

ANOREKSIIJA

Anoreksija je duševna motnja, pri kateri se oboleli kljub prenizki telesni teži počutijo strašno debele. Vse bolj se umikajo v svoj svet omejevanja hrane in pijače, ob tem pa si obupno želijo zunanjih potrditev.

Anoreksija je klic na pomoč, saj se v življenju ne znajdejo več. Z omejevanjem hrane si skušajo zagotoviti občutek kontrole nad lastnim življenjem.

Anoreksija prizadene vso družino. Svojci pogosto težko razumejo, da sta motnji stvar čustev in njihovega obvladovanja, ne pa hrane, ki predstavlja le zunanji znak.

»Sem povprečno velika punca (169 cm), vendar zelo močna. Tehtam 41 kg in mi teža zelo niha. Ne vem, kaj naj naredim, ker res malo jem, vendar sem tako debela. V razredu sem najdebelejša in vsi me zafrkavajo.«

Znaki

Namerno povzročena prenizka telesna teža; preobremenjenost s telesno težo in obliko svojega telesa; obupen strah pred debelostjo; upočasnen telesni razvoj v obdobju pubertete ali pred njo; izguba menstruacije pri dekletih.

Telesne posledice

Znižanje srčnega utripa, krvnega pritiska in telesne temperature; zaprtje; lomljivi lasje; zmanjšana kostna gostota; okvare zob; sprememba poraščenosti telesa; izredna utrujenost; motnje koncentracije. V težkih primerih lahko anoreksija vodi tudi v smrt.

Duševne posledice

Motnje spanja, sprememba čustvovanja, nervoja, nihanje razpoloženja, sprememba osebnosti.

»Želim se enkrat končno požvižgati na veliko laž anoreksije, na preklete moč, ki je sploh ni, na pristradano pozornost.«

BULIMIJA

Tudi bulimija je duševna motnja. Ker imajo osebe s to motnjo večinoma normalno telesno težo, jo je težje prepoznati. Pogosto se prične z dietami.

Čeprav osebe s to motnjo navzven večinoma delujejo samozavestno in so v družbi priljubljene, pa se v sebi počutijo negotovo in prazno. S hrano tešijo svoje občutke. Tudi bulimija prizadene vso družino.

»Sita sem sama sebe, da ves čas razmišljam le o tem, kaj bom pojedla in kako bom to porabila. Vsi poskusi, da bi sama »splazala« ven so propadli.«

Znaki

Preobremenjenost s telesno težo in obliko svojega telesa, bolesten strah pred debelostjo in občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem. Napadi volčje lakote, ko pojedjo velike količine hrane, se izmenjujejo z ukrepi za preprečevanje pridobivanja na teži.

Telesne posledice

Otečene žleze slinavke, poškodbe sklenine, požiralnika in stene želodca, okvare ledvic, motnje srčnega ritma, šibkost. Osebe z bulimijo imajo lahko to motnjo več let, vendar pa njeno zgodnje zdravljenje pomeni tudi manj škode za njihovo telo.

Duševne posledice

Socialni umik, depresija, nihanje razpoloženja.

»Nekoč sem začela misliti le na hrano in bruhanje. In zdaj vem: potem sem se počutila še slabše kot prej.«

PRISILNO PRENAJEDANJE

Osebe s prisilnim prenajedanjem poskušajo s pretiranim hranjenjem (prenajedanjem) premestiti boleča čustva - strah, žalost, jezo in osamljenost. Gre za prisilno vedenje, saj oseba ponavlja dejanja, ki si jih ne želi, pa se temu ne more upreti. Hrana je sredstvo, s katerim polni »čustveno praznino«. Med vsemi motnjami hranjenja je ta najmanj mladostniška in najmanj ženska.

»Jedla sem, da bi se pomirila in sprostila, da bi posladkala svoje življenje, potem pa enostavno nisem mogla več vzdržati.«

Znaki

Hitra in pogosta nihanja telesne teže, izogibanje rednim obrokom, nihanje razpoloženja, zaslepljenost glede količine zaužite hrane. Na začetku se napadi prenajedanja izmenjujejo z dietami, na koncu pa ostanejo samo še napadi volčje lakote. Oseba s to motnjo hranjenja je lahko prekomerno hranjena, ni pa to nujno.

Telesne posledice

Obremenitev srca, krvnega obtoka in okostja, okvare jeter, sladkorna bolezen, težave s sklepi, možganska kap, srčni napad.

Duševne posledice

»Ne morem se upreti hrani, čeprav si tega neizmerno želim. Zame je to huje kot odvajanje od cigaret ali od droge. Saj hrana zame je droga. To sem ugotovila, ker jem, čeprav nisem lačna. Če začnem jesti nekaj malega, se sploh ne morem več ustaviti. Čisto brez kontrole sem.«

ORTOREKSIIJA

Osebe z ortoreksijo so patološko obsedene z biološko čisto in neoporečno hrano, kar vodi do izrazitih prehranskih omejevanj, v kasnejših fazah bolezni pa podobno kot pri drugih motnjah hranjenja do socialnega umika.

Obolevajo pretežno ženske v poznem mladostniškem in zgodnjem ter srednjem odraslem obdobju. V ozadju je nizka samopodoba in izrazita potreba po nadzoru, ni pa strahu pred debelostjo niti težnje po vitkosti. Telesna shema ni motena.

Vodi v izgubo socialnih stikov in čustvene motnje.



BIGOREKSIIJA

Pri tej motnji je v ospredju obsedenost s potrebo po mišičastem telesu, obolevajo pretežno moški v poznem mladostniškem ali zgodnjem odraslem obdobju.

V ozadju motnje je slaba samopodoba, nizko samospoštovanje, motena telesna shema in izrazita potreba po nadzoru.

Posledično pride do socialnega umika, pridružijo pa se tudi motnje razpoloženja, obsesivno kompulzivne motnje in motnje spolnih funkcij. Oboleli pogosto zlorablajo anabolne steroide.



KAJ STORITI?

Nasveti za osebe z motnjami hranjenja

V razmislek:

- Telesna teža ni edini vzrok mojega nezadovoljstva.
- Nihče ni popoln. Tudi jaz smem delati napake.
- Znam prisluhni sebi, vem, kaj me sprošča in pomirja, kaj potrebujem, da sem zadovoljen/na in čustveno izpolnjen/a.

Nasveti za prijatelje in sorodnike

Svetovanje prizadetim naj se »zberejo« in jedo »normalno«, nima smisla. Enako neuspešno je tudi zaklepanje in nadzorovanje količin hrane, diete pa so za osebe s prisilnim prenehanjem celo škodljive. Za ozdravitev je potrebna razrešitev duševne krize, ki jo v začetku prizadeti zanikajo.

Kako lahko pomagate?

- Poslušajte.
- Poskusite razumeti.
- Povejte mu, da ni edini s tako motnjo.
- Ponudite praktično pomoč, kot na primer informacije o knjigah, spletnih straneh, spremljanje k svetovalcu ipd.

KAM PO POMOČ?

NEVLADNE ORGANIZACIJE

Društvo MUZA
Svetovalnica za motnje hranjenja
Ulica stare pravde 11, Ljubljana
T 01 425 03 38
E svetovalnica.muza@gmail.com

Anonimni prekomerni jedci
M 041 699 328
E oa.slovenija@gmail.com
S <http://oa-slovenija.com/>

ZDRAVSTVENE INSTITUCIJE

Izbrani osebni zdravnik v Zdravstvenem domu

Psihiatrična in pedopsihiatrična ordinacija Anja Reljić Prinčič Slomškova ulica 35 1000 Ljubljana	M 051 306 188 E psih.ord@siol.net
Zdravstveni dom Ljubljana, Enota Šiška Specialistična ambulanta za otroško psihiatrijo Derčeva ulica 5 1000 Ljubljana	T 01 58 15 306 E narocanje.vesna.markic@zd-lj.si
Zdravstveni dom Kranj Dispanzer za mentalno zdravje Gospodarska ulica 10 4000 Kranj	T 04 208 22 50
EMOTIVA d.o.o. Ambulanta za otroško in mladostniško psihiatrijo Gospodarska ulica 10 4000 Kranj	T 04 238 17 05 M 040 580 705 E emotiva.info@gmail.com
Specialistična psihiatrična ordinacija Miroslav Berić s. p. Osojnikova cesta 9 2250 Ptuj	T 02 780 69 50 M 041 812 316 E miroberic@siol.net S http://www.zdravstvo-beric.net
Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor Služba za otroško in mladinsko psihiatrijo Vošnjakova ulica 4 2000 Maribor	T 02 228 63 53 / 54
Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor Dispanzer za psihohigieno Maribor (za osebe po 19.letu) Sodna ulica 13 2000 Maribor	T 02 228 62 39
Zdravstveni dom Celje Psihiatrija in pedopsihiatrija Gregorčičeva ulica 5 3000 Celje	T 03 543 44 47
Zdravstveni dom Piran Psihohigienski dispanzer za otroke in mladostnike Cesta solinarjev 1 – Lucija 6320 Portorož	E psihiatrija@zd-piran.si T 05 620 72 46 / 05 677 17 64
UKC Ljubljana Pediatrična klinika Služba za otroško psihiatrijo Bohoričeva ulica 20 1000 Ljubljana	T 01 522 92 69
Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana Center za mentalno zdravje Enota za motnje hranjenja Grablovičeva 44a 1000 Ljubljana	T 01 587 49 00
Javni zdravstveni zavod Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna Rakitna 96	

KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?

Motnje hranjenja so duševne motnje. Čeprav se pri osebah z motnjami hranjenja na videz vse vrti okoli hrane in se zdi problem enostavno rešljiv že samo z vzpostavitvijo normalnega hranjenja, pa je problem kompleksnejši in težji. Telesna teža je le zunanji znak duševnega dogajanja, hrana pa le sredstvo za lajšanje duševnih bolečin in stisk. Z njeno pomočjo osebe z motnjami hranjenja nadomestijo občutke in čustva, ki jih ne marajo. V ozadju pa se skrivajo težke duševne stiske in nesprejemanje samega sebe ter slaba samopodoba.

Misli oseb z motnjami hranjenja se skoraj ves čas vrtijo le okoli hrane, porabe kalorij in telesne teže. Prizadeti izgubijo občutek lakote in sitosti, ob uživanju hrane pa občutijo strah in krivdo. Strah jih je tudi situacij, ko jih drugi vidijo jesti, zato se takim priložnostim izogibajo. Tudi telesna teža, ukvarjanje s kilogrami oziroma številke na tehtnici pomembno vplivajo na njihovo počutje in razpoloženje ter celo na oblikovanje življenjskih ciljev.

Anoreksija, bulimija in prisilno prenehanje so najbolj poznane oblike motenj hranjenja, v zadnjem času pa se pojavljajo še nekatere novejšje bigoreksija in ortoreksija. Pogostejše so pri osebah ženskega spola, kar pa še zdaleč ne pomeni, da za njimi ne obolevajo tudi moški. Čeprav ne sodijo med boleznimi odvisnosti, imajo številne značilnosti teh bolezni.

Moj edini življenjski cilj je doseči sanjsko postavo.

DODATNE INFORMACIJE

- Špela Kranjec. Pojedla sem anoreksijo. Samozaložba, Postojna, 2016.
- Karin Sernec. Motnje hranjenja. Psihiatrična klinika, Ljubljana, 2012
- Alenka Hafner, Karin Sernec, Matjaž Copak, Metka Kuhar, Jadranka Čarapić. Razumeti motnje hranjenja. Zavod za zdravstveno varstvo, Kranj, 2011
- Günther Reich, Silke Kröger. Motnje hranjenja. In obs medicus: Ptujška Gora, 2008.

Spletne strani

- www.tosemjaz.net
- <https://med.over.net/>
- <http://www.svetovalnicamuza.si/>
- <http://oa-slovenija.com/>

Izdal:
NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje
Besedilo: **Alenka Hafner**
Oblikovanje: **Kati Rupnik**
April 2018



„Hrana je moj najboljši prijatelj in največji sovražnik“

Edina misel je »hrana«

„Koliko kalorij potrebuje moja samozavest?“