

CE ÎNSEAMNĂ?

Tulburările de comportament alimentar

se manifestă prin tipare nesănătoase de alimentație combinate cu gânduri și emoții dificile. Aceste tulburări includ consumul unei cantități foarte mici sau foarte mari de alimente care pot afecta sănătatea generală a persoanei. Principalele forme sunt anorexia, mâncatul compulsiv și bulimia.

Anorexia

are la bază o percepție deformată asupra imaginii corpului (persoanei i se poate părea că este grasă, deși toți ceilalți din jurul ei o percep slabă sau cu o greutate normală), asociată cu stima de sine, frica excesivă de a crește în greutate și refuzul constant de a mânca pentru a menține o greutate normală.

Mâncatul compulsiv

se întâmplă atunci când persoana consumă, în mod repetat, cantități anormal de mari de mâncare, simțind că nu se poate controla.

Bulimia

implică episoade repetate de mâncat compulsiv, continuate de comportamente de compensare pentru a preveni luarea în greutate, forma și greutatea corpului fiind asociate stimei de sine a persoanei.

BINE DE ȘTIUT!

Tulburările de alimentație se pot manifesta la orice vârstă, însă adolescenții sunt cei mai predispuși datorită schimbărilor pubertății și cerințelor de a se integra într-un grup și "a fi similari cu ceilalți".

Cineva cu o tulburare alimentară poate fi foarte rezistent la schimbare, în special pentru că tiparul de comportament îndeplinește un rol important în a gestiona emoții dificile. De asemenea, conținuturile din media creează imagini nerealiste despre forma perfectă a corpului, iar majoritatea sporturilor și profesiilor relaționate cu mișcarea sau moda cer anumite caracteristici ale corpului (greutate, volum, masă musculară, etc.), toate acestea intervenind ca bariere în motivația unei persoane de a se schimba.

Dacă te regăsești sau regăsești pe cineva apropiat în secțiunile de mai sus nu ezita să apelezi la un specialist care te poate ghida și sfătui corect. Dacă îți dorești să sprijini pe cineva drag, abordează subiectul cu atenție, blândețe, răbdare și sprijin!

TULBURĂRILE ALIMENTARE



DAISLER®
PRINT HOUSE



MINTE
FORTE

CUM ȘTIU CĂ CINEVA SUFERĂ DE ANOREXIE?

Semne fizice: persoana are o scădere extremă în greutate, se simte obosită foarte des, are stări de amețeală sau leșin, constipație și dureri abdominale, pare deshidratată și nu are menstruație.

Semne comportamentale:

- evită consumul suficient de alimente: face repaus alimentar (post), sare peste mese (uneori prepară mese bogate pentru ceilalți dar ea nu se servește), refuză să mănânce;
- are comportamente ce împiedică creșterea în greutate: face exerciții fizice excesive, ține diete, mestecă mâncarea și apoi o elimină fără a o înghiți;
- se preocupă legat de mâncare și ingrediente, calculează calorile; evită să mănânce în public;
- se cântărește, își măsoară și analizează în oglindă corpul în mod repetat;
- își acoperă corpul cu mai multe straturi de haine;
- exprimă constant sentimente negative față de propria greutate.

CUM ȘTIU CĂ CINEVA SUFERĂ DE BULIMIE?

Semne fizice: are leziuni la nivelul dinților și gingiilor, mâini, picioare și fața umflate, ciclu menstrual neregulat sau absent, probleme digestive.

Semnele comportamentale sunt similare cu cele întâlnite la persoanele cu anorexie și, în plus:

- persoana are momente repetate de mâncat compulsiv, în care simte că nu se poate opri sau nu poate controla ce sau cât mănâncă;
- își induce vărsături sau folosește laxative și/sau diuretice pentru a elimina alimentele consumate - uneori observăm că merge la toaletă pentru un timp îndelungat imediat după masă ori în timpul meselor

Unele persoane care suferă de anorexie pot mânca mese bogate pe care apoi le elimină forțat, similar persoanelor care suferă de bulimie. Însă persoanele cu anorexie suferă de greutate corporală anormal de mică, în timp ce persoanele cu bulimie au, de obicei, o greutate normală.

CE POSIBILITĂȚI DE TRATAMENT EXISTĂ?

Pentru a fi cel mai eficient, tratamentul pentru o tulburare alimentară trebuie să abordeze atât aspectele fizice, cât și cele psihologice ale problemei. De asemenea, cu cât intervenția este mai rapidă cu atât este mai eficientă.

- **Intervenția fizică.** Din cauza complicațiilor fiziologice, prima țintă a tratamentului anorexiei este de a readuce persoana la o greutate corporală normală. În acest proces de recuperare va fi implicat medicul de familie, psihologul, nutriționistul și membrii familiei care vor ajuta la menținerea obiceiurilor alimentare sănătoase.
- **Tratamente psiho-sociale**
 - Psihoterapia s-a dovedit a fi cea mai eficientă intervenție psihologică, sprijinind schimbarea profundă la nivel de atitudini și contexte de viață care mențin simptomele unei tulburări alimentare. Cel mai des se recomandă terapia cognitiv-comportamentală sau terapia schemelor cognitive.
 - Grupurile de terapie sau sprijin pot oferi beneficii complementare prin dezvoltarea conexiunilor, sprijinul reciproc și crescând speranța pentru recuperare.