

Kilka słów o zaburzeniach odżywiania.

Zaburzenia odżywiania to coraz częstszy problem, dotyczący młodych ludzi, stanowią dość rozbudowaną grupę psychiatrycznych jednostek, do których zaliczane są m.in. anoreksja oraz bulimia. Na świecie na zaburzenia odżywiania cierpi ponad 70 mln ludzi, a 90 proc. z nich to kobiety i dziewczynki.

Zaburzenia odżywiania w aktualnej klasyfikacji DSM-V dzielimy na anoreksję, bulimię oraz zaburzeń z napadami odżywiania się. To WY jako rodzice macie największą szansę aby wcześniej wykryć problem z jakim boryka się wasza pociecha. Jeżeli niepokoją Państwa zwyczaje dziecka związane z jedzeniem, np. ciągłe diety, spadek masy ciała, przesadne objadanie się, prowokowanie wymiotów, konieczne jest szybkie poszukanie pomocy u specjalisty. Zaburzenia odżywiania musi zdiagnozować LEKARZ! Jednak młody człowiek potrzebuje także wsparcia psychologicznego, a przede wszystkim wsparcia bliskich mu osób.

Kryteria diagnostyczne anoreksji (anorexia nervosa):

1. Ograniczenie podaży energii w stosunku do wymagań, prowadzące do wystąpienia niedostatecznej masy ciała, określonej w odniesieniu do wieku, płci, krzywej rozwoju i stanu zdrowia.
2. Intensywna obawa przed przybraniem na wadze lub otyłością lub utrzymujące się zachowania uniemożliwiające przybranie na wadze, nawet przy znacząco obniżonej wadze ciała
3. Zakłócenie w zakresie postrzegania masy ciała lub kształtu własnego ciała, nadmierny wpływ masy ciała lub kształtu ciała na samoocenę albo uporczywy brak postrzegania występującej niedostatecznej masy ciała jako problemu.

Kryteria diagnostyczne bulimii (bulimia nervosa, inaczej żarłoczność psychiczna)

1. Nawracające epizody objadania się, który cechuje się obiema cechami: Jedzenie w wyodrębnionym okresie (np. dwóch godzin) takiej ilości pożywienia, która zdecydowanie przekracza to, co większość ludzi zjadłaby w podobnym czasie w podobnych okolicznościach. Poczucie braku kontroli nad jedzeniem w czasie takiego epizodu (np. poczucie, że nie można zaprzestać jedzenia lub zapanować nad tym, ile się zjada)
2. Nawracające, nieodpowiednie zachowania kompensacyjne podejmowane w celu zapobieżenia przyrostowi masy ciała, takie jak: prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających, moczopędnych, wlewów przeczyszczających lub innych leków, głodowanie lub nadmierne ćwiczenia fizyczne
3. Napady objadania się i następujące po nich zachowania kompensacyjne pojawiające się minimum raz w tygodniu przez co najmniej trzy miesiące
4. Samoocena pozostaje pod nadmiernym wpływem kształtu i masy ciała

Kryteria diagnostyczne zaburzeń z napadami objadania się (binge eating disorder)

1. Nawracające epizody objadania się, charakteryzuje: Jedzenie przez pewien czas (np. w ciągu dwóch godzin) dużych ilości pokarmów, więcej niż to się zdarza większości osób w podobnym przedziale czasu i podobnych okolicznościach. Poczucie braku kontroli nad jedzeniem podczas epizodu (np. poczucie, że nie można zaprzestać jedzenia lub zapanować nad tym, ile się zjada)
2. Epizody jedzenia są skojarzone z co najmniej trzema z poniższych cech:
 - jedzeniem szybciej niż w przypadku większości ludzi
 - jedzeniem aż do uczucia dyskomfortu/pełności
 - jedzeniem większych ilości pokarmów pomimo braku odczuwania głodu
 - jedzeniem samotnie ze względu na przeżywanie zakłopotania z powodu ilości przyjmowanych pokarmów
 - przeżywaniem po epizodzie niezadowolenia z siebie, obniżonego nastroju, poczucia winy, obrzydzenia samym sobą
3. Objadanie się powoduje wyraźne cierpienie
4. Epizody objadania występują średnio co najmniej raz w tygodniu przez trzy miesiące
5. Epizody nie łączą się z regularnie występującymi niewłaściwymi zachowaniami kompensacyjnymi i nie występują w przebiegu bulimii lub jadłowstrętu psychicznego.

Rodzicu jeżeli u swojego dziecka, obserwujesz nadmierne zainteresowanie jedzeniem, ciągle liczenie kalorii, znikanie w łazience po posiłkach, unika ono wspólnych posiłków, nastąpiła nagła zmiana w zachowaniu, ciągle waży się lub przegląda w lustrze, nie bagatelizuj tych objawów bądź blisko, obserwuj okaz zainteresowanie i troskę. Naucz się słuchać. Powiedz dziecku, że chciałabyś wiedzieć, co czuje i czym się martwi. Nie oceniaj, nie przerywaj, bądź cierpliwym słuchaczem. Postaraj się zrozumieć, co czuje twoje dziecko. Nienawidzi ono siebie i swojego ciała, przytłacza je brak akceptacji swojego wyglądu. Obwinianie go za to, krytykowanie, czy wzbudzanie poczucia winy jedynie dodatkowo je zestresuje sprawiając, że zaburzenia odżywiania nasilą się.

Bezzwłocznie poszukaj wsparcia specjalistów. Najpierw należy zgłosić się do lekarza rodzinnego, można skorzystać także ze wsparcia specjalistów w poradni psychologiczno- pedagogicznej. Zaburzenia odżywiania diagnozuje lekarz psychiatra, podstawową leczenia jest psychoterapia, jednak w skrajnych przypadkach konieczne jest leczenie szpitalne.

Inne niepokojące objawy mogą być dość niespecyficzne, noszenie workowatych ubrań, ślady na nadgarstkach (spowodowane wywoływaniem wymiotów), ukrywanie jedzenia czy stosowanie środków przeczyszczających, moczopędnych i specyfików „na odchudzanie”. Intensywne ćwiczenia fizyczne i rezygnacja z kontaktów społecznych, w pierwszym momencie może nas nie niepokoić. Rodzic często jest zadowolony że nastolatek więcej czasu spędza w domu, dba o kulturę fizyczną i higienę. **RODZICU BĄDŹ CZUJNY!**

Zaburzenia odżywiania prowadzą do wyniszczenia organizmu, pogorszenia stanu zdrowia, zaburzeń hormonalnych, metabolicznych. Powodują zwolnienie czynności serca i tętna, osłabienie, czasami brak miesiączki, drażliwość, dezorientację/zakłopotanie, nastroje depresyjne (poczucie beznadziejności, niska

samoocena), izolowanie się od otoczenia, bezsenność, zachowania obsesyjno – kompulsywne, zwłaszcza w odniesieniu do jedzenia i szereg innych dolegliwości fizycznych uzależnionych od stanu zaawansowania choroby. To choroby , które są groźne zarówno pod względem psychicznym jak również fizycznym. Anoreksja wywołuje często nieodwracalne zmiany w organizmie oraz w psychice osoby chorej. Z pewnością anoreksja jest chorobą, którą należy zacząć leczyć jak najszybciej. Dlaczego? Ponieważ nieleczona może prowadzić do śmierci .

Jeśli sam jesteś młodym człowiekiem w kryzysie, nie wiesz gdzie udać się po pomoc z konsultantami **Telefonu Zaufania 116 111** można się podzielić swoimi troskami i problemami.

Opracowała M. Kwiatek

Bibliografia:

Anoreksja, bulimia, otyłość, Przewodnik dla rodziców, Martha M. Jablow, GWP 2001

W pułapce zaburzeń odżywiania, Izydorczyk B., Wydawnictwo Projekt – Kom 2008

Anoreksja i bulimia: 9 faktów o zaburzeniach odżywiania - Zdrowie - rp.pl Publikacja: 30.01.2019 dostęp: 13.05.2021

Kryteria diagnostyczne z DSM-5, Gałeczki P., Świącicki Ł. wyd. Edra Urban & Partner 2019

Aktualne kryteria diagnostyczne zaburzeń odżywiania - BĄDŹ W POBLIŻU (badzwoblizu.pl) Publikacja 17.05.2020 dostęp: 12.05 2021