



Czym są zaburzenia odżywiania?

Kilka podstawowych zagadnień.

Zaburzenia odżywiania – to anoreksja, bulimia oraz kompulsywne objadanie się – związane są ze skrajnymi emocjami oraz obsesyjnym zachowaniem wobec swojej masy ciała i jedzenia. Zaburzenia odżywiania powodują poważne problemy emocjonalne oraz fizyczne, które mogą być groźne dla zdrowia i życia, mężczyzny jak i kobiety.

ANOREXIA NERVOSA (jadłowstręt psychiczny) – charakteryzuje się głodzeniem siebie i nadmierną utratą wagi.

Objawy obejmują

- Odmowa utrzymania masy ciała na lub powyżej wagi minimalne odpowiadającej do wzrostu osoby, wieku, aktywności fizycznej
- Intensywny lęk przed przytyciem, uczucie bycia grubym
- Uczucie bycia grubym, mimo drastycznego spadku wagi
- Utrata miesiączki
- Przesadna troska o wagę ciała oraz kształt

BULIMIA NERVOSA (bulimia) – charakteryzuje się ukrytymi napadami w jedzeniu, w następstwie czego osoba chora przeczyszcza się. Osoby chore spożywają więcej jedzenia – więcej niż przeciętna osoba – później osoba pozbywa się kalorii oraz jedzenia poprzez wymioty, stosowanie środków przeczyszczających lub dużej aktywności fizycznej

Objawy obejmują:

- Powtarzające napady objadania się oraz przeczyszczanie się
- Uczucie utraty kontroli podczas objadania się i jedzenie poza komfortowe poczucie pełnego żołądka
- Przeczyszczanie się po napadach objadania się (zwykle przez wymioty, nadużywanie środków przeczyszczających, tabletek odchudzających i/lub leków moczopędnych, stosowanie forsownych ćwiczeń fizycznych)
- Stosowanie często diet
- Wyjątkowa troska o wagę ciała oraz kształt

OBŻARSTWO (kompulsywne objadanie się) – charakteryzuje się przede wszystkim niekontrolowanych okresach jedzenia, impulsywnego bądź ciągłego poza punkt uczucia pełnego żołądka. Chodź nie ma przeczyszczania się, mogą pojawić się okresy głodzenia lub powtarzające stosowanie diet. Często towarzyszące poczucie wstydu lub nienawiści do siebie po okresach obżarstwa. Osoby cierpiące na kompulsywne jedzenie mogą mieć problemy depresją, niepokojem, samotnością, która może przyczyniać się do ich niezdrowych nawyków objadania się. Masa ciała może wahać się od normalnego poziomu do otyłości łagodnej po III stopnia.

INNE ZABURZENIA ODŻYWIANIA – mogą zawierać kombinacje anoreksji, bulimii i/lub kompulsywnego objadania się. Podczas gdy te zachowania nie mogą być klinicznie klasyfikowane jako zespół zaburzeń odżywiania, mogą ciągle być niebezpieczne dla zdrowia i życia chorego. Odbijając się na stanie emocjonalnym oraz fizycznym.

Wszystkie zaburzenia odżywiania wymagają profesjonalnej pomocy.

Pamiętaj, że powyższe zaburzenia zostały przedstawione w jak najprostszej i podstawowej formie. W rzeczywistości mogą być znacznie bardziej rozbudowane i podlegać indywidualnym różnicom.

www.zaburzeniaodzywiania.info

Niniejszy artykuł powstał na podstawie: <http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/WhatIsEd.pdf>