

Diedut borranváttuin



Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Dieđut borranváttuin

Doarjja buohccán olbmuide, daidda geain leat dávdamearkkat, buorráneaddji olbmuide ja lagamuččaide

Roahkkatvuoha hástalit servvodaga borranváttuide dávdaluhti struktuvrraid

Báziigo juoga smiehttanláhkái?



www.facebook.fi/syomishairioliitto



@syomishairioliitto



@syomishairio

Doarjjatelefon
árgavuossárggaid dii 9 - 15,
tel. 02 251 9207



Syömishäiriöliitto

www.syomishairioliitto.fi

Borranváddu ii leat borrama čuolbma

Borranváttus ii leat sáhka dušše boradeamis dahje gaskavuođas iežas gorudii. **Borranváttu dávdamearkkain lea buohccán olbmujuoga mearkkašumiid.** Duohken sáhttá leat ovdamearkka dihte miela guorbmiluvvan, dorvvohisvuota dahje eará heajos veadju, man gieđahallamii eai leat buresbirgema doarju vuogit. Borramuš- ja gorut-gaskavuođa čuolmmat sáhttet heajudit eallima kvaliteahta ja buresbirgema oalle láhkái, vaikko dat eai deavddášiige borranváttu diagnosakritearaid. Kritearaid dievvama dehálat lea árvvoštallat, man olu borramii ja iežas gorudii laktáseaddji dávdamearkkat váikkuhit árgabeaivái ja eallimii.

Borranváddu lea mielladearvvasvuoda hehttehus. Dávdamearkkaid hámis beroš-keahttá láhttemii váikkuha dávjá iežas árvvošteapmi borrama, lihkadeami dahje deattu vuođul. Borranváddui mihtimas láhtten leat maiddái dávdamearkkaid bajásdoalli ruttiinnat, bákkut ja balut, mat speadjálastojit ee. mielladillái, olmmošgaskavuođaide sihke árgabeaivvi láhttemii.



Borranváttus buorráneapmi meroštallo menddo dávjá dušše borramii laktáseaddji dávdamearkkaid, deattu dahje goruda buorráneami vuođul. Miela buorráneapmi sáhttá joatkašuvvat mánjgaid jagiid goruda buorráneami manjnjá. Galgá oahpahallat gieđahallat áteštusa, váttis dovdduid ja eará eallima váttisvuođaid buresbirgema doarju vugiiguin. **Borranváttus sáhttá albma doarjagiin ja vehkiin buorránit ollásit.**

Gii beare sáhttá buohccát/buohccat

Jáhkuu dasa ahte borranváttut leat nuorra nieiddaid ja nissoniid guoirrasvuoda háhppohalli buozalmasuhta lea ain nanus. Borranváttuid duohtavuhta lea goittotge olu mánggabéalálat:

Maiddái rávesolbmot buhccet borranváttuid. Borranváddu ii leat dušše nuoraid ja nuorra rávesolbmuid buohcceuohtha. Maiddái rávis agis sáhttá buohccát. Nuorran dahje nuorra rávesolmmožin buohccán olmmoš sáhttá buohccat ain ráves agisge.

Maiddái almmaiolbmot buhccet borranváttuid. Árvalusat gánddaid ja albmáid oasis buohccán olbmuin molsašuddet. Das leat seammá oivilis, ahte borranváttuide buohccájít sohkabealis beroškeahttá. Sohkabealleunnitloguin borranváttut lea dábálappot go sohkabealleeanetloguin.

Borranváddui buohccán olmmoš lea jáhkkimis dávjjit buoidi go ruoinnas. Borrama dávdamearkkat sáhttet leat mat beare borrama ráddjemis gitta hálldaš-meahttun borramii. Danin borranváddu sáhttát dihttot dahje leat dihttokeahttá buohccán olbmo goruda sturrodagas mángga sierra láhkái.

Váilebiebman laktása borranváddui dávdamearkkaid tiippas beroškeahttá. Váilebiebman ii mearkkaš seammá go ruoinnasvuhta: buoidige sáhttá leat váilebiebmandilis. Menddo unnán, rádd-jejuvvon dahje ovttabealádis borran väikkahu njuolgga miela ja goruda doaibmamii ja bajásdoallá ná borranváttu dávdamearkkaid.

Olgguldasat dearvvaslaččat ealli olmmošge sáhttá buohccat. Borran sáhttá leat hui ráddjejuvvon ja lihkadeapmi leat bággejuvvon, vaikko láhtten orosíige “dearvvaslažan” dahje ávžuhusaid mielde eallimin.

Duostta ohcat veahki – veahki ohcama muitolisto

Veahki ohcan álgá bargo-, oahppo- dahje skuvladearvvasvuodafuolahusas dahje iežas dearvvasvuodastašuvnnas. Vulobeallái lea čohkkejuvvon listu áššiin, main lea buorre hállat vuostáváldimis. Iežas vástdusaid sáhttá čállit acces ovddal gihtii muitui, vai dain oažu konkrehtalaš doarjaga maiddái vuostáváldindilis.

- Man guhká borranváttu dávdamearkkat leat dihton?
Leatgo dat álgán mannu erenoamáš dáhpáhusas?
- Mo dávdamearkkat dihttojit árgabeaivvis?
(omd. borramušválljemiin, lihkadanhárjánumiin, áigeájanasain)?
- Maid dávdamearkkat hehttejit du bargamis?
Makkár áššiin don leat gártan luohpat?
- Dagahitgo dávdamearkkat oađehisvuoda,
átestusa dahje iešdušadeaddji jurdagiid?
- Mo dávdamearkkat váikkuhit du lagamuččaide
(omg. bearashahtut, ustibat, guoimmit)?
- Fuomášatgo, ahte don čiegadat áššiid
lagamuččainat dahje alddát?
- Mo dávdamearkkat váikkuhit bargamii,
oahppuide dahje skuvlavázzmii?
- Mo dávdamearkkat váikkuhit du seksuálavuhtii?
- Leatgo dávdamearkkat nuppástuvvan
áiggi mielde?

