

Zaburzenia odżywiania

Zaburzenia odżywiania są to poważne zaburzenia związane ze skrajnymi emocjami i zachowaniami wobec jedzenia i swojej masy ciała. Mają podłoże psychiczne i związane są z niskim poczuciem własnej wartości. Promowany przez media wizerunek szczupłej sylwetki stał się modny, ale jednocześnie bardzo niebezpieczny. Nierozsądne i niekontrolowane odchudzanie może być pierwszym krokiem do anoreksji, bulimii lub napadowego objadania się. Zaburzenia odżywiania dotyczą zazwyczaj młodych osób, które pragną mieć idealną figurę. Nie należy lekceważyć już pierwszych objawów zaburzeń odżywiania, gdyż mogą być groźne dla zdrowia i życia, zarówno u dziewczyn jak i chłopaków. Okresem szczególnie predysponującym do pojawienia się zaburzeń jest okres młodzieńczy między 12 a 14 i 18 a 21 rokiem życia.

Anoreksja czyli jadłowstręt psychiczny polega na tym, że osoba chora odczuwa silny lęk przed przytyciem i dąży do uzyskania możliwie niskiej wagi. Aby ten cel zrealizować stosuje głodówki, intensywnie ćwiczy, czasem także stosuje środki przeczyszczające. Skutkiem choroby jest znaczna utrata masy ciała, z którą wiążą się dalsze problemy zdrowotne.

Objawy somatyczne to m. in.:

- Widoczna utrata ciężaru ciała,
- Zanik miesiączkowania,
- Uczucie zimna,
- Zwolnienie akcji serca - zastoinowa niewydolność krążenia,
- Niedokrwistość,
- Obniżone ciśnienie krwi,
- Zwolnienie oddechów,
- Zasinienie dłoni i stóp,
- Obrzęki dłoni, stóp i twarzy,
- Mezek na skórze,
- Sucha, łuszcząca się skóra,
- Kruche łamliwe włosy na głowie,
- Wypadanie włosów w dole pachowym,
- Trudności z zasypianiem i przesypianiem,
- Wzdęcia,
- Zaparcia,
- Zrzesztnienie kości / osteoporoza/.

Objawy psychiczne:

- Drażliwość i zmienność nastrojów,
- Spowolnienie psychoruchowe,
- Nieadekwatne postrzeganie kształtu i ciężaru ciała,

- Społeczna izolacja,
- Powrót do dziecięcych zachowań / wtórny infantylizm /.

Bulimia - choroba polega na przyjmowaniu dużej, niekiedy olbrzymiej, ilości pokarmu w krótkim czasie - niekiedy wartość kaloryczna takiego posiłku kilkakrotnie przekracza dzienne zapotrzebowanie. Napady obżerania mogą występować raz na kilka dni, mogą też być inicjowane kilka razy dziennie. Cechą znaną bulimii są działania kompensujące wspomniane napady, czyli aktywności przeciwdziałające przytyciu, które mogą przybierać na przykład postać:

- prowokowania wymiotów,
- używania środków przeczyszczających,
- używania środków moczopędnych,
- intensywnych ćwiczeń fizycznych,
- intensywnej diety lub głodówki między napadami.

Objawy somatyczne:

- Obrażenia na grzbietowych powierzchniach dłoni powstające w wyniku pobudzania wymiotów,
- Erozja szkliwa i przebarwienia towarzyszące próchnicy zębów,
- Nieregularne miesiączkowanie,
- Senność, spowolnienie psychoruchowe,
- Odwodnienie skóry,
- Obrzęki stóp, dłoni, twarzy,
- Powiększenie ślinianek przyusznych,
- Nadżerki w przełyku i żołądku,
- Chrypka,
- Bóle w zakresie nerwu twarzowego,
- Dzwonienie w uchu,
- Duże, występujące w krótkim czasie spadki masy ciała przebiegające z objawami odwodnienia.

Objawienia psychiczne:

- Izolacja społeczna,
- Znikanie w toalecie po posiłkach,
- Wielogodzinne ćwiczenia fizyczne,
- Sekretne, rytualne zachowania jedzeniowe,
- Przyjmowanie pokarmów ułatwiających wymioty.

KOMPULSYWNE OBJADANIE SIĘ

Innym zaburzeniem odżywiania jest wewnętrzny przymus nadmiernego jedzenia, prowadzący do otyłości. Podobnie jak inne choroby o podłożu psychicznym związane z odżywianiem dotyka głównie nastolatki. Chorzy nie potrafią kontrolować chęci jedzenia i czują głód nawet po spożyciu dużych porcji pokarmu. Prowadzi to w większości przypadków do otyłości będącej przyczyną kompleksów, niskiego poczucia własnej wartości i przekonania o nieatrakcyjności swojego ciała. Nadwaga, później otyłość, jest przyczyną izolacji społecznej, unikania kontaktów z rówieśnikami a także aktywności ruchowej. Przekonanie o własnej nieatrakcyjności może przyjąć postać wręcz wstrętu do swojego ciała, co powoduje pogłębienie zaburzeń emocjonalnych, a zatem również choroby.

Otyłość psychogenna - zdarza się to zarówno w sytuacjach mających charakter stresu, epizodycznego lub przewlekłego, jak i u osób samotnych, cierpiących na niedosyt emocjonalny, w okresach żałoby itp. Otyłość związana z przekarmianiem się może prowadzić do nadwagi ze wszystkimi jej somatycznymi konsekwencjami. Próby stosowania diety odchudzającej również mogą być przyczyną rozmaitych zaburzeń m.in. afektywnych, lękowych itp. Mamy tu do czynienia z zachowaniami, mającymi doprowadzić do obniżenia napięcia przez jedzenie.

Gdzie szukać pomocy?

1. Specjalistyczny Ośrodek Psychiatryczny ZOZ dla dzieci i młodzieży
Bielsko-Biała ul. Reja 15.
2. Ośrodek Terapii i Psychoedukacji
Bielsko-Biała ul. Górską 94.
3. Ośrodek Leczenia Psychiatrycznego
Bielsko-Biała ul. Olszówka 102.