politici și proceduri.
4. **Instituiți politici și protocoale specifice legate de dezechilibrul alimentar.** Stabiliți un protocol standard pentru abordarea problemelor nutriționale ale elevilor. Stabiliți un ghid privind relaționarea cu părinții și profesioniști din domeniul sănătății din afara școlii. Atunci când este necesar, se pot face trimiteri către serviciile suport din cadrul școlii, cu consimțământul părinților.
(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice

Asigurați formare pentru personalul de predare în vederea identificării și abordării elevilor cu probleme serioase legate de imaginea de sine și dezechilibrul alimentar. Asigurați-vă că formarea include și informații legate de dezechilibrul alimentar și impactul asupra bunăstării fizice a tinerilor, dar și de factorii de risc și accentuarea lor de mediul social.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

Întocmire orar

1. **Oferiți tuturor elevilor șansa de a participa la activități fizice regulate,** într-un mediu fără competiție, sigur, fără a face din pierderea în greutate un obiectiv.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)
2. **Asigurați-vă că teme precum aspectul fizic sunt incluse în curriculumul pentru fiecare an de studiu, iar materialele prezentate în cadrul programului de prevenție se potrivesc vârstei,** după cum urmează:
Primar — accent pus pe o imagine de sine pozitivă, stimă de sine și obiceiuri alimentare sănătoase
Gimnaziu — accent pus pe interacțiunea dintre elevi și alfabetizarea media
Liceu clasele 9-10 — accent pus disonanța cognitive și programele pentru colegi

Liceu clasele 11-12 — accent pus pe identificarea timpurie a imaginii de sine, a problemelor în alimentație sau de sănătate mintală.
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

Literatură de specialitate

Termenul *dezechilibru alimentar* se referă la o boală ce poate reprezenta o amenințare asupra vieții, caracterizată de tulburări severe ale comportamentului alimentar. Dezechilibrul alimentar poate fi văzut drept o modalitate de a gestiona stresul emoțional sau drept un simptom al unor probleme deja existente.

(Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland)

Dezechilibrul alimentar în rândul copiilor și adolescenților reprezintă un motiv serios de îngrijorare. O definiție a persoanelor care suferă de un astfel de dezechilibru le arată a fi foarte preocupate de greutate, înfățișare, având un comportament alimentar haotic. (Gowers & Bryant-Waugh, 2004)

Majoritatea acestor persoane sunt forțate să își amâne studiile deoarece au nevoie de tratament, de aici rezultând viitoarele consecințe negative asupra dezvoltării sociale și cognitive.

(B. Hellings and T. Bowles, 2007)

Anorexia nervoasă

- Persoanele afectate fac eforturi serioase pentru a atinge și menține greutatea dorită, care este mai scăzută decât greutatea recomandată în conformitate cu vârsta, sexul și înălțimea individului
- Sunt preocupate de nevoia de a pierde în greutate și de alimentele consumate
- Pot face un efort fizic excesiv și pot apela la diferite modalități de a elimina alimentele consumate

Bulimia nervoasă

- Persoanele afectate pot face eforturi serioase pentru a elimina ceea ce au mâncat, uneori după o masă copioasă sau chiar după o masă obișnuită
- Au un comportament cu risc crescut care include postul, exercițiile fizice excesive, inducerea vomei, utilizarea laxativelor, diureticelor sau a altor medicamente
- Își pot menține o greutate normală, conform vârstei, sexului și înălțimii. Drept rezultat, bulimia este mai puțin evidentă decât anorexia și poate trece neobservată pentru o perioadă lungă de timp

Consumul exagerat de alimente

- Persoanele afectate consumă în mod repetat mese copioase fără a elimina
- Sunt predispuse la o creștere serioasă în greutate
- Se simt prinse într-un ciclu de diete, de mese copioase, învinovățire și dezgust față de propria persoană

(Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland)

Dezechilibrul alimentar este marcat de o varietate de schimbări emoționale, fizice și comportamentale. Dacă un elev dă dovadă de astfel de semne sau simptome, acest lucru poate fi un motiv de îngrijorare.

Emoționale

- Schimbări în atitudine/performance
- Își exprimă îngrijorările și nemulțumirile față de propria înfățișare
- Vorbește neîncetat despre mâncare, greutate, înfățișare, exerciții fizice și gătit
- Ilustrează o gândire rigidă și obsesivă despre mâncare, alimentație și exerciții fizice
- Pare trist, depresiv, nervos, rușinat, sau se simte inutil
- Emoțiile sunt ca și inexistente
- Intoleranță față de imperfecțiune în ceea ce privește viața socială, alimentația sau activitatea academică
- A fost sau încă este ținta bullyingului (bullying legat de greutate și înfățișare)
- Petrece mult timp singur și se îndepărtează de prieteni
- Este obsedat de menținerea unor obiceiuri alimentare nesănătoase și de creșterea performanțelor sportive, dans, actorie sau modelling
- Încredere în propria persoană exagerată; reținere în a cere ajutor
- Incapabil sau fără dorința de a înțelege schimbările recente

Fizice

- Pierde brusc în greutate; fluctuații în perioade scurte
- Se plânge de dureri abdominale
- Se simte greu sau balonat
- Se simte neputincios, rece sau obosit
- Are cearcăne sau ochii umflați sau roșii
- Își induce stări de vomă
- Are păr cărunt, este deshidratat, are mâinile sau picioarele vinete
- Păr foarte fin pe corp
- Amețește când stă în picioare; se simte permanent obosit
- Are păr cărunt

Comportamentale

- Ține diete sau mănâncă haotic; pretinde că mănâncă, dar aruncă mâncarea; sare peste mese
- Creează reguli stricte privind dieta, fără a avea restricții impuse de religie sau tratament
- Face exerciții fizice pentru perioade mari de timp, fiind obsedat de acest lucru
- Vorbește constant despre alimentație; nu dorește să împartă mâncarea cu altcineva; are rezerve; refuză să consume mâncare gătită de altcineva dacă nu știe ingredientele exacte;
- Dificultăți în a sta liniștit: se bătaie pe scaun, nu stă liniștit, dă din picioare, se ridică de fiecare dată când poate, se oferă să plece în diverse scopuri
- Se duce des la baie
- Poartă haine largi sub care se află un corp foarte slab (anorexic) sau supraponderal (mănâncă exagerat), sau chiar pentru a ascunde un corp normal deoarece este îngrijorat cu privire la înfățișarea sa
- Evită cafenelele, lucrul în timpul prânzului și mănâncă singuri
- Dă dovadă de comportament compulsiv, face mișcări repetitive, spune aceleași lucruri de mai multe ori sau simte nevoia de a fi liniștit de cei din jur
- Neagă că are probleme în ceea ce privește alimentația sau imaginea de sine, în ciuda faptului că nu are motive de îngrijorare

(Educators Toolkit, National Eating Disorders Association)

Site-uri web și rapoarte UE

The Eating Disorders Association of Ireland
www.bodywhys.ie

Eating Disorders Victoria, Australia
www.eatingdisorders.org.au

National Eating Disorders Association, US
www.nationaleatingdisorders.org

Referințe

Hellings B. and Bowles T., (2007). Understanding and Managing Eating

Disorders in the School Setting, Australian Journal of Guidance & Counselling
17(1), 60–67

Steiner-Adair C. and Sjostrom L., (2006). The School Guide: Full of Ourselves. Teachers College Press

Educator Toolkit (2016). National Eating Disorders Association.

Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response (2nd Ed.)(2016). National Eating Disorders Collaboration

Eating Disorders: Information for Teachers/Youth Workers (2008). Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland.