

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΙΤΙΣΗΣ (ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ)

Η Βουλιμία είναι μια διαταραχή πρόσληψης τροφής. Συγκεκριμένα είναι η αυξημένη κατανάλωση ποσότητας φαγητού και στην συνέχεια ο αυτοπροκαλούμενος εμετός. Είναι λιγότερο συχνή σε παιδιά και εμφανίζεται στην εφηβεία περίπου στην ηλικία των 13 ετών ενώ είναι περισσότερο συχνή στην ηλικία των 15-24 ετών. Παρατηρείται συνήθως σε γυναίκες χωρίς όμως να αποκλείεται η εμφάνιση της και στους άνδρες.

Το άτομο αισθάνεται πως δεν μπορεί να σταματήσει να ελέγχει τι τρώει και πόσο τρώει (συνήθως αλμυρά και γλυκά). Παρουσιάζει υπερφαγία (δηλαδή καταναλώνει σε μικρό χρονικό διάστημα μεγάλη ποσότητα φαγητού), αξιολογεί τον εαυτό του σύμφωνα με το βάρος και το σχήμα του σώματος του και χρησιμοποιεί τρόπους όπως υπερβολική άσκηση, κατάχρηση διουρητικών και καθαρτικών, αυτοπροκαλούμενο εμετό και νηστεία ώστε να αποφύγει την αύξηση του βάρους του σώματος του.

Υπάρχουν δυο τύποι βουλιμίας. Ο ένας είναι ο μη-καθαρτικός όπου το άτομο χρησιμοποιεί τρόπους όπως υπερβολική άσκηση και νηστεία για να περιορίζει τις επιπτώσεις της υπερφαγίας για το σωματικό του βάρος. Ο άλλος τύπος είναι ο καθαρτικός όπου το άτομο χρησιμοποιεί κλύσμα, διουρητικά, καθαρτικά και εμετό ώστε να περιορίσει την αύξηση του σωματικού βάρους του. Στην αρχή ο εμετός γίνεται μέσω της χρήσης του δαχτύλου και του ερεθισμού του φάρυγγα ενώ αργότερα μπαίνει σε λειτουργία ένας αντανάκλαστικός μηχανισμός όπου δεν είναι πια απαραίτητος ο ερεθισμός του φάρυγγα.

Εδώ θα πρέπει να ξεκαθαριστεί πως η βουλιμία δεν είναι η υπερβολική όρεξη ούτε η απλή λαιμαργία αλλά ούτε και ο εμετός που μπορεί να προκληθεί επειδή υπάρχουν στομαχικές ενοχλήσεις ή δυσπεψία.

Ποια είναι τα σήματα κινδύνου;

Η τελειομανία, η κοινωνική απομόνωση, ο έντονος φόβος για αύξηση βάρους και τα αισθήματα ενοχής μετά από υπερφαγία. Επίσης η έντονη ενασχόληση με το βάρος αλλά και το φαγητό. Πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 2 επεισόδια υπερφαγίας την εβδομάδα για διάστημα τουλάχιστον 3 μηνών. Τέλος η αποφυγή εξόδου με φίλους για φαγητό, ο εκνευρισμός όταν τους γίνονται παρατηρήσεις για τον τρόπο που τρώνε ή το βάρος τους και η αποθήκευση μεγάλων ποσοτήτων τροφής όπως μπισκότα, γλυκά, σοκολάτες.

Παράγοντες

Οι κυριότεροι παράγοντες που ευθύνονται για την εμφάνιση της βουλιμίας είναι:

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας δηλαδή άτομα που βασίζονται έντονα στην εξωτερική εικόνα, άτομα που είναι παρορμητικά, εξαρτημένα στις ερωτικές τους σχέσεις, έχουν αυτοκαταστροφική συμπεριφορά και είναι τελειοθηρικά.

Οι οικογενειακοί παράγοντες. Οι γονείς είναι αδιάφοροι ή απορριπτικοί, υπάρχουν συγκρούσεις και οι σχέσεις δεν είναι στενές.

Οι κοινωνικοί, πολιτισμικοί και οικονομικοί παράγοντες. Εδώ ευθύνεται το πρότυπο της λεπτής σιλουέτας και η έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση όχι μόνο στις γυναίκες αλλά και στους άνδρες πλέον. Δεν είναι τυχαίο που η βουλιμία παρουσιάζεται σε μεγάλο ποσοστό στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Επίσης μπορεί να ευθύνεται η μικρή απώλεια βάρους μετά από ήπια ασθένεια που συνεχίζεται εκούσια, κάποια σοβαρή ασθένεια ή θάνατος συγγενικού προσώπου και η αλλαγή τύπου κατοικίας.

Συνήθως η συμπεριφορά του ατόμου χαρακτηρίζεται από υπερβολική χρήση καθαρτικών και διουρητικών, υπερφαγία, εμετό, μυστικότητα και δισταγμό να βρεθεί σε κοινωνικές εκδηλώσεις που περιλαμβάνουν φαγητό. Επίσης επισκέψεις στην τουαλέτα μετά το φαγητό για να ξεφορτωθεί μέσω του εμετού την τροφή που έχει καταναλώσει.

Στην ψυχολογία του ατόμου παρατηρείται εμμονή για το φαγητό, κυκλοθυμία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ντροπή, ενοχές, απομόνωση και διαταραγμένη αντίληψη για το σωματικό βάρος και σχήμα του σώματος.

Στο σώμα παρατηρείται ακανόνιστη περίοδος, πονόλαιμος, τερηδόνα, κούραση, κακή κατάσταση δέρματος, συχνές αλλαγές βάρους και λήθαργος.

Στόχος της θεραπείας είναι να αποκατασταθεί ο φυσιολογικός τρόπος λήψης τροφής και να ελαττωθεί σταδιακά ο αριθμός των προκλητών εμετών. Οι ασθενείς ζυγίζονται καθημερινά, μετριέται η πρόσληψη και η απέκκριση των υγρών και υπάρχει στενή παρακολούθηση ακόμη και στην τουαλέτα μέχρι και 2 ώρες μετά τα γεύματα για να αποτραπεί ο προκλητός εμετός.

Συμβουλές

Η ψυχογενής βουλιμία είναι ένα πολύπλοκο πρόβλημα το οποίο προκαλείται και διατηρείται από πολλούς παράγοντες. Χρειάζεται ενθάρρυνση και υποστήριξη. Η βοήθεια από ειδικό είναι αναγκαία αλλά τις περισσότερες φορές το άτομο αρνείται ότι έχει πρόβλημα και πιστεύει πως δεν χρειάζεται θεραπεία. Το άτομο που πάσχει μπορεί να ενημερωθεί στην αρχή για τις διαταραχές πρόσληψης της τροφής από πολλά βιβλία πριν δεχτεί να απευθυνθεί σε ειδικό. Όμως είναι απαραίτητο να γίνει η θεραπεία όσο το δυνατό συντομότερα.

Η θεραπεία χρειάζεται χρόνο, υπομονή και επιμονή όμως το πρώτο βήμα που είναι η αναζήτηση βοήθειας είναι το πιο δύσκολο αλλά και από τα πιο σημαντικά.

Η θεραπεία αφορά και τον σωματικό αλλά και τον ψυχικό τομέα. Πολλές φορές αν το πρόβλημα είναι έντονο χρειάζεται και φαρμακευτική αγωγή η οποία δεν θεραπεύει την διαταραχή αλλά βοηθά στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που δημιουργούνται από αυτήν όπως οι επιπτώσεις στην σωματική υγεία και οι επιπτώσεις στα συναισθήματα του ατόμου. Επίσης χρειάζεται να τροποποιηθεί η παθολογική συμπεριφορά πρόσληψης τροφής του ατόμου. Όσον αφορά τον ψυχικό τομέα χρειάζεται στήριξη του ατόμου αλλά και της οικογένειας. Το κάθε ψυχοθεραπευτικό πρόγραμμα είναι καθαρά εξατομικευμένο σύμφωνα με τις ανάγκες του ατόμου. Είναι απαραίτητο να διορθωθούν οι λανθασμένες αντιλήψεις του ατόμου όσον αφορά τα αισθήματα, τις ανάγκες και τον έλεγχο της ζωής του. Να λυθούν διαπροσωπικά ζητήματα, συγκρούσεις και στοιχεία του χαρακτήρα του. Επίσης να βελτιώσει τη σχέση του με τον εαυτό, το φαγητό και να λάβει σημαντικές γνώσεις για διατροφικές συμβουλές.

Θα πρέπει να αποφεύγονται από τους οικείους του αρνητικά σχόλια για την εμφάνιση του, συζητήσεις για θερμίδες και πίεση. Επίσης δεν θα πρέπει να προσπαθούν να το πείσουν ότι είναι πολύ αδύνατο ή πολύ παχύ και να το κατηγορούν για το πρόβλημα του, ούτε να το κριτικάρουν.

Πολλές φορές το άτομο προσπαθεί να βρει ανακούφιση στο φαγητό ενώ θα ήταν καλύτερο να μπορεί να μιλήσει σε κάποιον κυρίως για τα προβλήματα του.

Οι στόχοι πρέπει να είναι μικροί, εφικτοί και έπειτα να υπάρχει επιβράβευση.

Το άτομο θα πρέπει επίσης να κάνει πράγματα που το ευχαριστούν και να επικεντρωθεί στις θετικές πλευρές της ζωής του.

Το άτομο πρέπει να αναγνωρίσει πως η συμπεριφορά του είναι αυτοκαταστροφική αλλά με την κατάλληλη θεραπεία μπορεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα.

Μιλήστε του με ειλικρίνεια και διακριτικότητα. Είναι σημαντικό να ακούσετε και να καταλάβετε χωρίς να κάνετε τον Ψυχολόγο δίνοντας ερμηνείες και λύσεις. Τα άτομα αυτά χρειάζονται στήριξη και κατανόηση και όχι οίκτο.

ΠΗΓΗ

- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.(2006). Πρώτες βοήθειες Ψυχικής Υγείας. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.