

Anoreksja

Anoreksja (jadłowstręt psychiczny) jest zaburzeniem odżywiania o podłożu psychicznym charakteryzującym się usilnym dążeniem do zredukowania masy ciała. Osoby cierpiące na tę przypadłość bardzo często popadają w skrajność i nie przestają się odchudzać nawet, gdy dochodzi do wyniszczenia organizmu. Największa zapadalność na anoreksję odnotowuje się u dziewcząt. Nie jest to jednak regułą, ponieważ nawet chłopcy mogą na nią cierpieć. Zaburzenie, jakim jest anoreksja charakteryzuje się obawami przed tyciem oraz zmianą wyglądu ciała. Żadna waga nie jest dla anorektyków odpowiednia, gdyż nie akceptują oni swojego wyglądu. Spożywają oni przeważnie warzywa i owoce i dodatkowo bardzo dokładnie odmierzają spożywane porcje. Zgadzać się musi również zawartość kaloryczna. Dla zwiększenia efektywności diety chorzy często wdrażają intensywną aktywność fizyczną, jednak wraz z rozwojem choroby mają oni coraz mniej sił.

Przyczyny anoreksji

Przyczyn anoreksji należy doszukiwać się w psychice człowieka. W większości występuje ona u młodych kobiet, które mają problemy z zaakceptowaniem swojej płci i towarzyszącymi dorastaniu zmianami ciała. Innymi przyczynami tej choroby są: niedowartościowanie, niska samoocena, niezadowolenia z masy i kształtów ciała, chęć dorównania wychudzonym modelkom. Badania wskazują, że przyczyny anoreksji mają też podłoże biologiczne. Mózg anorektyków wytwarza większą ilość kortyzolu, czyli hormonu odpowiedzialnego za stres oraz mniejszą ilość serotoniny i adrenaliny mających związek z dobrym samopoczuciem. Wynika z tego, że osoba narażona, a nieodporna na stres ma większe szanse zachorowania.

Objawy anoreksji

Osoba cierpiąca na anoreksję ciągle myśli o tym, w jaki sposób może stracić zbędne w jej mniemaniu kilogramy. Jest w stanie, w ciągu dnia, nawet kilkadziesiąt razy stawać na wadze, a przed jedzeniem skrupulatnie wylicza kalorie. Zwykle spożywa jedynie najmniej kaloryczne produkty, takie jak warzywa i owoce. Rezygnuje natomiast ze wszelkiej tuczacej żywności, takiej jak tłuszcze, słodczy, ciasta, mięso, nabiał, pieczywo czy inne posiłki powstałe z mąki. Jeżeli zdarzy się jej złamać swoje rygorystyczne postanowienia, wtedy odczuwa z tego powodu silne poczucie winy. Z czasem zaczyna jeść jedynie w samotności. Przestaje spotykać się z innymi ludźmi, rezygnuje z wszelkich imprez, a swoją rodzinę okłamuje i przekonuje, że przecież odżywia się w zdrowy sposób. Anoreksji często towarzyszy również stosowanie środków przeczyszczających, głodówek o samej wodzie, a także wyczerpujących ćwiczeń fizycznych. Osoba z anoreksją ciągle znajduje niedoskonałe elementy swojego ciała, które można by odchudzić. Nigdy nie jest zadowolona ze swojej sylwetki, dlatego kontynuuje proces odchudzania w nieskończoność. Nie potrafi spojrzeć racjonalnie na swój sposób postępowania i dostrzec zagrożeń z niego płynących.

Skutki anoreksji

Niebezpiecznie niska waga powoduje, że organizm anorektyka zostaje bardzo silnie osłabiony. Brakuje mu witamin i podstawowych składników odżywczych, zaburzone zostaje funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Osoby chorujące na anoreksję powinny zdawać sobie sprawę z konsekwencji, jakie niesie ze sobą ta choroba: brak miesiączki, bezpłodność, wzdęcia, zaparcia, niskie ciśnienie krwi, zaburzenia rytmu serca, wzrost cholesterolu, problemy z cerą, skórą, wypadanie włosów, osłabienie dziąseł, niedokrwistość (anemia), bóle i zawroty głowy, omdlenia, zimne dłonie, pocenie się stóp, bezsenność, stany depresyjne, zaburzenia tarczycy, podwyższone stężenie hormonu wzrostu, hipotermia, wyniszczenie organizmu.

W skrajnych przypadkach anoreksja może doprowadzić do śmierci.

Leczenie anoreksji

Leczenie anoreksji polega na psychoterapii. Ma ono charakter indywidualny lub grupowy. Obejmuje nie tylko osobę chorą, ale też osoby z jej najbliższego otoczenia. Jej zadaniem jest rozpoznanie przyczyn emocjonalnych anoreksji i zwalczanie ich. Pacjent podczas terapii uczy się właściwego postrzegania siebie, rozwiązywania problemów oraz tworzenia relacji z innymi ludźmi.

Jeśli stan anoreksji jest poważny i zagraża jego życiu, wymagane jest leczenie szpitalne na oddziale psychiatrycznym, gdzie zwalczane są nie tylko przyczyny, ale i skutki anoreksji. Równocześnie stosuje się też leczenie farmakologiczne, mające na celu stopniowe zwiększenie apetytu, wzmocnienie i przywrócenie do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Równie ważna jest właściwa dieta w szpitalu, jak i po wyjściu z niego.

Przy okazji nie sposób nie wspomnieć o bulimii, która także jest zaburzeniem odżywiania. Jednak, o ile w przypadku anoreksji mówimy o jadłowstręcie psychicznym, to bulimia jest określana jako żarłoczność psychiczna. Osoba zmagająca się z bulimią również dąży do osiągnięcia jak najszczuplejszej sylwetki, jednak co pewien czas zdarza się jej w niezdrowy sposób objadać. Powoduje to u niej silne poczucie winy, związane z przybraniem na wadze. W związku z tym podejmuje działania, aby oczyścić swój organizm. W tym celu wymiotuje, stosuje środki przeczyszczające czy lewatywy. Ataki kompulsywnego jedzenia mają u niej podłoże psychiczne – wiążą się zwykle ze stresem, napięciem, tłumioną złością, smutkiem, zazdrością, gniewem czy innymi trudnymi emocjami.