

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Zaburzenia odżywiania występują pod dwiema postaciami: jadłowstrętu psychicznego zwanego **anoreksją** oraz żarłoczości psychicznej zwanej **bulimią**. Okresem szczególnie predysponującym do pojawienia się zaburzeń odżywiania jest okres młodzieńczy między 12 a 14 i 18 a 21 rokiem życia. Występuje wyraźna przewaga zachorowań u dziewcząt niż u chłopców, przy czym zwraca uwagę powiązanie ilości zachorowań z wykonywaną aktywnością bądź zawodem (częściej chorują tancerki czy sportswomenki).

Anoreksja to choroba o podłożu psychicznym. Jej objawy to:

- brak apetytu i niepohamowany wstręt do jedzenia
- skrajnie szczupłe ciało, zaostrome rysy twarzy, sucha skóra, brak tkanki tłuszczowej
- ogólne osłabienie, odwodnienie, czasem dolegliwości ze strony układu krążenia
- u kobiet często zatrzymanie miesiączki
- coraz większa drażliwość, trudność w sprawnej komunikacji z osobą chorą
- odsuwanie się od innych, trwanie przyjaźni
- wypadanie włosów
- krótki oddech
- zimne ręce i nogi
- problemy ze spaniem, itp.

Osoba cierpiąca na anoreksję ponadto:

- przeżywa silny lęk przed utyciem
- nieprawidłowo ocenia wagę własnego ciała
- lekceważy skutki nagłego spadku wagi
- jedzenie, kalorie i zawartość tłuszczu to pierwszy temat wszelakich z nią rozmów
- spożywa posiłki w samotności
- kłamie o ilości spożytych posiłków

Dla obniżenia masy ciała chory stosuje różne metody:

- radikalne obniżenie ilości spożywanego pokarmu połączone z okresowymi głodówkami
- stosowanie środków przeczyszczających i moczopędnych
- prowokowanie wymiotów po każdym posiłku
- duży wysiłek fizyczny w celu zużycia energii

Przyczyny anoreksji:

- zaburzone postrzeganie obrazu własnego ciała
- niezadowolenie z figury
- przekonanie, że szczupła sylwetka jest pomocą w życiu
- negatywny stosunek do dojrzewania
- lęk przed dorosłością
- niska samoocena i brak wiary w siebie

Bulimia to także choroba o podłożu psychicznym. Jej objawy to:

- okresowe napady żarłoczności z utratą kontroli nad ilością spożywanych pokarmów
- poczucie głodu nawet bezpośrednio po jedzeniu
- próby opanowania obżarstwa poprzez stosowanie rygorystycznej diety
- objadanie się nocą dające szansę na zachowanie problemu w tajemnicy
- obawa przed przybraniem na wadze
- intensywne ćwiczenia gimnastyczne
- prowokowanie wymiotów i nadużywanie środków przeczyszczających i moczopędnych.

Przyczyny bulimii:

- traktowanie jedzenia, jako namiastki miłości
- obrona przed seksem
- stresujące wydarzenia życiowe
- niska samoocena i częste okresy niepokoju

JEŚLI MASZ PODOBNE PROBLEMY LUB ZAUWAŻYŁEŚ NIEPOKOJĄCE OBJAWY U KOGOŚ BLISKIEGO SKONSULTUJ SIĘ Z PSYCHOLOGIEM, LEKARZEM LUB INNYM SPECJALISTĄ PRACUJĄCYM W JEDNEJ Z NIŻEJ WYMIENIONYCH OŚRODKÓW:

1. Specjalistyczny Ośrodek Psychiatryczny ZOZ dla dzieci i młodzieży
Bielsko- Biała ul. Reja 15 tel. 815-99-68

2. Ośrodek Terapii i Psychoedukacji
Bielsko- Biała ul. Górską 94 tel. 814-07-06

3. Subrejonowy Ośrodek Leczenia Psychiatrycznego
Bielsko- Biała ul. Olszówka 102 tel. 814-92-67

4. Klinika
Katowice ul. Medyków 16 tel. (032) 20-71-718, 252-81-71

5. NZOZ Śląskie Stowarzyszenie Psychoterapeutów
Ośrodek Leczenia Nerwic i Zaburzeń Jedzenia „Dabrówka”
Gliwice ul. Asnyka 10 tel. (032) 23-83-470, (069) 13-72-322

6. NZOZ FENIKS
Sosnowiec ul. Sobieskiego 29 (prywatnie) tel. (032) 36-31-440, 36-31-441

7. Centrum Pediatrii im. Jana Pawła II

Oddział psychiatrii i psychoterapii wieku rozwojowego (do 24 r.ż.)

Sosnowiec ul. Zapolskiej 3 tel. (032) 291-65-88, 291-65-89

8. Szkoła Normalizacji Łaknienia

Kraków ul. Grodzka 31/7 tel. (012) 4232294, 422-03-21

9. Samodzielny Publiczny Zespół Leczenia Psychiatrycznego

Siemianowice Śląskie ul. Szkolna 2 tel. (032) 288-14-91

10. NZOZ Altermed

Katowice ul. Podgórna 4 tel. (032) 253-00-40, 0607-376-777

11. Ośrodek leczenia nerwic i zaburzeń jedzenia

Gliwice ul. Asnyka 10 tel. (032) 238-34-70

12. Krakowskie Centrum psychodynamiczne

Kraków ul. Westerplatte 12/1 tel. (012) 422-46-69

13. Szpital Uniwersytecki

Kraków ul. Lenartowicza 14 tel. (012) 633-12-03, 633-72-16, 633-38-69

**Opracowała Sylwia Piela
na podstawie artykułu psychologa i psychoterapeuty Ewy Macochy
oraz materiałów zgromadzonych w ramach WDN
w Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Żywcu**