

motargumenter til spiseforstyrrelsen

Denne guiden kan brukes for å hjelpe deg selv når dine fornuftige tanker kommer i kamp med spiseforstyrrelsen.



spiseforstyrrelsen



fornuften / deg

"Se! Lårna dine eser ut når du spiser".

"Du kan ikke spise det der. Du blir feit av det!"

"Sukker er ikke sunt. Det er farlig, faktisk!"

"Du fortjener ikke å spise!"

"Det er normalt at låra blir bredere når du sitter på en stol".

"Dette er akkurat den maten du trenger nå".

"Sukker er en del av et normalt kosthold. Alle hjerner trenger sukker."

"Alle, uansett hva man har gjort eller ikke gjort, fortjener mat og trenger mat".



spiseforstyrrelsen



fornuften / deg

"Maten er ekkel. Du blir kvalm!"

"Foreldrene dine lurar deg. De vil bare feite deg opp".

"Se så mye du må spise i forhold til de andre! Det er ikke normalt, du blir tjukk".

"Det er ikke rart du er kvalm, det er normalt når du spiser for lite. Kvalmen går over hvis du spiser nok".

"Foreldrene dine vil at du skal ha det bra. Bli frisk og glad!"

"Du trenger mer mat i en periode fordi kroppen din er underernært".