

Anoreksja – problem wielkiego świata, czy może również nasz ?

Dzisiejszy świat, który dąży do ideału, moda która lansuje piękne szczupłe dziewczyny i umięśnionych chłopaków może popychać nas lub nasze dzieci do podążania w ich kierunku. Nikogo nie dziwi, że młoda dziewczyna się odchudza. Jeżeli jednak chęć schudnięcia zaczyna dominować w codziennym życiu i wyznacza wszelkie nasze działania, to jest niepokojący sygnał, że dzieje się coś, co może zagrozić naszemu życiu lub zdrowiu.

Anoreksja czyli jadłowstręt psychiczny charakteryzuje się fałszywą oceną własnego ciała, prowadzącą do głodzenia się. 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. Występuje w tym czasie duża aktywność hormonalna, intensywny rozwój fizyczny. Narasta proces indywidualizacji i separacji, kształtuje się tożsamość psychoseksualna. 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. Wreszcie do życia wystarcza im 300 kcal. Jedzenie pozostaje wciąż w centrum ich zainteresowania. Uprawiają sporty w celu spalania nawet tej minimalnej ilości kalorii. Dziewczęta dotknięte tą chorobą zazwyczaj są ambitne, posłuszne, uważane za wzorowe córki. Niektórzy psychiatry uważają, że jedzenie staje się dla nich jedyną sferą życia, którą mogą same kontrolować. Chore cierpiące na anoreksję nieustannie się głodzą, co powoduje spadek masy ich ciała. Mimo znacznego wyniszczenia i wychudzenia niektóre nadal są przekonane o własnej nadwadze. Niekiedy chore z pedanterią przygotowują własne jedzenie. Na przykład kroją je na małe kawałki, a następnie bardzo precyzyjnie układają na talerzu tak aby wyglądało, że więcej jedzą i zdrowo się odżywiają. 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.

Ludzie cierpiący na to schorzenie ujawniają nadłękliwość dotyczącą wagi ciała i sylwetki. W celu zachowania szczupłej sylwetki, człowiek może przestrzegać drastycznej diety lub za dużo ćwiczyć. Branie środków farmakologicznych, aby

pozbyć się jedzenia z organizmu jest także czymś powszechnym. Kobiety z anoreksją mogą mieć nieregularne cykle miesięczne, albo nie mieć wcale miesiączek. Ludzie z tą chorobą mogą myśleć, że mają nadwagę, nawet wtedy, kiedy są bardzo szczupli. Proces jedzenia staje się obsesją, albo czymś o czym nie można przestać myśleć. Nawyki w zakresie jedzenia przybierają postać odbiegających od normy takich jak: unikanie produktów żywnościowych i dań, wybieranie tylko kilku rodzajów pożywienia i spożywanie ich w małych ilościach lub skrupulatne odmierzanie porcji przeznaczonych do spożycia. Osoby z anoreksją mogą także mieć obsesję na punkcie ważenia się. Anoreksja może powodować takie same rodzaje problemów, jakie zdarzają się, kiedy osoba głoduje. Brak pożywienia może powodować, że jednostka staje się bardzo chuda, jej włosy i paznokcie stają się kruche, skóra staje się wysuszona. Schorzenie to może także wpływać na ciśnienie krwi, powodując stałą anemię, może redukować przyrost masy mięśniowej, prowadzić do puchnięcia stawów. Niedobór wapnia, z powodu stosowanej diety umieszcza anorektyczki w grupie większego ryzyka wystąpienia osteoporozy w późniejszym okresie życia. Wielu ludzi cierpiących na to schorzenie ujawnia depresję, niepokój oraz problem z uzależnieniem od alkoholu i narkotyków. Najbardziej poważne problemy to śmierć z zagłodzenia, ustanie akcji serca lub samobójstwo.

Uważam, że musimy być bardzo czujni i obserwować własne dzieci, czy przez przypadek dla lepszego wyglądu nie dążą do poważnej często śmiertelnej choroby. Niewinna utrata kilku zbędnych kilogramów może przerodzić się w poważną obsesję i zagrozić prawidłowemu rozwojowi naszych dzieci, często pozbawiając ich marzeń i dążeń. Pamiętajmy, że wczesna interwencja i pomoc może nie doprowadzić do choroby. Nie bójmy się pytać i oczekiwać pomocy.

Edyta Poznaniak – Helak pedagog Poradni
Psychologiczno- Pedagogicznej w Krzyżu Wlkp.