

Anoreksja i bulimia – epidemia XXI wieku ?

Współczesne czasy hołdują typom kobiety szczupłej. Uosobieniem kanonu urody kobiecej są piękne, chude, modelki. Typ szczupłej sylwetki lansuje również przemysł odzieżowy. W prasie, szczególnie tej chętnie czytanej przez kobiety czy nastolatki, obok licznych zdjęć modelek pojawiają się reklamy "cudownych" środków wyszczuplających (m.in. tabletki, herbatki, lekarstwa), których stosowanie ma przynieść efekt w postaci upodobnienia się do zamieszczonego obok wzoru piękna. Reklamy podkreślają też związek szczupłej sylwetki z karierą zawodową, powodzeniem w sytuacjach społecznych czy zadowoleniem w życiu osobistym, uczuciowym. W ten sposób szczupła kobieca sylwetka zostaje utożsamiona z powodzeniem i dobrobytem, a odchudzanie może stać się sposobem osiągnięcia szczęścia. Obecnie coraz młodsze dziewczęta odchudzają się, stosując różne diety „na własną rękę”, licząc kalorie, głodząc się nie zdając sobie sprawy, że może to doprowadzić do anoreksji i bulimii.

Anoreksja - jadłowstręt psychiczny – zaburzenie odżywiania się, polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę chorą. Osoba taka pragnie stracić na wadze poprzez odmówienie sobie jedzenia. **Główną cechą anoreksji jest chorobliwy lęk przed otyłością.** Spora część chorych jest wrażliwa na punkcie swej wagi, boi się przytyć albo stosuje ścisłą kontrolę nad ilością przyjmowanych pokarmów. Większość z nich ogranicza ilość spożywanych pokarmów, zwłaszcza tych zawierających tłuszcze oraz węglowodany.



Możemy podejrzewać anoreksję, gdy osoba:

przeżywa silny lęk przed przybraniem na wadze lub otyłością nawet jeśli ma niedowagę, nie chce utrzymać wagi w granicach normy dla swojego wieku i wzrostu, jej BMI jest równy lub mniejszy od 17,5, nieprawidłowo ocenia wagę własnego ciała, wymiary i sylwetkę, lekceważy skutki nagłego spadku wagi, w okresie dojrzałości płciowej (po okresie pokwitania) cierpi na wtórny brak miesiączki w ciągu co najmniej 3 miesięcy, spożywa posiłki w samotności, uprawia intensywne ćwiczenia fizyczne, kłamie na temat ilości zjedzonych posiłków, główny temat rozmów z osobą chorą to jedzenie, kalorie, diety.

Nie ma jednej jedynej przyczyny choroby. Jest ona związana z wieloma czynnikami – rodzinnymi, psychologicznymi, biologicznymi, społecznymi. Chorują na nią osoby w różnym wieku i z różnych środowisk, ale najczęściej dotyka ona dziewczęta między 12 a 21 rokiem życia. Chłopcy zapadają na tę chorobę 10 razy rzadziej. Zwykle zaczyna się niewinnie. Młode dziewczęta w okresie dojrzewania nie zawsze akceptują swoje nowe kobiece kształty i próbują się odchudzać, najpierw ograniczają kalorie, później eliminują kolejne potrawy. Uprawiają sporty w celu spalania nawet tej minimalnej ilości kalorii. Chore cierpiące na anoreksję nieustannie się głodzą, co powoduje spadek masy ich ciała. Mimo znacznego wyniszczenia niektóre nadal są przekonane o własnej nadwadze. Chorzy na anoreksję nie muszą być bardzo chudzi. Zaburzenia łaknienia zaczynają się znacznie wcześniej, gdy mimo, iż osoba posiada normalną masę ciała uważa się za grubą i coraz bardziej zmniejsza przyjmowanie pokarmu. Nieleczona anoreksja prowadzi do poważnego osłabienia organizmu. Narządy, bez odpowiedniej dawki witamin i budulca, nie są w stanie poprawnie funkcjonować, pojawia się anemia i poważne osłabienie serca.

Anoreksja jest chorobą śmiertelną!

Kończy się śmiercią z wycieńczenia, ustaniem akcji serca, zawałem serca, bądź samobójstwem. W najlepszym wypadku dochodzi jedynie do zachwiania funkcji życiowych, skrajnego wycieńczenia, zaniku menstruacji.



Nieleczona bulimia może prowadzić do: odwodnienia i braku równowagi elektrolitycznej, postępującego uszkodzenia nerek, hipoglikemii, powikłań na skutek nadużywania środków przeczyszczających, w organizmie zmniejsza się ilość potasu, co może uszkodzić mięsień sercowy oraz zwiększyć ryzyko wystąpienia zawału serca. Częste wymiotowanie może doprowadzić do zaognienia przełyku i uszkodzenia zębów. Problemami spowodowanymi bulimią są: blizny na opuszkach palców spowodowane ich wpychaniem do gardła, aby spowodować wymioty, zmiany cykli menstruacyjnych i zanik popędu seksualnego. Ludzie cierpiący na tę chorobę mogą wykazywać kłopoty w kontrolowaniu impulsów, stresów, niepokoju. Mogą także ujawniać depresję, zaburzenie obsesyjno - kompulsywne (choroba, w której występują niepożądane myśli oraz zachowania, od których powstrzymanie nie można się powstrzymać) oraz inne choroby umysłowe.



Anoreksja i bulimia to problem, który każdy przeżywa inaczej. Choroby te niosą ze sobą ogrom zniszczeń fizycznych i psychicznych. Aby dotrzeć do osoby chorującej na bulimię czy anoreksję należy podejść do niej z wrażliwością i empatią. Leczenie, to najczęściej długotrwała terapia, w którą zaangażowane są całe rodziny. Najważniejsza jest jednak świadomość zagrożenia u samej osoby chorującej. Bez chęci wyzdrowienia nie jesteśmy w stanie wiele pomóc, często jednak wystarcza czyjaś obecność, zrozumienie i wsparcie.

Bulimia i anoreksja to wyniszczające, groźne choroby, z którymi trzeba walczyć!

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od jedzenia (anoreksja, bulimia, nadwaga).
Tel: (0 22) 632 08 82. Można dzwonić codziennie w godz. 16.00-20.00.