

Ανορεξία και Βουλιμία

Εισαγωγή

Ο καθένας μας τρώει. Το κάνουμε τόσο γιατί το έχουμε ανάγκη όσο και γιατί το ευχαριστιόμαστε. Ωστόσο, όπως και σε όλη την ανθρώπινη συμπεριφορά, υπάρχουν τεράστιες διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους. Μερικοί τρώνε περισσότερο, μερικοί λιγότερο, άλλοι καθόλου. Και ορισμένοι άνθρωποι φτάνουν σε τέτοιες ακρότητες που βλάπτουν τους εαυτούς τους, τρώγοντας υπερβολικά ή ελάχιστα. Ως αποτέλεσμα μπορεί να βλάψουν την υγεία τους και να χρειαστούν ιατρική φροντίδα. Αυτό το φυλλάδιο δίνει ορισμένες πληροφορίες για την νευρογενή ανορεξία και την νευρογενή βουλιμία.

Αν και είναι ευκολότερο να μιλάμε γι' αυτές ως ξεχωριστές καταστάσεις, οι ασθενείς συχνά υποφέρουν από συμπτώματα και των δύο. Πράγματι, συμβαίνει συχνά να αναπτύσσεται βουλιμία μετά από περίοδο μηνών ή ετών συμπτωμάτων ανορεξίας.

Οι γυναίκες υποφέρουν από αυτές τις διαταραχές 10 φορές συχνότερα από τους άνδρες, κι έτσι αυτό το φυλλάδιο αναφέρεται σε γένος θηλυκό στα άτομα που υποφέρουν. Αν και συχνά θεωρούνται ως προβλήματα της ενήλικης ζωής, αυτές οι διαταραχές ξεκινούν συχνότερα στα χρόνια της εφηβείας όσο αυτή που υποφέρει βρίσκεται ακόμη στο πατρικό σπίτι.

Συμπτώματα

Ανορεξία

- Φόβος για το πάχος
- Υποσιτισμός
- Υπερβολική απώλεια βάρους
- Εντατική άσκηση
- Διακοπή της περιόδου

Η ανορεξία συνήθως ξεκινά στο μέσον της δεύτερης δεκαετίας της ζωής και προσβάλλει 1 δεκαπεντάχρονο κορίτσι ανά 150. Περιστασιακά μπορεί να ξεκινήσει νωρίτερα, στην παιδική ηλικία,

ή αργότερα, στα 30 ή 40. Τα κορίτσια από οικογένειες με ανώτερα ή διευθυντικά επαγγέλματα είναι πιο πιθανό να την αναπτύξουν απ' ό,τι κορίτσια από οικογένειες εργατών. Άλλα μέλη της οικογένειας συχνά είχαν στο παρελθόν παρόμοια συμπτώματα.

Σχεδόν πάντα, η ανορεξία ξεκινά με την καθημερινή δίαιτα που αποτελεί σημαντικό μέρος της εφηβική ζωής. Περίπου ένα τρίτο των ασθενών με ανορεξία ήταν υπέρβαροι πριν να ξεκινήσουν τη δίαιτα. Σε αντίθεση με τη φυσιολογική δίαιτα, που σταματά μόλις προσεγγιστεί το επιθυμητό βάρος, στην ανορεξία η δίαιτα και η απώλεια του βάρους συνεχίζονται μέχρι που το άτομο βρίσκεται πολύ κάτω του κατώτατου φυσιολογικού ορίου για την ηλικία του και το ύψος του. Το ελάχιστο ποσό θερμίδων που προσλαμβάνει μπορεί να καμουφλάρεται από τις ποσότητες φρούτων, λαχανικών και σαλατικών που τρώει. Επίσης, συχνά εξασκείται εντατικά ή παίρνει χάπια αδυνατίσματος για να διατηρήσει χαμηλά το βάρος του. Επιπλέον, παρά τη στάση του προς το φαγητό, μπορεί να αποκτήσει σφοδρό ενδιαφέρον στην αγορά τροφίμων και στη μαγειρική για άλλους.

Αν και ετυμολογικά η λέξη ανορεξία σημαίνει «απώλεια της όρεξης», αυτές που υποφέρουν από ανορεξία έχουν στην πραγματικότητα φυσιολογική όρεξη, αλλά ελέγχουν δραστικά την πρόσληψη τροφής.

Καθώς περνά ο καιρός, ωστόσο, το έφηβο κορίτσι με ανορεξία ίσως αναπτύξει επίσης μερικά από τα συμπτώματα της βουλιμίας. Μπορεί μετά να κάνει ηθελημένα εμετό ή να χρησιμοποιεί καθαρικά προκειμένου να ελέγξει το βάρος της. Σε αντίθεση με αυτές που υποφέρουν από «καθαρή» βουλιμία, το βάρος της θα συνεχίσει να είναι πολύ χαμηλό.

Βουλιμία

- Φόβος για το πάχος
- Επεισόδια λαιμαργίας
- Κανονικό βάρος
- Ανώμαλες περιόδους
- Εμετοί ή/και υπερβολική χρήση καθαρικών

Σε αντίθεση με τους ανορεκτικούς, οι άνθρωποι με βουλιμία υποφέρουν από υπερβολικό φόβο ότι θα παχύνουν. Και σε αντίθεση με τη γυναίκα με ανορεξία, η βουλιμική γυναίκα συνήθως καταφέρνει να διατηρήσει το βάρος της μεταξύ των φυσιολογικών ορίων. Μπορεί να το κάνει αυτό επειδή, αν και προσπαθεί να χάσει βάρος κάνοντας ηθελημένα εμετό ή παίρνοντας καθαρικά, επίσης τρώει «λαίμαργα». Αυτή περιλαμβάνει την κατανάλωση, σε πολύ σύντομο χρόνο, μεγάλων ποσοτήτων παχυντικών τροφών που κανονικά δεν θα τις επέτρεπε στον εαυτό της. Για παράδειγμα, μπορεί να

αδειάσει αρκετά πακέτα μπισκότων, μερικά κουτιά σοκολατάκια και να καταβροχθίσει κάμποσα γλυκά σε δυο ώρες ή και λιγότερο. Μετά θα κάνει ηθελημένα εμετό, και θα αισθανθεί πολύ ένοχη και καταθλιπτική. Αυτή η λαιμαργία και ο εμετός μπορεί να αυξήσουν ή να ελαττώσουν το βάρος της έως και 5 κιλά σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Είναι εξαιρετικά δυσάρεστο, αλλά για πολλούς γίνεται ένας φαύλος κύκλος από τον οποίο δεν μπορούν να δραπέτεύσουν. Αυτές οι χαοτικές συνήθειες στο φαγητό σταδιακά κυριαρχούν στη ζωή τους.

Συνέπειες της ανορεξίας και της βουλιμίας

Λιμοκτονία:

- Διαταραγμένος ύπνος
- Δυσκοιλιότητα
- Δυσκολία στη συγκέντρωση ή στη λογική σκέψη
- Κατάθλιψη
- Ευαισθησία στο κρύο
- Εύθραυστα οστά που σπάνε εύκολα
- Οι μύες αδυνατίζουν - χρειάζεται πλέον προσπάθεια για να κάνει κανείς οτιδήποτε
- Θάνατος

Εμετός:

- Στομαχικά οξέα διαλύουν το σμάλτο των δοντιών
- Πρησμένο πρόσωπο (που οφείλεται σε πρησμένους σιελογόνους αδένες)
- Ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός
- Μυϊκή αδυναμία
- Βλάβη στα νεφρά
- Επιληπτικές κρίσεις

Καθαρτικά:

- Επίμονος πόνος στην κοιλιά
- Πρησμένα δάκτυλα
- Βλάβη στους μυς του εντέρου που μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια δυσκοιλιότητα

Αιτίες

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές απόψεις σχετικά με τις αιτίες αυτών των δύο διαταραχών και είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι δεν ταιριάζουν όλες σε κάθε άτομο που υποφέρει.

Κοινωνική πίεση

Σε κοινωνίες που δεν θεωρούν όμορφο το λεπτό σώμα, οι διαταραχές στην πρόσληψη τροφής είναι πολύ σπάνιες. Σε πλαίσια όπως οι σχολές μπαλέτου, όπου οι άνθρωποι δίνουν πολύ μεγάλη αξία στο λεπτό σώμα, είναι πολύ κοινές. Γενικά στο δυτικό πολιτισμικό περιβάλλον «το λεπτό είναι όμορφο». Η τηλεόραση, οι εφημερίδες και τα περιοδικά είναι γεμάτα εικόνες λεπτών, ελκυστικών νέων ανδρών και γυναικών. Προωθούν μαγικές δίαιτες και προγράμματα ασκήσεων για να μας δώσουν τη δυνατότητα να πλάσουμε τα σώματά μας σύμφωνα με αυτές τις τεχνητές, εξιδανικευμένες φιγούρες, για να συμμορφωθούμε στο σχήμα που τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μας επιβάλλουν. Ως αποτέλεσμα, σχεδόν όλοι μας κάνουμε δίαιτα κάποια στιγμή της ζωής μας! Είναι εύκολο να δούμε πώς αυτή η κοινωνική πίεση μπορεί να οδηγήσει μερικές νέες γυναίκες στο να κάνουν υπερβολική δίαιτα και τελικά να αναπτύξουν ανορεξία.

Έλεγχος

Πρέπει να ειπωθεί ότι η δίαιτα μπορεί να είναι μία πολύ ευχάριστη δραστηριότητα. Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουν την αίσθηση της επιτυχίας όταν οι ζυγαριές μάς λένε ότι έχουμε χάσει ένα-δυο κιλά! Είναι όμορφο να αισθανόμαστε ότι έχουμε καταφέρει να ελέγχουμε τους εαυτούς μας με ένα ξεκάθαρο, ορατό τρόπο. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα ικανοποιητικό για τα κορίτσια στη εφηβεία που συχνά νιώθουν ότι το βάρος είναι το μόνο κομμάτι της ζωής τους στο οποίο ασκούν κάποιον έλεγχο. Έτσι είναι εύκολο να δούμε πώς η δίαιτα μπορεί να γίνει αυτοσκοπός, παρά απλώς ένας τρόπος να χάσει κανείς βάρος.

Εφηβεία

Ένα κορίτσι με ανορεξία μπορεί να χάσει ή να μην αναπτύξει πλήρως ορισμένα από τα σωματικά χαρακτηριστικά της ενήλικης γυναίκας, όπως τρίχωμα στο εφηβαίο, στήθος και περίοδο κάθε μήνα. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να φαίνεται πολύ νέα για την ηλικία της. Η δίαιτα συνεπώς μπορεί να θεωρηθεί ως ένας τρόπος να αποφύγει κάποια ορισμένες από τις απαιτήσεις της ενηλικίωσης, ειδικά τις σεξουαλικές. Δυστυχώς, αυτή η κατάσταση το κάνει δύσκολο για αυτή να αναπτύξει την ωριμότητα και την αυτεπίγνωση που έρχονται με την αντιμετώπιση και ενασχόληση με τα προβλήματα της ενηλικίωσης.

Οικογένεια

Το φαγητό είναι από τις πολύ σημαντικές στιγμές της ζωής μας με άλλους ανθρώπους. Η αποδοχή της τροφής δίνει χαρά σε όποιον την παρέχει, και η άρνησή της συχνά θίγει. Αυτό είναι ακόμη πιο έντονο εντός των οικογενειών! Ορισμένα παιδιά και έφηβοι φαίνεται πως θεωρούν ότι το να λένε όχι

στην τροφή είναι ο μόνος τρόπος που μπορούν είτε να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ή να έχουν κάποια επιρροή στην οικογένεια.

Κατάθλιψη

Οι περισσότεροι από εμάς έχουν γνωρίσει την εμπειρία του να τρως για να νιώσεις καλύτερα όταν είσαι αναστατωμένος, ή απλώς βαριέσαι. Πολλοί από αυτούς που υποφέρουν από βουλιμία έχουν καταθλιπτικά συμπτώματα και μπορεί να συμβαίνει οι κρίσεις λαιμαργίας τους να ξεκίνησαν ως ένας τρόπος να αντιμετωπίζουν την αίσθηση της θλίψης. Ωστόσο, το να αισθάνονται γεμάτοι και φουσκωμένοι θα κάνει αυτά τα αισθήματα χειρότερα, ενώ ο εμετός και η χρήση καθαρικών αφήνουν αισθήματα ενοχής και δυστυχίας.

Συμβάντα της ζωής

Όλοι έχουμε διαφορετικούς τρόπους να αντιδρούμε στα άσχημα πράγματα που μας συμβαίνουν στη ζωή. Για ορισμένους ανθρώπους, η ανορεξία ή η βουλιμία φαίνεται να προκαλούνται από ένα δυσάρεστο γεγονός, όπως η διάλυση μίας σχέσης. Ορισμένες φορές δεν χρειάζεται να είναι καν ένα άσχημο γεγονός αλλά απλώς ένα σημαντικό, όπως ο γάμος ή το να φύγει κανείς για πρώτη φορά από το πατρικό σπίτι.

Αναζητώντας βοήθεια

Στην ανορεξία συνήθως είναι τα μέλη της οικογένειας που αντιλαμβάνονται ότι κάτι δεν πάει καλά όταν παρατηρούν ότι η αδελφή τους ή η κόρη τους δεν είναι απλώς αδύνατη αλλά συνεχίζει να χάνει βάρος. Αν και στους άλλους αυτή η απώλεια βάρους φαίνεται ανησυχητική και υπερβολική, η πάσχουσα δύσκολα θα παραδεχτεί ποτέ ότι υπάρχει πρόβλημα. Συνεχίζει να πιστεύει ότι είναι υπέρβαρη. Μάλιστα, ακόμη και οι άλλοι ίσως δεν αναγνωρίσουν το πρόβλημα για λίγο καιρό λόγω των μεγάλων ποσοτήτων «υγιεινών τροφών» (αλλά φυσικά μη παχυντικών) που τρώει.

Στη βουλιμία η πάσχουσα συχνά νιώθει ενοχή και ντροπή για τη συμπεριφορά της και μπορεί να κάνει πολλά για να κρύψει το πρόβλημα. Αυτό παρόλο που η διαδικασία της κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων φαγητού και εν συνεχεία εξέμεσής του είναι εξαιρετικά χρονοβόρα και εξαντλητική. Μπορεί να επηρεάσει την απόδοσή της στην εργασία και σίγουρα θα τη δυσκολέψει να ακολουθήσει μία ενεργό κοινωνικά ζωή. Έτσι, ίσως να είναι τεράστια ανακούφιση τελικά να φτάσει να παραδεχτεί το πρόβλημα. Μπορεί συχνά να αναγκαστεί να το κάνει αυτό όταν αλλάζουν οι περιστάσεις, όπως να παρουσιαστεί μία καινούργια σχέση ή να ζήσει με άλλους ανθρώπους.

Αναγνώριση

Το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση μίας διαταραχής είναι η αναγνώρισή της. Είναι πολύ ευκολότερο να βοηθηθεί κανείς με ανορεξία ή βουλιμία αν το πρόβλημα εντοπιστεί και αντιμετωπιστεί σύντομα. Όσο περισσότερο παραμένει αδιάγνωστο, τόσο χειρότερο τείνει να γίνεται το πρόβλημα, και τόσο δυσκολότερο είναι να βοηθήσει κάποιος. Η ανορεξία μπορεί να απειλεί τη ζωή του ατόμου, έτσι είναι σημαντικό να υπάρξει συνάντηση με ένα γιατρό, όσο το δυνατόν συντομότερα.

Αξιολόγηση

Το πρώτο βήμα για τον θεραπευτή είναι να έχει μία εκτενή συζήτηση με τον ασθενή για να διαπιστώσει πότε παρουσιάστηκε το πρόβλημα και πώς εξελίχθηκε. Αυτή θα συμπεριλαμβάνει τη συζήτηση για πολλά θέματα που αφορούν στα συναισθήματά της και στη ζωή της. Θα πρέπει να ζυγιστεί. Ανάλογα με την απώλεια βάρους, μία ιατρική εξέταση και εξέταση αίματος ίσως είναι απαραίτητες. Με την άδειά της, είναι σχεδόν σίγουρο πως ο θεραπευτής θα θελήσει να μιλήσει με τους φίλους της και τα μέλη της οικογένειάς της, για να δει κατά πόσο μπορούν να τον δια φωτίσουν σε σχέση με το πρόβλημα.

Ανορεξία

Εάν κάποια έχει αδυνατίσει υπερβολικά και οι περίοδοί της έχουν σταματήσει, είναι λογικό γι' αυτή να προσπαθήσει να επιστρέψει κάπου κοντά σε ένα αποδεκτό βάρος. Για να βοηθηθεί σε αυτό, τόσο αυτή όσο και η οικογένειά της θα χρειαστούν πρώτα πληροφόρηση. Τι είναι «φυσιολογικό» βάρος γι' αυτή; Πόσες θερμίδες χρειάζονται κάθε μέρα για να φτάσει εκεί; Για πολλούς πάσχοντες η πιο σημαντική ερώτηση είναι, «Πώς μπορώ να βεβαιωθώ ότι δεν θα ξεπεράσω γρήγορα αυτό το βάρος και δεν θα παχύνω;». Στην ανορεξία, η ασθενής έχει υπερβολικό έλεγχο στην πρόσληψη τροφής. Πώς μπορεί να χαλαρώσει; Για τις νεότερες που ζουν ακόμη στο πατρικό σπίτι, είναι δουλειά των γονέων να παρακολουθούν την τροφή που καταναλώνεται, τουλάχιστον για κάποιο χρονικό διάστημα. Αυτό περιλαμβάνει τόσο το να εξασφαλίζουν ότι θα έχει τακτικά γεύματα με την υπόλοιπη οικογένεια, όσο και ότι θα λαμβάνει αρκετές θερμίδες. Τα βουνά από μαρούλι μπορεί να είναι πολύ παραπλανητικά. Είναι επίσης σημαντικό η οικογένειά της να επισκέπτεται τακτικά το θεραπευτή της τόσο για έλεγχο του βάρους όσο και για υποστήριξη, καθώς το να υπάρχει κάποιος ανορεκτικός στην οικογένεια μπορεί να επιφέρει μεγάλη ένταση.

Για τις πιο πολλές πάσχουσες θα είναι σημαντικό να συζητηθούν πράγματα που μπορεί να τις ενοχλούν - αγόρια, σχολείο, αυτεπίγνωση, οικογενειακά προβλήματα, κτλ.

Μόνο εάν αυτά τα απλά βήματα δεν αποδώσουν, ή εάν η απώλεια βάρους καταστεί απειλητική για τη ζωή, θα ληφθεί υπόψη η εισαγωγή σε νοσοκομείο ή κλινική. Η ενδονοσοκομειακή θεραπεία συνίσταται κυρίως στο συνδυασμό ελέγχου της διαίτας και συζήτησης, αλλά σε πολύ πιο δομημένο περιβάλλον.

Βουλιμία

Εδώ, η προτεραιότητα είναι να επιστρέψει η πάσχουσα σε κανονικό πρόγραμμα φαγητού. Ο σκοπός είναι να διατηρήσει ένα σταθερό βάρος με τρία γεύματα την ημέρα σε κανονικές ώρες, χωρίς να λιμοκτονεί ούτε να κάνει εμέτους. Οι πάσχουσες είναι συνήθως μεγαλύτερης ηλικίας από τις ανορεκτικές και δεν ζουν στο πατρικό σπίτι, έτσι η έμφαση είναι μεγαλύτερη στον να διατηρήσουν ημερολόγια των διαταραγμένων συνθηκών τους στο φαγητό και να αναπτύξουν αυτοέλεγχο. Και πάλι, χρειάζεται να δοθούν διαιτολογικές πληροφορίες, ώστε η πάσχουσα να μην αποκαρδιωθεί επειδή θα κερδίσει πολύ βάρος.

Το άλλο σημαντικό μέρος της θεραπείας είναι η ψυχοθεραπεία - να μιλά κανείς για πράγματα στο παρελθόν ή στο παρόν που μπορεί να έχουν σχέση με τη διαταραχή στην πρόσληψη τροφής και άλλες προσωπικές δυσκολίες.

Για τους πάσχοντες από κατάθλιψη πέραν της βουλιμίας, μπορεί να είναι απαραίτητη και αντικαταθλιπτική αγωγή.

Εκτός από αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο, μπορείτε να διαβάσετε και άλλα βιβλία ή να αναζητήσετε και άλλου πληροφορίες για το πώς να καταφέρετε να τρώτε λογικά, και να γνωρίζετε ποιο πρέπει να είναι το φυσιολογικό σας βάρος.

