

Νευρική ανορεξία (Anorexia Nervosa)

Η νευρική ανορεξία είναι μία πολύπλοκη διαταραχή διατροφής που χαρακτηρίζεται από την έντονη προσπάθεια του ατόμου να χάσει βάρος καταλήγοντας στον πλήρη υποσιτισμό παρόλο που υπάρχει το αίσθημα της πείνας. Σε προχωρημένα στάδια το αίσθημα της πείνας μειώνεται ή και παύει να υπάρχει.

Οι τρόποι που υιοθετεί ένα άτομο που υποφέρει από νευρική ανορεξία προκειμένου να χάσει βάρος είναι:

- Υπερβολικές δίαιτες
- Εμετός
- Καθαρκτικά
- Διουρητικά
- Υπερβολική άσκηση
- Κατάχρηση της ινσουλίνης

Τα συμπτώματα της ανορεξίας είναι:

- Άρνηση του ατόμου να διατηρήσει το κανονικό βάρος του σώματός του σύμφωνα με την ηλικία και το ύψος του.
- Έντονος φόβος του ατόμου για αύξηση του βάρους του, ακόμη και αν αυτό είναι κάτω του κανονικού.
- Διαταραχή του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνεται κάποιος το βάρος ή το σχήμα του σώματος, αδικαιολόγητη επίδραση του βάρους ή του σχήματος του σώματος στην αυτο-αξιολόγηση ή άρνηση να αποδεχτεί την σοβαρότητα του χαμηλού σωματικού του βάρους.
- Στις γυναίκες αμηνόρροια (η διακοπή της περιόδου για τρεις συνεχείς κύκλους).

Υπάρχουν δύο τύποι ανορεξίας:

Ο ένας είναι ο **περιοριστικός τύπος**. Το άτομο εδώ περιορίζει την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνει, είτε με υποθερμιδικές δίαιτες, είτε με νηστεία –όπου κανείς δεν τρώει σχεδόν τίποτα. Πιστεύει και νιώθει ότι είναι υπέρβαρο, ή ότι έχει αρκετά περιθώρια να χάσει βάρος, έχει την αίσθηση ότι δεν αξίζει τίποτα, και συνήθως υποφέρει από κατάθλιψη.

Συχνά το άτομο κάνει εντατική γυμναστική προκειμένου να χάσει το λίπος που νιώθει ότι έχει.

Ο άλλος τύπος είναι ο **καθαρκτικός τύπος**. Το άτομο εδώ δεν αντέχει στη σκέψη ότι κάτι έφαγε και κάνει ότι μπορεί προκειμένου να ξεφορτωθεί αυτό που έφαγε. Μπορεί να προκαλέσει εμετό, μπορεί να πάρει καθαρτικά ή διουρητικά.

Εμφάνιση, εικόνα του σώματος

Δραματική και απότομη απώλεια βάρους χωρίς να υπάρχει ιατρικός λόγος

Αίσθηση ότι το άτομο είναι χοντρό, παρά το γεγονός ότι είναι λιποβαρές. Μπορεί να νιώθει υπέρβαρο γενικά, ή πολύ χοντρό σε μερικά σημεία του σώματός του όπως το στομάχι, οι γλουτοί.

Προσκόλληση στην εικόνα του σώματος. Εμμονή με το βάρος, το σχήμα του σώματος. Το άτομο ζυγίζεται πολύ συχνά και απασχολείται υπερβολικά έντονα με τις διακυμάνσεις του βάρους του.

Πολύ αυστηρή κριτική της εμφάνισης, Το άτομο δαπανά πολύ χρόνο μπροστά στον καθρέφτη ψάχνοντας για ατέλειες. Πάντα βρίσκει κάτι να ασκήσει κριτική. Ποτέ δεν νιώθει ότι είναι αρκετά αδύνατο.

Άρνηση του ατόμου ότι είναι πολύ αδύνατο. Το άτομο αρνείται ότι το υπερβολικά χαμηλό βάρος του είναι πρόβλημα, και προσπαθεί να το καλύψει (πίνοντας πολλά υγρά πριν ζυγιστεί, φορώντας ρούχα σε πολύ μεγάλα νούμερα)

Συμπεριφορά με το φαγητό

Το άτομο κάνει δίαιτα παρά το πολύ χαμηλό του βάρος. Εδώ βλέπουμε το άτομο να ακολουθεί πολύ αυστηρές δίαιτες. Το άτομο τρώει μόνο συγκεκριμένες τροφές, χαμηλές σε θερμίδες. Απαγορεύονται τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες και λιπαρά.

Εμμονή με τις θερμίδες, τα γραμμάρια λίπους και τα διατροφικά στοιχεία των τροφών. Εδώ το άτομο διαβάζει λεπτομερώς τις ετικέτες στις τροφές, ζυγίζει και μετράει τις ποσότητες που καταναλώνει, κρατάει ημερολόγιο με την ημερήσια διατροφή του, διαβάζει βιβλία για δίαιτες και διατροφή.

Το άτομο υποκρίνεται ότι τρώει ή λέει ψέματα σχετικά με το τι τρώει. Εδώ βλέπουμε το άτομο να κρύβει το φαγητό, να το περιεργάζεται ή και να το πετάει. Βρίσκει δικαιολογίες για να μην φάει με άλλους

Υπερβολική ενασχόληση με το φαγητό. Εδώ το άτομο σκέφτεται όλη την ώρα το φαγητό. Μαγειρεύει για τους άλλους, συλλέγει συνταγές, διαβάζει περιοδικά που ασχολούνται με το φαγητό.

Περίεργες ή κρυφές διατροφικές συνήθειες - τελετουργίες. Εδώ το άτομο αρνείται να φάνει με άλλους σε δημόσιους χώρους. Τρώει με ένα συγκεκριμένο τελετουργικό τρόπο, (για παράδειγμα κόβει το φαγητό σε πολύ μικρά και ισομερή κομματάκια, τρώει σε συγκεκριμένα πιάτα με συγκεκριμένα μαχαιροπίρουνα, κλπ)

Σωματικές επιπτώσεις

- Σοβαρές μεταπτώσεις στη διάθεση, κατάθλιψη
- Έλλειψη ενέργειας και αδυναμία
- Επιβραδυμένη σκέψη, απώλεια μνήμης
- Ξηρό, σκυθρωπό δέρμα και εύθραυστα νύχια
- Δυσκοιλιότητα και φουσκώματα
- Χαλασμένα δόντια και ούλα
- Ζαλάδα, λιποθυμία και πονοκέφαλοι
- Έντονη τριχοφυΐα σε όλο το σώμα και το πρόσωπο

Σε τι εξυπηρετεί η ανορεξία

Τα άτομα με ανορεξία συνδέουν την αυτοεκτίμησή τους και την αυτοαξία τους με το σχήμα του σώματός τους και το βάρος τους. Η απώλεια βάρους είναι ένδειξη επιτυχίας, ένα δείγμα αυτοπειθαρχίας και ελέγχου της ζωής τους. Έτσι ενώ ο ανορεξικός δεν μπορεί να ελέγξει διάφορες πτυχές της ζωής του, μπορεί όμως να ελέγξει το φαγητό. Με το να μπορεί κανείς να αντιστέκεται σε φαγητά που του αρέσουν, με το να ελέγχει το νούμερο στη ζυγαριά, μπορεί να νιώσει πιο δυνατός και επιτυχημένος, τουλάχιστο για ένα διάστημα. Μπορεί να φτάσει στο σημείο η αίσθηση της πείνας να του προκαλέσει συναισθήματα ευφορίας που του θυμίζουν πόσο «δυνατός χαρακτήρας» είναι, μιας και καταφέρνει κάτι που δεν μπορούν να καταφέρουν οι πολλοί. Αντιθέτως όποια προσθήκη βάρους (είτε πραγματική, είτε φανταστική) εκλαμβάνεται σαν προσωπική αποτυχία και απώλεια ελέγχου της ζωής του ατόμου.

Η ανορεξία μπορεί επίσης να είναι ένας τρόπος να αποσπάσει το άτομο από δύσκολα συναισθήματα. Όταν κανείς ξοδεύει την περισσότερη ώρα του σκεφτόμενος θέματα σχετικά με το φαγητό, τη δίαιτα, το σώμα του, δεν

μένει χρόνος και ενέργεια να ασχοληθεί με άλλα προβλήματα στη ζωή του ή να αντιμετωπίσει άλλα πολύπλοκα συναισθήματα.

Δυστυχώς όμως όσο καλά και να νιώσει κανείς με τον εαυτό του, λιμοκτονώντας, αυτό δεν κρατάει πολύ. Η δίαιτες και η απώλεια βάρους δεν μπορούν να διορθώσουν την αρνητική αυτο-εικόνα του ατόμου, που είναι και ο πυρήνας της ανορεξίας. Ο μόνος τρόπος να το πετύχει κανείς αυτό είναι με το να αναγνωρίσει τις συναισθηματικές του ανάγκες που η πείνα προσπαθεί να ικανοποιήσει και να βρει άλλους πιο υγιείς τρόπους να τις αντιμετωπίσει.

Αίτια

Δεν υπάρχουν απλές εξηγήσεις στα αίτια της ανορεξίας καθώς και των λοιπών διαταραχών διατροφής. Η ανορεξία είναι μία πολύπλοκη κατάσταση που προκαλείται μέσα από ένα συνδυασμό πολλών κοινωνικών, συναισθηματικών και βιολογικών παραγόντων.

Βασικοί παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν νευρική ανορεξία

- Δυσaréσκεια για το σώμα
- Πολύ αυστηρή δίαιτα
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων
- Τελειομανία
- Προβληματικές οικογενειακές σχέσεις
- Ιστορικά σωματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης
- Οικογενειακό ιστορικό διαταραχών διατροφής
- ΜΜΕ

Έχω ανορεξία?

Νιώθεις χοντρή/ός ακόμα και αν οι άλλοι σου λένε ότι δεν είσαι?

Τρέμεις στη σκέψη ότι μπορεί να πάρεις βάρος?

Λες ψέματα σχετικά με το πόσο τρως ή συνηθίζεις να κρύβεις από τους άλλους τις διατροφικές σου συνήθειες?

Νιώθεις ότι η οικογένειά σου ή οι φίλοι σου ανησυχούν για το βάρος σου, τις διατροφικές σου συνήθειες, ή την εμφάνισή σου?

Κάνεις συνέχεια δίαιτα, ασκείσαι υπερβολικά, κάνεις εμετό, παίρνεις καθαρκτικά ή διουρητικά αν νιώσεις άσχημα με τον εαυτό σου?

Νιώθεις δυνατή/ός, ή ότι έχεις τον έλεγχο αν καταφέρεις να μην φας, να ασκηθείς υπερβολικά, να κάνεις εμετό, να πάρεις καθαρκτικά ή διουρητικά?

Ορίζεις την αξία σου σαν άτομο βάση του βάρους σου ή του νούμερου ρούχων που φοράς?

Θεραπευτικά βήματα

Να παραδεχτεί το άτομο ότι έχει πρόβλημα. Μέχρι τώρα, είχε επενδύσει στην σκέψη ότι η ζωή του θα είναι καλύτερη αν θα κατάφερνε να χάσει βάρος. Το πρώτο βήμα στην θεραπεία της ανορεξίας είναι να παραδεχτεί κανείς ότι η επίμονη προσπάθειά του να είναι αδύνατη/ος είναι εκτός ελέγχου και να αναγνωρίσει τις καταστροφικές συνέπειες στη σωματική και ψυχική του υγεία σαν συνέπεια της νευρικής ανορεξίας.

Θα πρέπει το άτομο που υποφέρει να μιλήσει σε κάποιον. Μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσει σε κάποιον για το τι περνάει, κυρίως αν έχει κρύψει την ανορεξία του για αρκετό διάστημα. Μπορεί να ντρέπεται, να είναι αμφίθυμη/ος ή και να φοβάται. Είναι όμως σημαντικό να καταλάβει ότι δεν είναι μόνη/ος του. Είναι πολύ σημαντικό το άτομο να βρει κάποιον που ξέρει να ακούσει, κάποιον που μπορεί να το υποστηρίξει στην προσπάθειά του να νιώσει καλά.

Το άτομο πρέπει να μείνει μακριά από άτομα, χώρους και δραστηριότητας που του πυροδοτούν την εμμονή του να είναι αδύνατη/ος. Μπορεί να χρειαστεί να αποφεύγει να κοιτά περιοδικά μόδας, να περνά λιγότερο χρόνο με φίλους του που κάνουν συνέχεια δίαιτα και μιλούν για τα κιλά, και να αποφεύγει να κοιτά ιστοσελίδες στο ίντερνέτ που προμοτάρουν την ανορεξία.

Το άτομο πρέπει να πάρει την απόφαση να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια. Οι συμβουλές και η υποστήριξη από κάποιον που έχει ειδικευτεί σε θέματα νευρικής ανορεξίας μπορούν να βοηθήσουν να ανακτήσει κανείς την υγεία του, να μάθει να τρώει σωστά και να καλλιεργήσει πιο υγιείς θέσεις απέναντι στο φαγητό και το σώμα του.

Θεραπεία της ανορεξίας

Η καλύτερη προσέγγιση στην αντιμετώπιση της νευρικής ανορεξίας είναι η ομαδική προσέγγιση της ασθένειας. Μία σωστή και ολοκληρωμένη ομάδα περιλαμβάνει ένα παθολόγο, έναν ψυχολόγο, έναν ψυχίατρο και ένα διατροφολόγο. Η συμμετοχή και υποστήριξη των μελών της οικογένειας μπορούν να διαδραματίσουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο στη θεραπεία. Το

να έχει κανείς μία ομάδα γύρω του, που να μπορεί να την εμπιστευτεί και να στηριχτεί πάνω της βοηθάει πολύ στην αντιμετώπιση της ανορεξίας.

Η θεραπεία της ανορεξίας περιλαμβάνει τρία βήματα:

- Η ανάκτηση ενός υγιούς βάρους
- Το να αρχίσει κανείς να τρώει περισσότερο φαγητό
- Το να αλλάξει τον τρόπο σκέψης του για το φαγητό και τον εαυτό του

Ιατρική αντιμετώπιση της ανορεξίας

Η πρώτη προτεραιότητα στη θεραπεία της ανορεξία είναι ο εντοπισμός όποιου πιθανού ιατρικού θέματος. Μπορεί να χρειαστεί η εισαγωγή στο νοσοκομείο αν το άτομο είναι σοβαρά υποσιτισμένο και τόσο διαταραγμένο που δεν θέλει άλλο να ζήσει. Το άτομο χρειάζεται να παραμείνει στο νοσοκομείο έως ότου καταφέρει να ξεπεράσει τον κίνδυνο στον οποίο βρίσκεται λόγω του χαμηλού του βάρους. Η εξωνοσοκομειακή θεραπεία είναι επίσης μία επιλογή αν δεν απειλείται η υγεία του ατόμου.

Είναι πολύ πιθανό να χρειαστεί και η ψυχιατρική θεραπευτική υποστήριξη του ατόμου. Η νευρική ανορεξία συνοδεύεται συνήθως με συμπτώματα κατάθλιψης και έντονου άγχους. Υπάρχουν κατάλληλα φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν στην υποχώρηση των συμπτωμάτων αυτών.

Διατροφική αντιμετώπιση της ανορεξίας

Ένας επόμενος παράγοντας στη θεραπεία της ανορεξίας είναι η διατροφική «εκπαίδευση» του ατόμου. Ένας διατροφολόγος μπορεί να μιλήσει στο άτομο για τη σωστή διατροφή, τα διατροφικά στοιχεία, τις διατροφικές ανάγκες του οργανισμού. Ο διατροφολόγος επίσης μπορεί να βοηθήσει στην οργάνωση και σωστή εκτέλεση των γευμάτων. Σκοπός του είναι η επίτευξη και διατήρηση ενός υγιούς βάρους με σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Ψυχοθεραπεία

Η ψυχοθεραπεία είναι απαραίτητη στην αντιμετώπιση της ανορεξίας. Σκοπός της είναι να αναγνωρίσει το άτομο τις αρνητικές του σκέψεις και συναισθήματα που «τρέφουν» την ανορεξία και να τα αντικαταστήσει με πιο υγιείς και λιγότερο καταστροφικές πεποιθήσεις. Ένας άλλος σημαντικός σκοπός της θεραπείας και να διδάξει στο άτομο πώς να αντιμετωπίζει τα

αρνητικά του συναισθήματα, τα προβλήματά του στις σχέσεις του, το άγχος του με έναν παραγωγικό και όχι αυτοκαταστροφικό τρόπο.

Πως μπορεί κανείς να βοηθήσει ένα άτομο που υποφέρει από ανορεξία

Το να ενισχύσουμε κάποιον δικό μας που υποφέρει από ανορεξία να κάνει θεραπεία είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε. Πρέπει να θυμόμαστε πάντα ότι ένα άτομο που υποφέρει από ανορεξία είναι εξαιρετικά αμυντικό και αρνητικό, κάτι που πρέπει να κάνει τη στάση μας απέναντί του πολύ διακριτική και όχι πιεστική. Το να τρομάζουμε το άτομο με φράσεις όπως «θα πεθάνεις αν δεν φας», μάλλον αρνητικά θα επηρεάσει παρά θετικά. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να εκφράσουμε όσο πιο ήρεμα και τρυφερά μπορούμε την ανησυχία μας για το άτομο που αγαπάμε και που υποφέρει από ανορεξία. Αν το άτομο αυτό είναι πρόθυμο να μας μιλήσει, πρέπει να το ακούσουμε χωρίς να το κριτικάρουμε, ότι και αν είναι αυτό που μας λέει.

Είναι πολύ στρεσογόνο να ξέρουμε ότι κάποιος που αγαπάμε υποφέρει από ανορεξία. Δεν μπορούμε εμείς να το κάνουμε καλά, όμως θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας μερικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε και τα οποία μπορούν να βοηθήσουν.

Θα πρέπει να σκεφτούμε τους εαυτούς μας σαν κάποιον «έξω από αυτό το πρόβλημα». Με άλλα λόγια, πρέπει να αποστασιοποιηθούμε από το πρόβλημα. Εμείς οι ίδιοι δεν μπορούμε να λύσουμε το πρόβλημα. Είναι απόφαση του ίδιου του ατόμου που υποφέρει να αποφασίσει να προσπαθήσει να γίνει καλά, όταν νιώσει έτοιμο.

Θα πρέπει να είμαστε πρότυπο προς μίμηση ως προς τον τρόπο που τρεφόμαστε, γυμναζόμαστε και αγαπάμε το σώμα μας. Δεν πρέπει να κάνουμε αρνητικά σχόλια για το σώμα μας ή το σώμα κάποιου άλλου.

Θα πρέπει να φροντίζουμε τους εαυτούς μας, Μπορεί να χρειαστούμε στήριξη από κάποιον ειδικό, ή από κάποιον φίλο ή συγγενή. Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε μία ομάδα υποστήριξης.

Δεν πρέπει να λειτουργούμε σαν «αστυνομία φαγητού». Ένα άτομο με ανορεξία χρειάζεται τρυφερότητα και υποστήριξη, όχι κάποιον να τον ελέγχει όλη την ώρα και να του λέει τι να κάνει.

Θα πρέπει να αποφύγουμε τις απειλές, τις φωνές, τα ξεσπάσματα θυμού. Θα πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι η ανορεξία είναι αποτέλεσμα συναισθηματικής πίεσης και αποτελεί μία απεγνωσμένη προσπάθεια του ατόμου να διαχειριστεί το συναισθηματικό του πόνο ή την απόρριψη που νιώθει προς τον εαυτό του. Η αρνητική επικοινωνία μπορεί μόνο να φέρει αρνητικά αποτελέσματα