Praktyczne wiadomości dla rodziców - anoreksja

Anoreksja jest poważnym zaburzeniem odżywiania o podłożu psychicznym. Osoba chora ma bardzo niską samoocenę i błędny obraz własnej sylwetki; pomimo niebezpiecznej niedowagi uważa, że jest gruba. Robi wszystko, żeby schudnąć, panicznie boi się przytycia. Nie jest w stanie normalnie funkcjonować, często popada w nastroje depresyjne. Anoreksja prowadzi do wyniszczenia organizmu, często nieodwracalnych zmian fizycznych i psychicznych, a nawet do śmierci.

Kryteria diagnostyczne anoreksji:

* waga poniżej 85% oczekiwanego bmi
* lęk przed przybraniem na wadze mimo rzeczywistej niedowagi
* zaburzenie postrzegania własnego ciała
* wtórny brak miesiączki u kobiet (3 cykle).

Zmiany w zachowaniu często towarzyszące anoreksji:

* nasilenie perfekcjonizmu
* tendencja do planowania i sztywnego trzymania się ustalonego sposobu działania
* przejawy agresji i wrogiego nastawienia do bliskich
* upór
* koncentrowanie się na swoich potrzebach – zwykle podporządkowanych chorobie (własny wygląd, ciężar ciała, zasady odżywiania, diety)
* zanik zainteresowań, brak aktywności nie związanych z chudnięciem
* izolacja społeczna
* oszukiwanie, kłamstwa
* złe samopoczucie, apatia, płacz, depresja.

Wymienione wyżej stany agresji i wrogości najczęściej pojawiają się w kontekście jedzenia/niejedzenia. Próby nakłaniania do normalnych posiłków napotykają olbrzymi opór i złość ze strony chorych. Dochodzi do gwałtownych reakcji - głośny płacz, krzyki, histeria, rzucanie przedmiotami, grożenie samobójstwem.

Mówiąc o ludziach cierpiących na zaburzenia odżywiania możemy wyodrębnić zespół cech charakterystycznych dla osoby chorej na anoreksję. Beata Szurowska stworzyła bardzo adekwatny profil takiej osoby opierając się na badaniach prowadzonych w ramach pracy doktorskiej "Wychowanie w rodzinie a anoreksja" oraz konsultacji z osobami chorymi ("Anoreksja i bulimia", Beata Szurowska, Wydawnictwo Harmonia).

*Przeciętna osoba to przeważnie bardzo szczupła dziewczyna (młoda kobieta) o specyficznie wychudzonych rękach i nogach. W dzieciństwie nie sprawiała kłopotów. Była grzeczna, miła, podporządkowana nakazom i normom, skłonna do poświęceń i rezygnacji z własnych potrzeb. Starała się zadowolić rodziców i nie przynieść im wstydu. Jest oceniana jako bardzo zdolna, dobrze się uczy, ma jednak zaniżoną samoocenę i nie wierzy we własne możliwości. W zachowaniach społecznych jest introwertywna, skrupulatna i konformistyczna. Nie ufa ludziom i chociaż samotność ją męczy, to nie potrafi nawiązywać bliższych stosunków z rówieśnikami. Mało spontaniczna. Nie pozwala sobie na emocjonalne reagowanie, nie potrafi nazywać swoich uczuć. Boi się nieprzewidywalnych sytuacji i dlatego tak dużą uwagę przywiązuje do kontrolowania spożywanych pokarmów i wagi ciała. Nienawidzi swojego ciała, postrzega je w sposób zniekształcony, jako grubsze niż w rzeczywistości, dlatego lekceważy sygnały pochodzące z chorobliwej niedowagi (np. gorączka, ciągłe uczucie chłodu, bóle brzucha, wtórny brak miesiączki). W ten sposób wyraża bunt przeciwko swojemu organizmowi. Stosując się do własnych reguł, czuje się dumna, wzrasta jej poczucie wartości i kontroli. Cechują ją ambicja i wytrwałość, sukcesy w odchudzaniu i utrata miesiączki traktowane są jako zwycięstwa.*

*Z czasem euforia spowodowana utratą kilogramów ustępuje miejsca depresji. Postępujące niedożywienie i zużycie zapasów tłuszczu (nawet tych zgromadzonych w mózgu) powoduje apatię, zmęczenie i rozdrażnienie. Dziewczyna toczy bezustanną walkę z sygnałami, które wysyła jej własny organizm, panicznie boi się przytyć. Nie przyznaje się do problemu, nie chce się leczyć.*

*Kolejny etap to zmiany neuroendokrynologiczne i spadek hormonów. Następuje zwiększenie chwiejności emocjonalnej, przeżywanie cierpienia. Wzrasta potrzeba oparcia i poczucia bezpieczeństwa przy jednoczesnym odtrącaniu chęci pomocy ze strony najbliższych.*

Występowanie objawów przedstawionych w tym artykule wskazuje na konieczność szukania natychmiastowej pomocy specjalisty

Telefon zaufania Prowadzony przez fundację "Dajemy Dzieciom Siłę"

tel. 116111 (czynny całą dobę)

Możliwość rozmowy z psychologiem – Powiatowy Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych Szamotuły, ul. Chrobrego 8b

tel. 664 064 134 (Szamotuły), 67 254 03 53 (Wronki)

opr. Zofia Nowacka