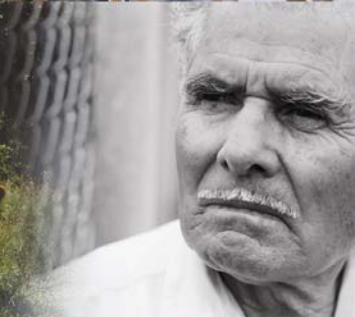


Czym jest zaburzenie żywienia?

(What is an eating disorder?)



Czym jest zaburzenie żywienia?

Osoby z zaburzeniem żywienia doświadczają skrajnego zakłócenia w zachowaniu związanym z odżywianiem się oraz w myślach i uczuciach dotyczących jedzenia.

Zaburzenia żywienia charakteryzuje przytłaczające, pochłaniające dążenia do szczupłej sylwetki oraz chorobliwy lęk przed przybraniem na wadze i utratą kontroli nad jedzeniem.

Najczęściej kobiety są leczone na zaburzenia żywienia, ale te zaburzenia mogą też dotyczyć mężczyzn. Choroba zaczyna się najczęściej w wieku dojrzewania, ale może też nastąpić we wczesnym wieku dojrzłym.

Zaburzenia żywienia można pokonać i jest ważne, żeby osoba dotknięta zaburzeniem szukała porady i leczenia jak najwcześniej, ponieważ zaburzenia żywienia mogą mieć poważne fizyczne i psychiczne konsekwencje.

Jakie są główne rodzaje zaburzeń żywienia?

Dwa najbardziej poważne zaburzenia żywienia to jadłowstręt/anoreksja (anorexia nervosa) i bulimia nervosa (bulimia).

Anoreksja (Anorexia)

Anoreksja charakteryzuje się intensywnym lękiem przed otyłością i nieustannym straniem się o szczupłą figurę. Objawy anoreksji obejmują:

- Utrata co najmniej 15 procent wagi w wyniku niejedzenia wystarczającej ilości pokarmu pomimo ekstremalnego głodu.
- Intensywny lęk przed otyłością i utratą kontroli
- Zaburzony obraz własnego ciała. Osoba chora uważa się za grubą, przeceniając rozmiar ciała w miarę chudnięcia.
- Tendencja do obsesyjnego ćwiczenia.
- Zaabsorbowanie określaniem jedzenia jako 'dobre' czy 'złe' i przygotowywaniem jedzenia.
- Zanik miesiączek.

Często anoreksja zaczyna się od utraty wagi, wynikającej z diety lub choroby fizycznej. Pozytywne komentarze o schudnięciu zachęcają osobę do przekonania, że jeśli dobrze jest być chudym, to lepiej jest być jeszcze chudszy.

Głodzenie się i nieregularne jedzenie może zmienić się w anoreksję.

Znaczna część ludzi z anoreksją również nabawia się bulimii.

Bulimia

Bulimia charakteryzuje się objadaniem się i przeczyszczaniem organizmu. Jej objawy obejmują:

- Napady obżarstwa, podczas których pochłania się ogromne ilości wysokokalorycznego jedzenia z towarzyszącym poczuciem utraty osobistej kontroli i samoobrzydzenia.

- Próby przeczyszczania organizmu w celu rekompensowania wyzerki i uniknięcia przytycia przez wymiotowanie, i/lub nadużywanie środków przeczyszczających i moczopędnych.
- Połączenie ograniczonego odżywiania i obsesyjnych ćwiczeń fizycznych do tego stopnia, że kontrola wagi dominuje życie danej osoby.

Osoba cierpiąca na bulimię zazwyczaj ma prawie normalną wagę, więc jest trudniejsza do rozpoznania niż osoba z anoreksją.

Bulimia często zaczyna się od rygorystycznej diety w celu osiągnięcia szczupłej sylwetki.

Niedostateczne odżywianie się powoduje zmęczenie i silne impulsy do obżerania się. Wymiotowanie po przejedzeniu wydaje się przynieść poczucie ulgi, ale jest tymczasowe i szybko doprowadza do depresji i poczucia winy.

Niektórzy ludzie używają środków przeczyszczających, najwyraźniej nie zdając sobie sprawy, że środki przeczyszczające nie zmniejszają kalorii i zawartości tłuszczu, lecz służą tylko do usuwania potrzebnych pierwiastków śladowych i odwadniają organizm.

Osoby z bulimią mogą doznać braku chemicznej równowagi w organizmie, co powoduje letarg, depresję i przytępienie myślenie.

Bulimik może bardzo się starać przełamać ten schemat postępowania,

ale złośliwy cykl obżerania/oczyszczania/ćwiczeń i uczucia z nim związane stają się obsesyjne i niemożliwe do opanowania.

Hulaszcze jedzenie (Binge Eating Disorder)

To zaburzenie żywienia zostało dopiero niedawno rozpoznane. Ludzie z zaburzeniem hulaszczego jedzenia mają epizody obżerania się podczas, których konsumują ekstremalne ilości jedzenia w krótkim czasie i odczuwają brak kontroli.

Jednakże nie próbują oni wypróżnić tego jedzenia po wyzerce. Takie objadanie się może doprowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych jak otyłość, cukrzyca, nadciśnienie i choroby naczyniowo-sercowe.

Współwystępujące problemy ze zdrowiem psychicznym

Zaburzenia żywienia często współwystępują z zaburzeniami lękowymi takimi, jak zaburzenia paniczne i obsesyjno-kompulsywne, jak również nadużywaniem alkoholu lub innych narkotyków. W celu zdobycia dodatkowych informacji o niepokoju należy przeczytać broszurę „Czym jest zaburzenie lękowe?”

Fizyczne skutki anoreksji i bulimii.

Fizyczne skutki anoreksji i bulimii mogą być bardzo poważne, lecz są ogólnie odwracalne jeśli choroba jest wczesnie leczona. Poważna anoreksja i bulimia może zagrażać życiu, jeśli nie jest leczona.

Obie choroby w poważnej postaci mogą spowodować:

- Uszkodzenie nerek.
- Zakażenia dróg moczowych i uszkodzenie okrężnicy.
- Odwodnienie, zaparcia i rozwolnienie.
- Napady padaczkowe, skurcz mięśni lub kurcze.
- Chroniczną niestrawność
- Zanik menstruacji lub nieregularne okresy.
- Nadwyrężenie większości narządów ciała.

Wiele skutków anoreksji ma związanek z nieprawidłowym odżywianiem:

- Brak menstruacji
- Ostra wrażliwość na zimno.
- Narost włosów jak meszek na całym ciele.
- Niezdolność skoncentrowania się i racjonalnego myślenia.

Poważna bulimia może spowodować:

- Uszkodzenie szkliwa zębów od wymiotowania.
- Obrzmiałe gruczoły ślinowe.
- Chroniczne podrażnienie gardła i przełyku.
- Problemy jelitowe i żołądkowe.

Emocjonalne i psychologiczne efekty obejmują:

- Trudności z czynnościami związanymi z jedzeniem i zwodnicze zachowanie w stosunku do jedzenia.
- Samotność, spowodowana przez samonarzuconą izolację i niechęć do zawierania stosunków osobistych.
- Lęk przed dezaprobatą u innych w przypadku rozpoznania choroby.

- Huśtawki nastroju, zmiany osobowości, wybuchy emocjonalne i depresja.

Ważne jest zareagowanie na wczesne sygnały ostrzegawcze i podjęcie wczesnego leczenia anoreksji i bulimii.

Co powoduje zaburzenie żywienia?

Przyczyny anoreksji i bulimii pozostają niejasne. Wchodzą w grę czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne. Stosowanie diety jest najczęściej spotykanym czynnikiem ryzyka w rozwoju zaburzenia żywienia.

Czynniki genetyczne (Genetic factors)

Istnieją dowody na to, że kobiety, których matka lub siostra cierpi na anoreksję, są dużo bardziej podatne na to zaburzenie niż kobiety, u których w rodzinie nikt nie cierpi na to zaburzenie.

Czynniki biochemiczne (Biochemical factors)

Brak równowagi chemicznej lub hormonalnej, szczególnie związanej z okresem dojrzewania, może mieć wpływ na rozwój zaburzenia żywienia

Czynniki osobiste (Personal factors)

Wiele indywidualnych czynników łączy się z zaburzeniami żywienia, na przykład:

- Zmiany okoliczności życiowych takie, jak okres dojrzewania, rozpad

związku, poród lub śmierć osoby bliskiej.

- Perfekcjonizm i przekonanie, że miłość ze strony rodziny i przyjaciół zależy od wysokich osiągnięć.
- Lęk przed odpowiedzialnością wieku dojrzałego.
- Słaba komunikacja między członkami rodziny lub niechęć rodziców do zezwalania na niezależność w miarę dojrzewania dzieci.

Społeczne wpływy (Social influences)

Zaburzenia żywienia wzrastają w społeczeństwach zachodnich i jest to związane z obsesją na punkcie wizerunku naszego ciała.

Szczególnie niepokojący jest wzrost stron internetowych, które zachęcają dziewczyny i młode kobiety do niebezpiecznych diet.

Media przedstawiają szczupłość jako idealny kształt ciała i koncentrują uwagę na fizycznych cechach ludzi. Ludzie którzy, mają nadwagę lub są otyli są negatywnie zaszufładowani.

Jakie leczenie jest dostępne?

Zaburzenia żywienia mogą być skutecznie leczone. Wczesna interwencja poprawia wynik powrotu do zdrowia we wszystkich zaburzeniach żywienia.

Powrót do zdrowia może trwać miesiące lub lata, ale większość ludzi wraca do zdrowia.

Zmiany w schematach odżywiania się mogą być spowodowane przez różne choroby i lekarz musi najpierw przeprowadzić skrupulatne badanie.

Po rozpoznaniu zaburzenia żywienia może być zaangażowanych wielu różnych lekarzy ponieważ te choroby działają na ludzi fizycznie i psychicznie. Leczyć mogą być psychiatry, psycholodzy, lekarze, dietetycy, pracownicy społeczni, terapeuci zajęciowi i pielęgniarki.

Leczenie może obejmować:

- Edukację dietetyczną, która ma przywrócić zdrowe zasady żywienia.
- Interwencje psychologiczne, które pomogą zmienić myśli, odczucia i zachowania związane z zaburzeniami żywienia.
- Leki antydepresyjne mogą być stosowane w celu zmniejszenia poczucia depresji i lęku.
- Interpersonalne terapie pomagają ludziom zrozumieć wpływ stosunków międzyludzkich na emocje i postępowanie związane z żywnością.
- Leczenie w przychodni i udział w specjalnych programach jest referowanym leczeniem ludzi z anoreksją.

Hospitalizacja może być konieczna dla tych poważnie niedożywionych na skutek niejedzenia. Rodzina i przyjaciele ludzi z zaburzeniem żywienia są często zagubieni i zakłopotani. Wsparcie i edukacja, jak również lepsze zrozumienie przez społeczeństwo, są ważną częścią leczenia.

Gdzie udać się po pomoc

- Lekarz ogólny.
- Rejonowy ośrodek zdrowia.
- Rejonowy ośrodek zdrowia psychicznego

W celu uzyskania informacji o usługach należy sprawdzić numery telefoniczne Community Help and Welfare Services i numery 24-ro godzinnych usług pomocniczych w lokalnej książce telefonicznej.

Jeśli potrzebujesz tłumacza, skontaktuj się telefonicznie z (TIS) na 13 14 50

Po natychmiastową pomoc i poradę, skontaktuj się z Lifeline pod numerem 13 11 14. Lifeline może również podać Ci kontakty, dalsze informacje i pomoc.

Więcej informacji jest dostępne:

www.reachout.com.au

www.rch.org.au/ceed

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

O tej broszurze

Ta broszura jest częścią serii o chorobach psychicznych i jest finansowana przez Rząd Australijski w ramach Narodowej Strategii Zdrowia Psychicznego (National Mental Health Australia).

Inne broszury w tej serii to:

- *Czym jest choroba psychiczna?*
- *Czym jest zaburzenie lękowe?*
- *Czym jest dwubiegunowe zaburzenie nastroju?*
- *Czym jest zaburzenie depresyjne?*
- *Czym jest zaburzenie osobowości?*
- *Czym jest schizofrenia?*

Bezpłatne kopie wszystkich tych broszur można otrzymać od Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 066 247

Fax 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Kopie w innych językach można otrzymać z Multicultural Mental Health Australia, tel:

(02) 9840 3333

www.mmha.org.au

Insert your local details here

