

Zaburzenia odżywiania się

- wszystko, co musisz wiedzieć



Zdrowie psychiczne – co to?

Zdrowie psychiczne jest stanem, dzięki któremu człowiek może w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, jest zdolny do spełniania swoich obowiązków, uczenia się, realizacji swoich potrzeb.

To ono wpływa na nasz sposób myślenia, odczuwania i działania. Pozwala nam cieszyć się z życia, ale także pokonywać trudności i dokonywać właściwych wyborów.

To taka nasza podstawa prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.

WAŻNE

Zaburzenia psychiczne są jak każda inna choroba. Przytrafić mogą się każdemu. I tak jak każdą inną chorobę powinno się je leczyć.

Granica między zdrowiem psychicznym a chorobą wynikającą z zaburzeń jest bardzo cienka i warto o nią dbać.

Jak rozpoznać, że to co się dzieje, posunęło się już za daleko?

Jeżeli dzieje się coś z nami, z naszym zdrowiem albo w naszym życiu, co powoduje cierpienie, trwa nieprzerwanie przez jakiś czas i nie potrafimy sami tego zmienić, to coś wpływa na nasze funkcjonowanie w różnych obszarach życia np. w domu, w szkole, wśród znajomych, wpływa na nasze zdrowie, to jest ten moment, aby zwrócić się po pomoc do profesjonalisty.

Zaburzenia odżywiania się - co to?

To choroba charakteryzująca się poważnymi i uporczywymi zaburzeniami zachowań powiązanych z jedzeniem i związanymi z nimi niepokojącymi myślami i emocjami.

Zaburzenia odżywiania się są bardzo powszechne.

Na anoreksję choruje - według różnych statystyk - co setna, a może nawet co pięćdziesiąta dorosła osoba (1-2 %). U młodzieży zjawisko to jest kilka razy częstsze. Zdarza się nawet raz na 20-25 osób (4-5 %). A to oznacza, że średnio na jedną klasę szkolną przypada osoba z anoreksją. 10% chorych to chłopaki.

Na bulimię choruje 2 razy więcej osób niż na anoreksję.

Zaburzenie z napadami objadania się (ang. binge-eating disorder, BED)- wśród osób z nadwagą bądź otyłością – 30% (1/3 to chłopaki).

WAŻNE

Zaburzenia odżywiania się to choroba, która nieleczona powoduje poważne konsekwencje.

Anorexia

Anorexia nervosa, czyli jadłowstręt psychiczny, to zespół chorobowy, który polega na świadomym ograniczaniu przyjmowania pokarmu, czego efektem jest spadek masy ciała.

Teoretycznie, żeby lekarz psychiatra rozpoznał anoreksję, masa ciała musi wynosić 15% poniżej prawidłowej lub oczekiwanej dla wieku, wzrostu i płci albo BMI musi być równe lub mniejsze od 17,5. Ale anoreksję można mieć już wcześniej w głowie, zanim pojawią się widoczne fizyczne zmiany.

Głównym objawem tej choroby jest chęć/potrzeba zmniejszenia masy ciała i lęk przed jej wzrostem.

Lęk może być tak duży, że nawet mając świadomość, że za mało jemy i tak nie potrafimy zjeść więcej. Nie jesteśmy w stanie tego zrobić ani dla proszących ani dla grożących rodziców.

Po zjedzeniu posiłku pojawiają się negatywne myśli na ten temat. Często są to wyrzuty sumienia.

W chorobie nazwanej anoreksją pojawiają się zaburzenia obrazu własnego ciała. Niezależnie od tego, ile ważymy, wydajemy się sobie za grubi.

To, że mamy ciągłe poczucie, że jesteśmy grubi, nasila lęk przed jedzeniem i prowadzi do zmniejszania jego ilości, do eliminowania z jadłospisu pewnych produktów.

Anoreksja to poważna choroba. Im wcześniej się na nią zachoruje, tym więcej nieodwracalnych konsekwencji ponosi organizm osoby chorującej.

Anoreksja prowadzi do niedożywienia - czyli niedoborów pokarmowych, z czego wynikać mogą:

- osteopenia z następową osteoporozą (zmniejszona gęstość kości i zwiększona ich łamliwość);
- anemia – duży spadek ilości czerwonych krwinek (erytrocytów) z brakiem dotlenienia narządów wewnętrznych, co wiąże się z takimi objawami jak męczliwość, słaba tolerancja wysiłku, bóle i zawroty głowy, osłabienie, nudności i wymioty, kłopoty ze skupieniem uwagi;
- osłabienie odporności związane między innymi ze słabą morfologią krwi (mała ilość białych krwinek) i niedoborami białka – immunoglobuliny;
- zaburzenia krążenia – zimne ręce i nogi, zawroty głowy, omdlenia, kłopoty z koncentracją, obrzęki;
- brak lub mała ilość tkanki podskórnej – zimne ręce i nogi, ciągłe uczucie zimna, zaburzenia hormonalne związane z metabolizmem w tkance tłuszczowej (np. zaburzenia miesiączkowania);
- mała masa mięśni – w tym serca (stan bezpośredniego zagrożenia życia z powodu niewydolności krążenia);

- opóźnienie lub zahamowanie wzrostu i prawidłowego rozwoju – niepojawienie się lub zanik miesiączki oraz cech sylwetki kobiecej u dziewcząt, u chłopców natomiast brak zarostu, rozwoju masy mięśniowej oraz męskiego głosu;
- niedobór tłuszczu i białka to hamowanie prawidłowego rozwoju układu nerwowego – kłopoty z nauką, problemy emocjonalne, problemy z koncentracją;
- niedobory białka i tłuszczu to też problemy hormonalne – niedoczynność tarczycy, jajników/jąder, trzustki, nadnerczy.

Anoreksja może być chorobą śmiertelną. Na 100 chorujących statystycznie umiera 5 osób.

Osoby chorujące na anoreksję również odczuwają głód, starają się jednak go kontrolować.

Radzenie sobie z głodem często przybiera formę czytania o jedzeniu, oglądania programów kulinarnych, gotowania, karmienia innych, dotykania jedzenia, wążania go.

U części chorych na anoreksję osób sporadycznie pojawiają się napady na jedzenie. Mogą one w takiej sytuacji zjeść rzeczy, których unikają i ilości pożywienia, które są dla nich niedopuszczalne. Taki typ anoreksji nazywa się typem bulimicznym. Od bulimii odróżnia go częstota napadów żarłoczności.



Ortoreksja

Ortoreksja to zaburzenie odżywiania, w którym pojawia się obsesja na punkcie zdrowej diety i zdrowego żywienia.

Ortoreksja – objawy

- zmiana podejścia do tematu odżywiania,
- skupienie na sposobie przygotowywania posiłków,
- obsesyjne eliminowanie produktów, które mogą być niezdrowe (nieekologiczne),
- skrupulatne liczenie kalorii

Objawy ortoreksji nie są jednakowe dla wszystkich, zaburzenie u każdego może przebiegać nieco inaczej i charakteryzować się innymi symptomami. W wyniku restrykcyjnych zasad żywieniowych może dojść do niedoboru witamin, mogą pojawić się dolegliwości ze strony układu pokarmowego (m.in. bóle brzucha) oraz anemia. Jest to zaburzenie w którym podobnie do anoreksji myśli nadmiernie kręcą się wokół jedzenia, co utrudnia normalne funkcjonowanie.



Bulimia nervosa

Bulimia nervosa, czyli żarłoczność psychiczna, charakteryzuje się napadami objadania się, po których występują zachowania kompensacyjne.

Napady objadania się to nawracające epizody przejadania się. Aby lekarz psychiatra postawił diagnozę bulimii napady te muszą pojawiać się co najmniej dwa razy w tygodniu w ciągu 3 miesięcy. W czasie napadu w krótkim okresie spożywane są duże ilości pokarmu. Duże ilości to termin bardzo względny. Dla jednej osoby będzie to kęs kanapki albo batonika, dla innej cała walizka słodyczy albo bochenek chleba.

Temu napadowi na jedzenie towarzyszy poczucie utraty kontroli nad sobą i zjadaniem pożywieniem. Chciałoby się tego nie robić, ale nie można się powstrzymać.

W chorobie tej utrzymuje się uporczywa koncentracja na jedzeniu i silne pragnienie lub poczucie przymusu jedzenia (głód). Myśli krążą wokół tego co, kiedy i ile się zje.

Bulimia jest bardzo poważną chorobą i może prowadzić do śmierci.

Czynności podejmowane przez osoby chorujące mające przeciwdziałać skutkom objadania się w bulimii lub poczucia objadania się (w anoreksji) nazywamy zachowaniami kompensacyjnymi, do których należą, na przykład: prowokowanie wymiotów lub nadmierny wysiłek fizyczny.



Kompulsywne objadanie się

Zespół napadowego objadania się (ang. binge eating disorder) polega na nawracających epizodach przejadania się, którym towarzyszy uczucie braku kontroli/osłabienia kontroli. Atakom tym towarzyszy niezadowolnienie z siebie. Sam napad objadania się jest podobny do napadu występującego w bulimii, ale pojawiają się one rzadziej, bez typowej dla bulimii regularności.

To, co odróżnia zespół napadowego objadania się od bulimii, to brak zachowań kompensacyjnych.

Jakie zachowania mogą nas zaniepokoić?

- Jedzenie w tempie znacznie szybszym niż normalnie.
- Kontynuowanie jedzenia aż do nieprzyjemnego uczucia przesyty czy bólu.
- Spożywanie posiłku pomimo braku uczucia głodu.
- Jedzenie w samotności z powodu wstydu przed ilością spożywanego pokarmu.

Kompulsywne objadanie się może prowadzić do zaburzeń metabolicznych (szczególnie związanych z gospodarką insulinową) oraz do nadwagi i otyłości. Ich konsekwencją może być wiele niebezpiecznych skutków zdrowotnych, takich jak cukrzyca typu II, nadciśnienie czy inne choroby sercowo-naczyniowe.

Kompulsywne objadanie się może prowadzić do wycofania się z życia towarzyskiego i izolowania się, nawet od najbliższych. Osobie towarzyszy często silne poczucie wstydu i winy za brak kontroli nad samym sobą. Osoby chorujące na to zaburzenie bardzo pragną uniknąć społecznej negatywnej oceny swojego zachowania. Pojawia się też wszechogarniające zmęczenie i brak energii wynikające z somatycznych konsekwencji przejadania się.

Czemu ktoś choruje na zaburzenia odżywiania się?

Zaburzeniami odżywiania się, ani innym zaburzeniem psychicznym, nie da się zarazić. Na to, czy ktoś zachoruje, ma wpływ wiele czynników:

- czynniki biologiczne, np. to jak ktoś radzi sobie z głodem;
- czynniki psychologiczne, np. jak ktoś radzi sobie ze stresem i jakie ma poczucie swojej wartości;
- czynniki behawioralne;
- czynniki społeczne, np. jak ważne w grupie rówieśniczej jest to, czy jest się szczupłym;
- czynniki rodzinne, np. to czy rodzice są dla nas wsparciem w radzeniu sobie z trudnościami;
- czynniki kulturowe, np. kult szczupłości.

WAŻNE!

To nieprawda, że gdyby ktoś chciał, to mógłby zacząć jeść albo przestać się objadać. Zaburzenia odżywiania się to bardzo poważna choroba. Tak samo jak osoba chora na przeziębienie ma katar, kaszel i podniesioną temperaturę ciała i nie jest w stanie siłą woli tego zmienić, tak samo jest w anoreksji, bulimii i kompulsywnym objadaniu się. Objawów zaburzeń odżywiania się nie da się powstrzymać silną wolą. Potrzebna jest wizyta u lekarza i odpowiednio prowadzone leczenie. Często zaburzeniom odżywiania się towarzyszą inne zaburzenia psychiczne - zaburzenia afektywne (depresja) czy zaburzenia lękowe.



Jak wspierać osobę chorą na zaburzenia odżywiania się?

Jeżeli podejrzewasz, że ktoś z Twoich znajomych choruje na anoreksję, bulimię, zespół napadowego objadania się, powiedz mu o tym. Powiedz mu, jakie widzisz u niego objawy tej choroby i zaproponuj udział w znalezieniu pomocy.

Im chorująca osoba jest Ci bliższa, tym może być trudniej udzielić jej wsparcia we właściwy sposób. Wynika to głównie z Twojego strachu, być może braku wystarczającej wiedzy. Trudno zaakceptować to, że Twoja przyjaciółka, dziewczyna jest chora i jej zdrowiu i życiu zagraża niebezpieczeństwo. Chciałoby się wykrzyknąć: „Bądź znów normalna, chcę cię mieć z powrotem taką, jak dawniej”.

Co zatem możesz zrobić? Najważniejsze - **NIE ODWRACAJ SIĘ**.

Podtrzymuj kontakt. Rób to nawet, jeżeli inicjatywa spotkania za każdym razem wychodzi od Ciebie.

Nie osądzaj, nie krytykuj.

Rozmawiajcie o tym samym, co dawniej. Staraj się mówić tym samym tonem, unikaj tonu nadmiernie zaniepokojonego, dramatycznego i poważnego.

Możesz się śmiać, jak kiedyś, i wygłupiać.

Nie udzielaj rad.

Możesz pomóc w codziennych obowiązkach, np. w nauce, odrabianiu lekcji albo pamiętaniu o tym, że coś jest zadane.

Bądź obok tak, jak wcześniej - na korytarzu, w mediach społecznościowych.

Wspieraj w leczeniu, nie śmiej się z wizyt u psychologa czy psychiatry. Nie nazywaj osób chorych psychicznie świrami.

Anoreksja, bulimia, zespół napadowego objadania się nie powinny być tematem tabu ani powodem do wstydu - zapytaj czasem, jak dana osoba się czuje. Nie zniechęcaj się, jeżeli nie dostajesz odpowiedzi albo dostajesz odpowiedzi na odczepnego.

Zaburzeniom odżywiania się często towarzyszy depresja. Jeżeli podejrzewasz, że osoba chora myśli o samobójstwie, zapytaj o to wprost. Rozmowa o tym nie spowoduje, że ten ktoś będzie usiłował się zabić. Jeżeli w głowie tej osoby jest dużo myśli o samobójstwie i zaczyna zastanawiać się, jak to zrobić, nie czekaj dłużej i szukaj pomocy!

Jeżeli wiesz, że ktoś jest chory, dobrze jeżeli powiesz o tym komuś dorosłemu. To nie jest niełojalność ani kablowanie. Prawdopodobnie tylko w taki sposób będziesz w stanie uratować zdrowie i życie bliskiej Ci osoby.

Jeżeli sytuacja tego wymaga (np. wiesz, że ten ktoś w tej chwili popełni samobójstwo), zadzwoń na telefon alarmowy 112. Nie musisz znać adresu tej osoby. Powiedz spokojnie co się dzieje i jakie masz podejrzenia. To dorośli zdecydują jaką podjąć interwencję.

Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli czujesz/myślisz, że chorujesz na zaburzenia odżywiania się, powiedz o tym komuś dorosłemu, np. rodzicowi, dziadkom, psychologowi szkolnemu.

Anoreksję, bulimię, zespół napadowego objadania się warto i trzeba leczyć.

Leczenie wymaga kontaktu ze specjalistą. Może być nim psycholog, psychoterapeuta lub lekarz psychiatra.

Może się tak zdarzyć, że będziesz potrzebowała/potrzebował wsparcia farmakologicznego.

Nie ma cudownego leku na zaburzenia odżywiania się, ale wsparciem mogą być leki przeciwdepresyjne.

Leki przeciwdepresyjne nie zmieniają osobowości, nie uzależniają i są bezpieczne.

Psychoterapia może odbywać się indywidualnie (na spotkaniu będziesz Ty oraz psychoterapeuta) albo mieć formę terapii grupowej, gdzie więcej osób rozmawia o swoich problemach.

Jeżeli Twój stan będzie bardzo ciężki i zagrazi Twojemu zdrowiu i życiu, np. z powodu zbyt niskiej masy ciała, nasilonych objawów bulimicznych lub złego stanu ogólnego, zostaniesz skierowany/a do szpitala psychiatrycznego, gdzie lekarze pomogą Ci przeżyć najgorsze chwile i dobrać odpowiednie leczenie. Celem ich pracy jest postawienie diagnozy, czyli nazwanie tego, co się z Tobą dzieje i jeżeli twoja choroba tego wymaga, dobranie odpowiednich leków i rozpoczęcie farmakoterapii, którą będziesz kontynuować w domu.

Pamiętaj, że istnieją miejsca, w których uzyskasz pomoc:

na początku najlepiej zacząć od miejsc nam najbliższych - porozmawiać z psychologiem lub pedagogiem szkolnym,

Możesz zadzwonić na bezpłatny telefon zaufania:

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12
- Zespół Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej Nr 1, telefon: 022 631-57-73
- Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna Nr 2, telefon: 022 836-70-88

Bezpłatną pomoc psychologiczną świadczą poradnie zdrowia psychicznego lub poradnie psychologiczne. Pod adresem <https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/#> dostępna jest wyszukiwarka świadczeń medycznych NFZ. W pole „Jakiego świadczenia szukasz?” należy wpisać np. „poradnia zdrowia psychicznego” lub „poradnia psychologiczna”, następnie w odpowiednie pola wpisać miasto i dzielnicę.

Jeżeli nie masz 18 lat, w umówieniu się na spotkanie z psychologiem lub psychiatrą będziesz potrzebował pomocy opiekuna prawnego.

Projekt „Zaburzenia odżywiania się. O czym trzeba wiedzieć. Profilaktyka, edukacja, wsparcie.” finansowany jest przez Miasto Stołeczne Warszawa – Dzielnicę Wola.

O Fundacji

Fundacja Zobacz...JESTEM zajmuje się szeroko rozumianą pomocą dzieciom i młodzieży z problemami emocjonalnymi. Specjalizuje się szczególnie w tematyce zaburzeń odżywiania się, autoagresji, depresji, zachowań samobójczych i przemocy rówieśniczej. Prowadzi działania edukacyjne i wspiera rodziców, nauczycieli oraz wszelkie instytucje pracujące na rzecz dzieci i młodzieży.

W ramach Poradni JESTEM prowadzimy psychoterapię indywidualną, grupową i rodzinną, zapewniamy pomoc psychologiczną, konsultacje, doradztwo.

Prowadzimy projekty dla dzieci i młodzieży.

Działamy po to, aby leczyć, wspierać, edukować.

JESTEŚMY dla tych najmniejszych, trochę starszych i zupełnie dorosłych.

Kontakt:

ul. Czerniakowska 159/200, kl. I

00-453 Warszawa

tel: (+48) 883-336-883 lub (+48) 883-337-883

zobaczjestem.pl

kontakt@zobaczjestem.pl

Jesteśmy Organizacją Pożytku Publicznego KRS 0000453024

Wesprzyj nasze działania i podaruj nam swój 1% podatku albo zostań naszym wolontariuszem :)

Projekt finansuje m.st. Warszawa





Aby dowiedzieć się więcej wejdź na:

zobaczjestem.pl

zobacznikam.pl



facebook.com/ZobaczJestem