

Anoreksja i bulimia

Anoreksja to zaburzenie odżywiania. Jednym z mitów dotyczących tej choroby jest przekonanie, że cierpiąca na anoreksję osoba musi być przeraźliwie chuda. Tymczasem choroba zaczyna się o wiele wcześniej.

Przyczyny

Anoreksja ma najczęściej podłoże psychiczne. Zwykle chorobę poprzedza obsesyjna dbałość o wygląd i dieta odchudzająca, która staje się coraz bardziej rygorystyczna. Powodem mogą być kompleksy, rywalizacja, brak przystosowania społecznego, chęć osiągnięcia ideału kobiecej sylwetki lub też odwrotnie – upodobnienie się do mężczyzny, zanegowanie kobiecości. Anoreksja jest niejednokrotnie sposobem przeżywania różnego rodzaju trudnych czy traumatycznych wydarzeń. Na zaburzenia odżywiania zapada wiele dziewcząt pochodzących z rodzin zamożnych, które w ten sposób próbują zwrócić na siebie uwagę. Fizjologicznymi czynnikami mogącymi być przyczynami tej choroby są np. nieprawidłowe wydzielanie hormonów czy też niedobór cynku i innych substancji odżywczych odpowiedzialnych za uczucie głodu.

Jak ją rozpoznać?

Osoba chora na jadłowstręt wbrew pozorom nie unika rozmów o jedzeniu. Trudno jest zauważyć anoreksję, ponieważ osoba na nią cierpiąca nie uważa się za chorą i za wszelką cenę próbuje ukryć symptomy: kłamie co do ilości zjadanych posiłków, zakłada luźniejsze ubrania, ćwiczy w tajemnicy. Główne objawy to stałe ograniczanie spożywanych posiłków, aż do minimum np. jeden jogurt light dziennie, ciągłe niezadowolenie z własnej wagi, nawet jeżeli jest ona obiektywnie niska, nieprawidłowa ocena własnego wyglądu, bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne, nieustanna chęć spalania zjedzonych kalorii. W miarę jak rozwija się choroba zanika okres, dochodzi do wyniszczenia ciała: blada cera, podkrążone oczy, sucha, łuszcząca się skóra. Osoby z anoreksją skarżą się na bóle i zawroty głowy, omdlenia i dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Również ich stan psychiczny ulega pogorszeniu – pojawia się niepokój, bezsenność, drażliwość, a nawet stany depresyjne.

Jak leczyć?

Bardzo ważne jest zapobieganie – regularne posiłki, aktywność fizyczna. Anoreksja najczęściej spowodowana jest brakiem samoakceptacji. Ważne jest więc wsparcie rodziny czy grupy przyjaciół, zwłaszcza dla osoby w wieku dorastania, kiedy to wygląd staje się bardzo ważny. Jeżeli u bliskiej osoby zauważymy objawy anoreksji powinniśmy spróbować nakłonić ją do wizyty u specjalisty, co może być trudne, chorzy bowiem są zadowoleni ze spadku wagi i często nie chcą podjąć leczenia. Jest jednak ono konieczne, gdyż bez pomocy psychoterapeuty wyzdrowienie jest praktycznie niemożliwe, a należy pamiętać, że anoreksja w wielu przypadkach kończy się śmiercią.

Bulimia (żarłoczność psychiczna) to zaburzenie odżywiania polegające na występowaniu napadów głodu, podczas których osoba chora spożywa różnego rodzaju produkty w ogromnych ilościach, a następnie pozbywa się nadmiaru jedzenia

prowokując wymioty, zażywając środki przeczyszczające, wykonując lewatywy itd. Często towarzyszy innemu zaburzeniu odżywiania – anoreksji, czasem jednak występuje u osób o prawidłowej masie ciała i z pozoru zupełnie zdrowych.

Przyczyny

Gdy napady głodu występują co najmniej dwa razy w tygodniu przez minimum trzy miesiące, możemy mówić o żarłoczności psychicznej. Zaburzenie to pojawia się cztery razy częściej niż anoreksja. Powodem może być brak samoakceptacji, problemy rodzinne, silny stres, brak akceptacji ze strony otoczenia. Udowodniono także, że występowanie bulimii może być wywołane złym funkcjonowaniem ośrodka sytości w mózgu, a także pewnymi czynnikami genetycznymi. Ryzyko zachorowania wzrasta więc, jeżeli w rodzinie są osoby otyłe lub cierpiące na depresję.

Objawy

Osoby chore tracą kontrolę nad swoim odżywianiem. Napady głodu często spowodowane są stresem, niepowodzeniem w pracy. W takiej sytuacji spożywają bardzo duże ilości pokarmu. Następnym etapem jest zwrócenie zjedzonego pożywienia poprzez wywołanie wymiotów czy biegunki lub osoba chora skupia się na intensywnych ćwiczeniach fizycznych oraz drastycznej diecie.

Pojawiają się objawy wycieńczenia organizmu, takie jak: niedobory pokarmowe, zaparcia, odwodnienie, zaburzenia miesiączkowania, zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego, sucha skóra. Do tego dochodzą dolegliwości natury psychicznej: zły nastrój, stany depresyjne, poczucie wstydu i upokorzenia, uzależnienie od środków przeczyszczających i wspomagających odchudzanie.

Jak leczyć?

Bulimia jest chorobą głównie o podłożu psychicznym. Dlatego najlepsze skutki daje psychoterapia. W niektórych przypadkach konieczne okazuje się równoczesne leczenie antydepresyjne. Ogromnie ważne jest wsparcie rodziny lub bliskich osób podczas walki z bulimią. Także likwidacja przyczyn jej wystąpienia (konflikty rodzinne, stresująca praca) może przyczynić się do znacznych postępów w szybkim powrocie do zdrowia.

W oparciu o WWW.anoreksja-info.com.pl

oraz WWW.bulimia.edu.pl

opracowała Katarzyna Misiak