

ZABURZENIE ODŻYWIANIA



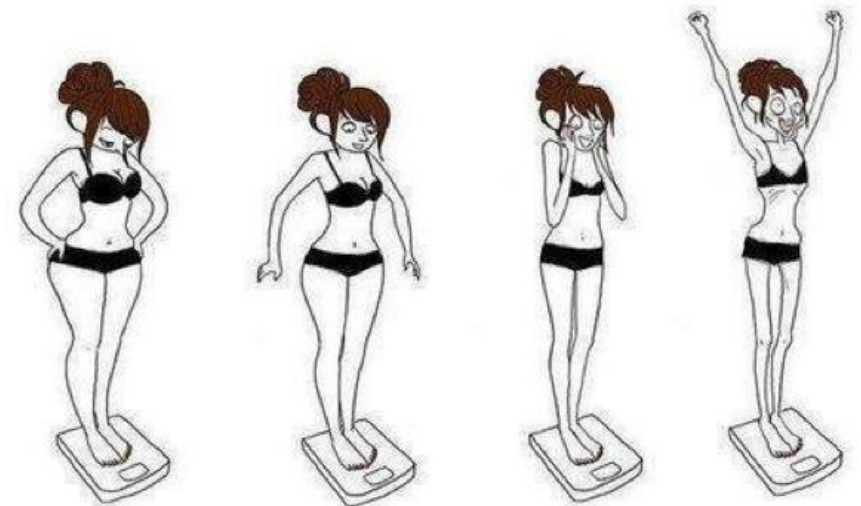
Kto choruje?

Okresem szczególnie predysponującym do pojawiania się zaburzeń odżywiania jest okres młodzieńczy między 12-14 i 18-21 rokiem życia. Występuje w tym czasie duża aktywność hormonalna, intensywny rozwój fizyczny, ale też wzrost zainteresowań i rozwój myślenia abstrakcyjnego. Narasta proces indywidualizacji i separacji.

Pojawia się bunt przeciwko rodzicom, szkole, kościołowi. Uwaga koncentruje się na własnym wyglądzie i figurze. W okresie tym zaburzenia odżywiania są największe. Na zaburzenia odżywiania cierpią najczęściej dziewczęta i młode kobiety, których kariera zawodowa jest związana z koniecznością utrzymywania szczupłej sylwetki i kontroli swojego ciała. Są to więc młode tancerki, uczennice szkół baletowych, niektórych dziedzin sportu, takich jak pływanie, gimnastyka.

Jadłowstręt psychiczny

Anoreksja to zaburzenie odżywiania polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę chorą. Anoreksja to nie kaprys nastolatki, która chce upodobnić się do modelek z pierwszych stron kolorowych gazet. Anoreksja to poważne zaburzenie psychiczne, które w skrajnych przypadkach może doprowadzać nawet do śmierci.



Specjaliści wyróżniają trzy czynniki charakterystyczne dla anoreksji:

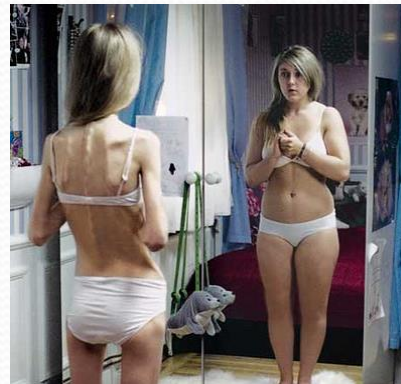
Niechęć do utrzymania zdrowej wagi ciała – do osoby cierpiącej na anoreksję nie docierają argumenty mówiące o wyniszczaniu własnego organizmu, jej nadrzędnym celem jest obsesyjna kontrola nad własnym ciałem i szczupła sylwetka, zdrowie nie ma przy tym znaczenia.

Intensywny lęk przed przybraniem na wadze – osoby cierpiące na anoreksję stają na wadze nawet kilka razy dziennie, każdy, nawet minimalny przyrost masy ciała odbierają jako osobistą porażkę, na którą reagują silną złością i rozczarowaniem.

Zaburzony obraz własnego ciała – anorektyk stając przed lustrem nie widzi swojego ciała takim, jakie jest ono w rzeczywistości, jego umysł wytwarza odmienny obraz sugerujący, że jest kilka kilogramów do zrzucenia świadczących o niedoskonałości, nad którą trzeba pracować.



Na anoreksję cierpią ludzie we wszystkich grupach społecznych, wiekowych i etnicznych, zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Jednak ponad 90 proc. przypadków osób dotkniętych tym zaburzeniem stanowią kobiety. Wizerunek szczupłej sylwetki kobiecej prezentowanej w mediach wpływa na ich postrzeganie samych siebie; zaczynają odczuwać presję i za wszelką cenę dążą do osiągnięcia ideału z telewizji i kolorowych czasopism.



Objawy anoreksji:

- ▶ dieta pomimo szczupłej sylwetki,
- ▶ obsesja na punkcie kalorii,
- ▶ kłamstwa dotyczące ilości spożywanego jedzenia,
- ▶ niecodzienne zachowania związane z jedzeniem,
- ▶ duży spadek masy ciała,
- ▶ ciągłe krytykowanie własnego wyglądu,
- ▶ wahania nastroju, a nawet depresja,
- ▶ brak energii, apatia, problemy ze snem,



Leczenie anoreksji:

Konieczne jest leczenie szpitalne, polegające na odżywieniu organizmu, w innym przypadku zachodzi ryzyko śmierci ☹️

Wśród anorektyków bardzo często dochodzi do samobójstw!!!



Bulimia - to zaburzenie odżywiania polegające na występujących co jakiś czas napadach obżarstwa oraz następujących po nich epizodach wymiotowania, ćwiczeń fizycznych, stosowania leków przeczyszczających.



Objawy bulimii:

- ▶ brak kontroli nad napadami obżarstwa,
- ▶ sekrety wokół nawyków żywieniowych,
- ▶ chory zjada niewiarygodnie duże porcje jedzenia, bez zauważalnej zmiany wagi,
- ▶ wizyty w łazience po posiłkach,
- ▶ wycieńczające ćwiczenia fizyczne,
- ▶ stosowanie preparatów przeczyszczających.



Leczenie bulimii:

Psychoterapia i leki przeciwdepresyjne oraz pomoc dietetyka to podstawowa droga w leczeniu bulimii. Psychoterapia może być prowadzona indywidualnie lub dotyczyć całej rodziny. Może to być także terapia grupowa.



Leczenie otyłości:

- ✓ Dieta
- ✓ Wyśitek fizyczny
- ✓ Leczenie farmakologiczne
- ✓ Leczenie chirurgiczne
- ✓ Psychoterapia



Otyłość

Otyłość jest skutkiem stałego dodatniego bilansu energetycznego, który ma swoje konsekwencje w gromadzeniu nadmiaru tłuszczu. Wyróżnia się otyłość pierwotną oraz otyłość wtórną



Otyłość pierwotna czyli skutek stałego dodatniego bilansu energetycznego następstwo pierwotnego nadmiernego jedzenia.

Otyłość wtórna - objaw zaburzeń i chorób metabolicznych oraz stanów chorobowych innych narządów, np. cukrzyca



Na anoreksję choruje ok. 2% populacji młodych kobiet, natomiast na bulimię ok. 2,5% .

Źródło: statisticbrain.com



Nikt nie jest sam!!!
Zaburzenia odżywiania - telefon zaufania dla
dzieci i młodzieży

+48 116 111


można dzwonić lub pisać, połączenie jest bezpłatne i jest czynne całą
dobę, również w weekendy

Ortoreksja jest zaburzeniem odżywiania, o którym mówi się od niedawna.

Przejawia się obsesyjnym dbaniem o spożywanie właściwej i zdrowej żywności. Osoby dotknięte ortoreksją unikają spożywania niektórych pokarmów. Wystrzegają się także niektórych sposobów przygotowania posiłków, takich jak smażenie, gotowanie, gdyż uważają je za szkodliwe dla zdrowia. Skupiają się też na jakości składników, oraz wyglądzie posiłków. Obecny trend prowadzenia zdrowego trybu życia sprzyja obsesyjnemu dbaniu o to, co jemy. Coraz więcej osób decyduje się na zmiany w swoim sposobie odżywiania z troski o swoje zdrowie, wygląd fizyczny lub kondycję. **Nie oznacza to, że każda osoba, która je zdrowo, cierpi na ortoreksję.** Dbanie o swoją witalność jest dobrym nawykiem, o ile nie dzieje się tak, że zdrowemu żywieniu podporządkowujemy swoje życie.

Niepokojącym sygnałem jest, kiedy codzienne aktywności zostają zaniedbane, a myśli i działania są skoncentrowane przede wszystkim na planowaniu i przygotowywaniu posiłków. Osoby cierpiące na ortoreksję często odczuwają **lęk** przed zjedzeniem czegoś, co w ich przekonaniu nie jest zdrowe. Pojawia się silna **obawa o zdrowie i zatrucie organizmu**. Zdarza się, że nie mając dostępu do zdrowych produktów głodują. Jest to bardzo niebezpieczne, zwłaszcza dla dzieci i osób dorastających, gdyż może zaburzyć funkcjonowanie organizmu i rozwój.

Innym objawem ortoreksji jest pojawiające się, podobnie jak w przypadku innych zaburzeń odżywiania **poczucie winy**, po spożyciu produktów „niedozwolonych”.



Oprócz negatywnego oddziaływanie na organizm, obsesyjne kontrolowanie sposobu odżywiania może wpływać na kontakty z innymi – rodziną, przyjaciółmi i znajomymi. Osoby, które stawiają dietę na najwyższym stopniu „rzeczy ważnych” często zaniedbują relacje z bliskimi. Zdarza się, że odsuwają się od osób, które nie podzielają ich poglądów lub zwracają uwagę na przesadne kontrolowanie składników diety.