

# Bulimia – problem wielkiego świata, czy może również nasz?

Bulimia nervosa, choroba duszy, która niestety ma też swoje odzwierciedlenie w zaburzeniach organizmu jest coraz częstszym problemem kobiet. Osoby o niskiej samoocenie, które łatwo ulegają presji otoczenia, łatwo popadają w obsesję szczupłości. Za wszelką cenę chcą być „chude” i piękne, jak modelki, które widują w mediach. Początkowo niegroźne odchudzanie szybko może przerodzić się w trudną do wyleczenia chorobę psychiczną. Im szybciej zauważymy, że bliska nam osoba zмага się z bulimią, tym większa szansa na wyleczenie.

Bulimia, jak większość chorób może mieć wiele objawów i przebiegać na wiele sposobów. Dla osób bez wykształcenia medycznego najistotniejsze są te symptomy, które można zauważyć gołym okiem. Osoba chora na bulimię miewa częste napady niekontrolowanego głodu, dlatego dba o to by lodówka była zawsze pełna. Co niepokojące - pustoszeje ona w bardzo szybkim tempie. Pytani o to zjawisko bulimicy nie potrafią zazwyczaj tego wytłumaczyć. Wymyślają dziwne historie uzasadniające znikanie zapasów, sami nigdy nie przyznając się do tego, że korzystali z lodówki. Niechętnie też jedzą przy świadkach. Podczas rodzinnych obiadów nakładają sobie niewiele, lub wcale. Patrzenie na innych jak jedzą potęguje ich poczucie winy. Wolą to robić z dala od oczu i wtedy sobie pofolgować. Często w ogóle opuszczają posiłki, wykręcając się brakiem czasu lub twierdzą, że już jedli. U bulimików często pojawiają się dziwaczne nawyki np. nie lubią gdy jedzenie na talerzu dotyka jedzenia innego rodzaju. Początkowo może to być uznane za ekscentryczne zachowanie, gdy jednak liczba takich „widzimisień” wzrasta, może to być sygnałem żywieniowych zaburzeń o podłożu psychicznym. Bulimicy mają też tendencję do nadmiernego żucia pojedynczych porcji jedzenia. Wynika to z przekonania, że dobre przetrucie pokarmu zapewnia szybsze trawienie i wydalenie, często piją niezwykle dużo wody, co wynika z chęci zastąpienia jedzenia napojami. Niestety są też do tego często zmuszeni przez odwodnienie, które nieodzownie towarzyszy chorobie. Kolejnym niepokojącym sygnałem może być spożywanie gum miętowych i tic-taców w ponadprzeciętnych ilościach, a także obsesyjne mycie zębów. Może to być zwykły przejaw higieny, ale i próba zakamuflowania nieprzyjemnego zapachu z ust, jaki towarzyszy częstym

wymiotom. Ponieważ bulimicy uważają się za zbyt grubych i brzydkich, często zupełnie bez powodu, mają tendencje do unikania kontaktów towarzyskich, ukrywają się pod warstwami zbyt dużych ubrań i ćwiczą ze zdwojoną intensywnością. Nie zaprzestają ćwiczeń nawet gdy padają z wycieńczenia lub słabną. Cierpiący na bulimię nervosę stosują też środki apteczne, które pomagają im zrzucić wagę. Należy zachować czujność, gdy u bliskiej osoby wypatrzymy duże ilości środków moczopędnych i przeczyszczających, a także gdy zauważmy, że zdecydowanie za dużo czasu spędzają w toalecie, gdzie najprawdopodobniej wymiotują. Lekarze zwracają uwagę, że poźółkłe, suche palce i paznokcie mogą być oznaką mechanicznego wywoływania wymiotów. W tym wypadku również usta nie pozostają bez zmian. Są suche, zaczerwienione i popękane, zwłaszcza w kącikach. U niektórych osób przewlekła bulimia może powodować zapadnięcie się policzków. Niektóre oznaki bulimii łatwiej będzie zdiagnozować lekarzowi, po dokładniejszym obejrzeniu pacjenta. Dentysta powinien zainteresować się nadmierną próchnicą, idącą w parze z krwawiącymi dziąsłami. Choroby jamy ustnej spowodowane są rzecz jasna częstymi wymiotami, a co za tym idzie wyniszczającym działaniem soków trawiennych.

Bulimii towarzyszy też wiele objawów, niewidocznych gołym okiem. Osoby chore mają często za wysoki poziom cholesterolu, zaburzenia metabolizmu i pracy żołądka. Biegunki lub obstrukcje są na porządku dziennym. Zaburzenia hormonalne mogą powodować nieregularne miesiączki lub całkowity ich zanik. Ponieważ organizm nie ma czasu by przyswoić z pokarmu potrzebne minerały i witaminy bulimicy cierpią na anemię, niedobory potasu i magnezu. Brak siły, słabnięcia, słabe napięcie w mięśniach, to kolejne rezultaty zaburzeń w jedzeniu. Serce bulimików staje się słabe, bije nieregularnie. Puls i ciśnienie spadają.

Należy pamiętać, że bulimii, w przeciwieństwie do anoreksji nie towarzyszy gwałtowny spadek masy ciała. Nie należy się więc sugerować, że osoby, które nie chudną, nie są chore. Ich waga utrzymuje się na stałym poziomie, lub spada tylko nieznacznie. Nie wolno też wpadać w panikę, jeśli u bliskiej osoby spostrzeże się jeden z wymienionych symptomów. Aby mówić o zagrożeniu muszą być jednocześnie obecne przynajmniej trzy, cztery objawy. Warto pamiętać, że bulimii często towarzyszy depresja lub złe samopoczucie. Podejmując dyskusję należy być delikatnym, starać się wesprzeć, a nie krytykować. Pomocna będzie spokojna rozmowa i okazanie troski, przy zachowaniu odpowiedniego dystansu do życia

intymnego chorych. Bulimicy wstydzą się tego co robią, niechętnie o tym rozmawiają i próby podjęcia rozmowy często odbierają jako atak. Jeśli przyjacielska pomoc nie daje rezultatów, należy zaproponować choremu wizytę u psychologa lub psychiatry, który zaproponuje najodpowiedniejszą do danego przypadku kurację.

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