



Modul 8: Motnje hranjenja

Motnje hranjenja

Kaj so motnje prehranjevanja?

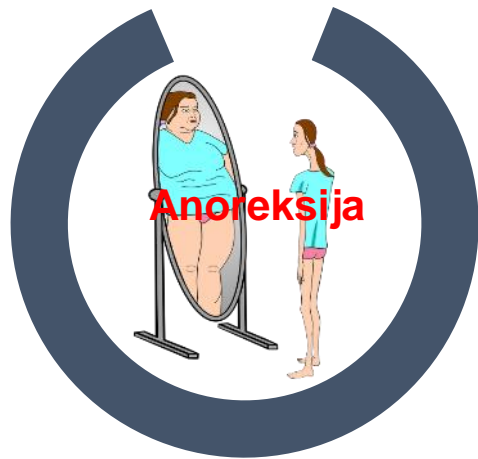
Za motnje prehranjevanja je značilna vztrajna sprememba prehrane ali z njo povezano vedenje, ki znatno ogroža fizično zdravje ali psihosocialno delovanje.

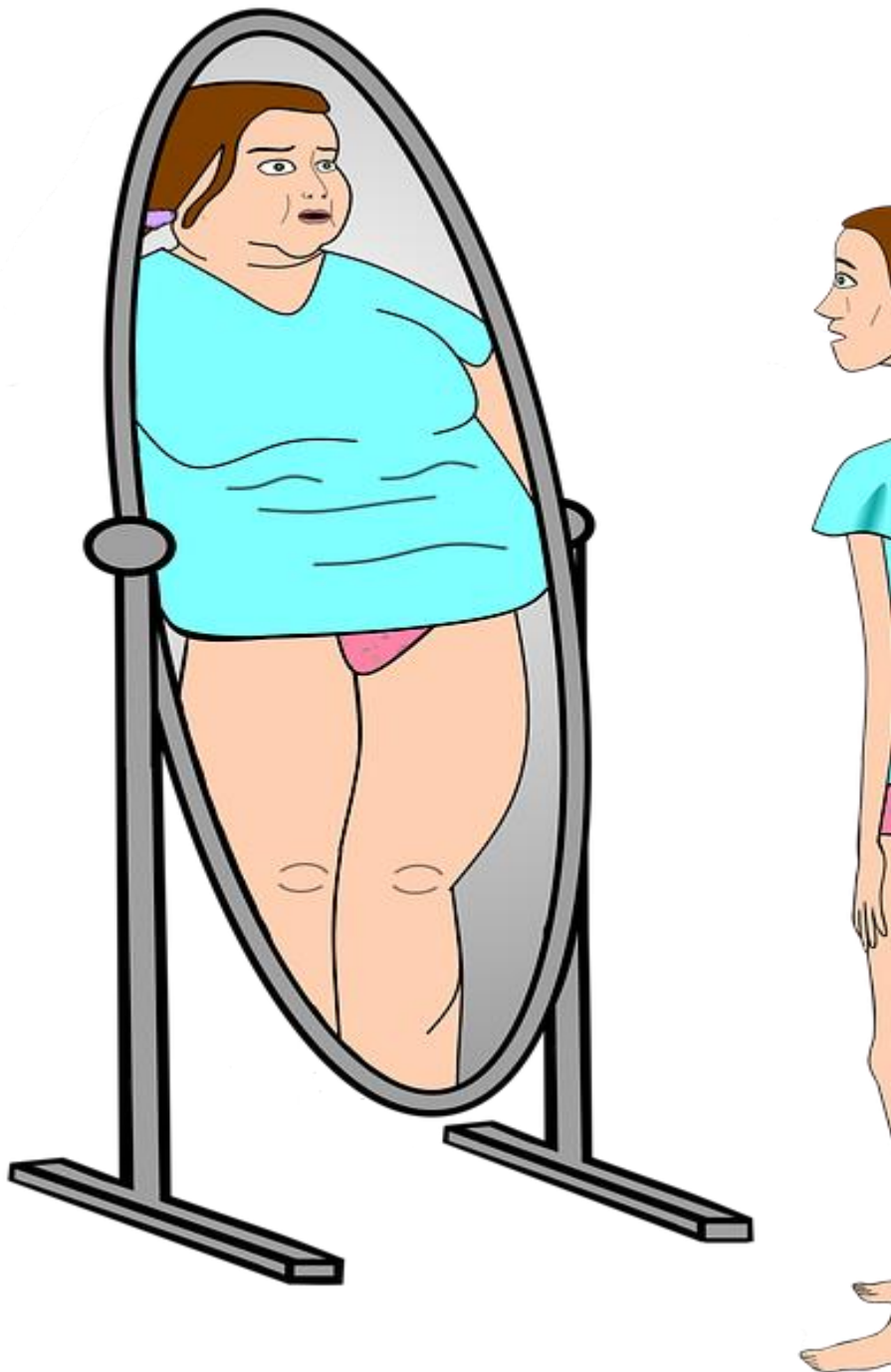
Najbolj so prizadeti mladostniki in mlajši odrasli, če jih ne zdravimo, lahko motnje prehranjevanja povzročijo usodno biološko in psihološko škodo.



Motnje hranjenja

Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM V) prepozna šest primarnih motenj prehranjevanja, vendar so tri glavne vrste:





Anoreksija Nervosa

Karakterizira ga predvsem intenzivno in namerno hujšanje na ceno zelo restriktivne prehrane in izkrivljanja telesne slike.

Obstajata dve vrsti anoreksije nervoze:

Omejevalna

Kadar ima oseba omejevalno vedenje, povezano s prehrano.

Pozitivno

Pojav epizod prejedanja, ki mu sledijo kompenzacijske metode, kot so bruhanje in uporaba odvajal in diuretikov



Bulimia Nervosa

Zanj so značilna obdobja velikega vnosa hrane (bulimične epizode), v katerih se v kratkem času zaužije velika količina hrane, kar je povezano z nenadzorovanim prehranjevalnim vedenjem in pretirano skrbjo za nadzor telesne teže. Zaradi take skrbi bolnik sprejme kompenzacijske ukrepe, da se izogne povečanju telesne teže.

Samo-povzročeno bruhanje je glavna kompenzacijska metoda.

Motnja prehranjevanja

Zanj je značilno, da v kratkem času zaužijete zelo velike količine hrane in ne morete prenehati jesti ali nadzirati. Za razliko od ljudi z bulimijo nervozo se hrane ne skušajo znebiti s kompenzacijskimi metodami.

Prehranjevanje je kronično in lahko privede do resnih zdravstvenih zapletov (huda debelost, diabetes, hipertenzija in bolezni srca in ožilja).

Epidemiološki podatki kažejo na vedno večjo razširjenost posameznikov z vedenjem debelosti in s hudimi motnjami prehranjevanja, kot je prehranjevanje.



Simptomi in vedenje anoreksije nervoze

Vrsta in resnost znakov in simptomov anoreksije nervoze sta različna za vsak primer in sta lahko prisotna, vendar nista navidezna. Anoreksija nervoza in podhranjenost, povezana s samo stradanjem, povzročata hude zaplete v vseh večjih organskih sistemih v telesu. Nekateri značilni znaki in simptomi te motnje so:

očitno, hitro in dramatično hujšanje;

obsedenost s kalorijami in maščobami;

zavrnitev jesti z drugimi ljudmi;

uporaba odvajal;

samo-dojemanje izkrivljanja teže;

postanejo nestrpni zaradi hladnosti zaradi izgube telesne maščobe,

nizka telesna temperatura (hipotermija) v prizadevanju za ohranjanje kalorij;

psihološki simptomi, kot je depresija; samota; nošenje ohlapnih oblačil;

suha koža in krhki nohti; hudo izpadanje las

ustavite ali nikoli ne začnete mesečnega menstruacije;

ledvična insuficienca;

srčno-žilnih zapletov

Simptomi in vedenje bulimije nervoze

V primeru bulimije nervoze so glavne težave:

prekomerna telesna vadba;

izkrivljanje telesne slike;

koncentracijski primanjkljaji;

upravljanje s časom na osnovi hranjenja;

občutek eksistencialne praznine: življenje, napolnjeno s temo hrane;

samouničevalno vedenje in perfekcionizem;

sadness and depressed mood; low self-esteem; feeling of constant failure; fear / avoidance of close relationships involving intimacy;

preteklost vedenja živahnosti hrane (zaužitje večjih količin hrane, ki ni pravilno prežvečena);

samoiniciativno bruhanje; prekomerna uporaba odvajal;


poskus stroge in neuravnotežene diete;

zgodovina nizke produktivnosti ali absentizma;


zmanjšana udeležba v prostem času.

Simptomi in vedenje motnje prehranjevanja

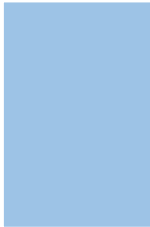
Za motnjo prehranjevanja so značilni primeri uživanja več hrane, kot bi jo večina ljudi pojedla hkrati in pod enakimi pogoji. Nekateri značilni znaki in simptomi te motnje so:



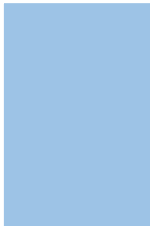
jejte, dokler se neprijetno zaužijejo;



jedo velike količine hrane, čeprav niso lačne;



jejte sami, da skrijete besednost;



po epizodi glasnosti se počutite žalostne, sramne ali krive.

Zaskrbljenost zaradi motenj hranjenja - vloga družine

Ena glavnih težav s to vrsto bolezni je, da oseba z motnjo hranjenja ne prizna, da je bolna, in jo je treba zdraviti. Zato je nujno, da so družinski člani pozorni in znajo prepoznati prve znake prehranjevalne motnje.

Motnje hranjenja ne vplivajo samo na pacientovo zdravje, temveč tudi na njihovo socialno, družinsko in poklicno dinamiko.

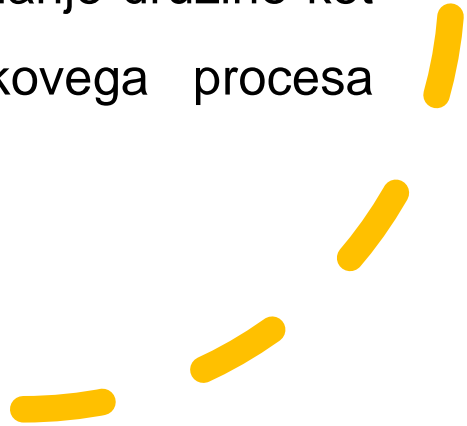
Prvi korak pomoči osebi, ki trpi zaradi prehranjevalne motnje, je znanje, kako jo prepoznati; Pacient ponavadi signalizira težavo s svojim vedenjem, tudi s poskusi skrivanja bolezni.

Pri prenejdanju je identifikacija težja, ker se ljudje pogosto normalno prehranjujejo in ko so zunaj ljudi v svojem družbenem krogu skriti kompulzivne epizode. Paketi hrane, ki se skriva v smeti, hrana, shranjena v spalnici, in povečanje telesne teže, ki nima vidne utemeljitve, so nekateri od znakov, da oseba trpi zaradi pojenja.

V primeru anoreksije je postopno hujšanje glavni opozorilni znak. Oseba opravičuje, da ne je, in skuša prikriti ohlapnost v ohlapnih oblačilih. Nekateri ljudje z anoreksijo so zelo zainteresirani za revije o hrani in gastronomiji ter televizijske oddaje, ki predstavljajo stvari, ki si jih najbolj želijo in jih "ne morejo zaužiti".

Zaskrbljenost zaradi motenj hranjenja - posledice ED v družinski dinamiki

Najvišja starost nastanka motenj hranjenja se zgodi v srednji adolescenci, zato starši in drugi ožji družinski člani pogosto prevzamejo vlogo negovalcev. Družina, ki se sooča s članom z motnjo hranjenja, postane kraj za slabo komuniciranje, kjer je prostor za boleče tišine, pozne obtožbe, občutke krivde in pogoste obljube sprememb. Zato družina nikoli ne bi smela biti ali čutiti krivde zaradi bolezni, ampak priznati svojo odgovornost pri reševanju te bolezni. To priznanje družine kot dela in ne vzroka bolezni je del bolnikovega procesa zdravljenja.



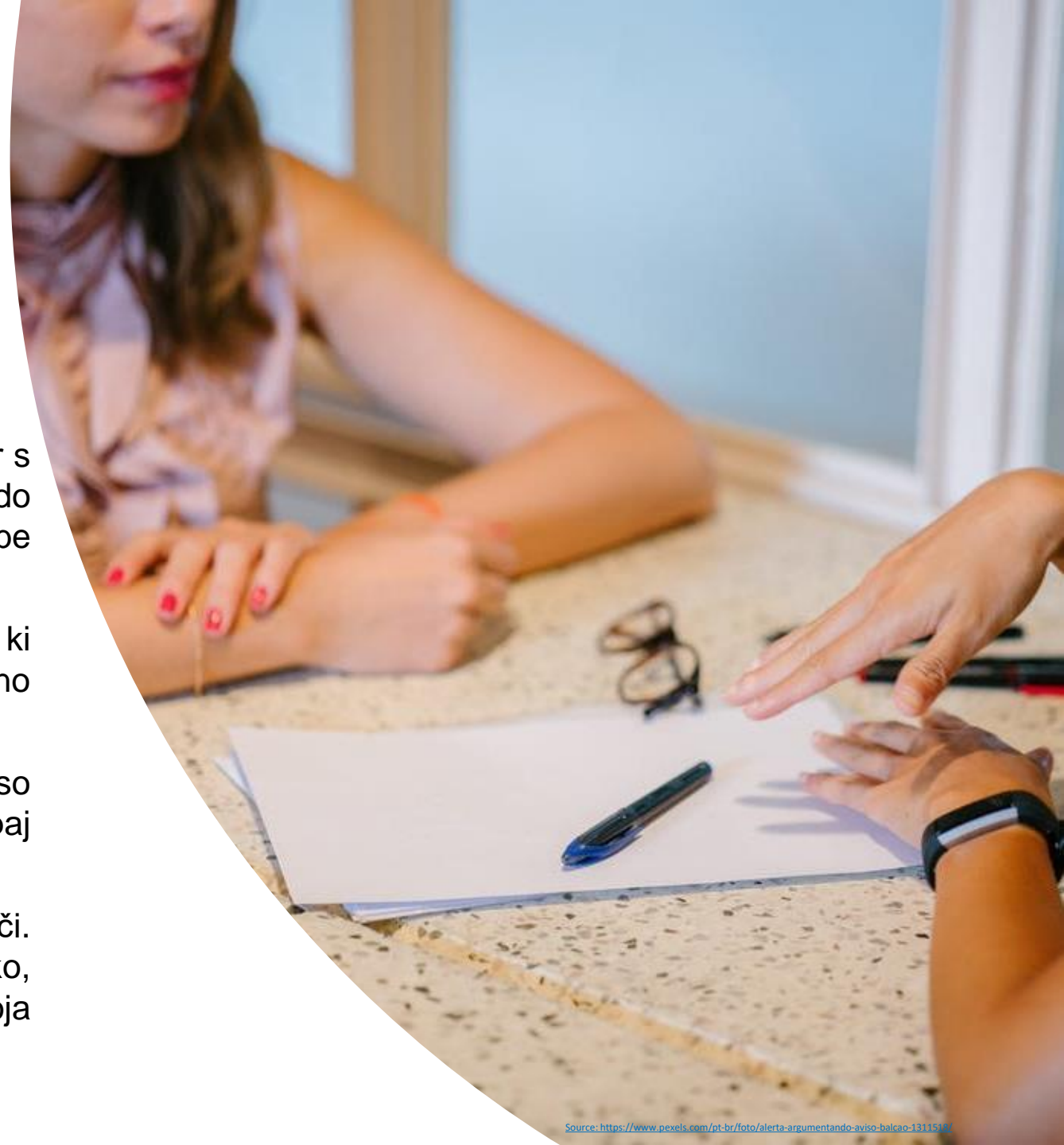
Zaskrbljenost zaradi motenj hranjenja - posledice ED v družinski dinamiki

Prvi korak, ki bi ga morala narediti skrbna družina, je pogovor s pacientom o nezdravih navadah, ki lahko privedejo do pomembnih prehranskih primanjkljajev in posledično do izgube zdravja, dela, študija, odnosov itd.

Bistvenega pomena je, da skrbna družina zavzame stališče, ki ne bo presojalo tistih, ki so pripravljeni pomagati, in vedno jasno izrazijo bolnikove lastnosti.

Družinski negovalci bi morali razložiti bolni osebi, da so zaznali, da trpi in da je to trpljenje mogoče ublažiti, če skupaj poiščejo ustrezno zdravljenje.

Vendar tega ne smemo siliti, če bolan ne želi poiskati pomoči. V družini mora biti prostor, da bo bolnik zaslišan. In ko je tako, poskusite, da ne sodite, naj se oseba izrazi in spoštuje svoja čustva.

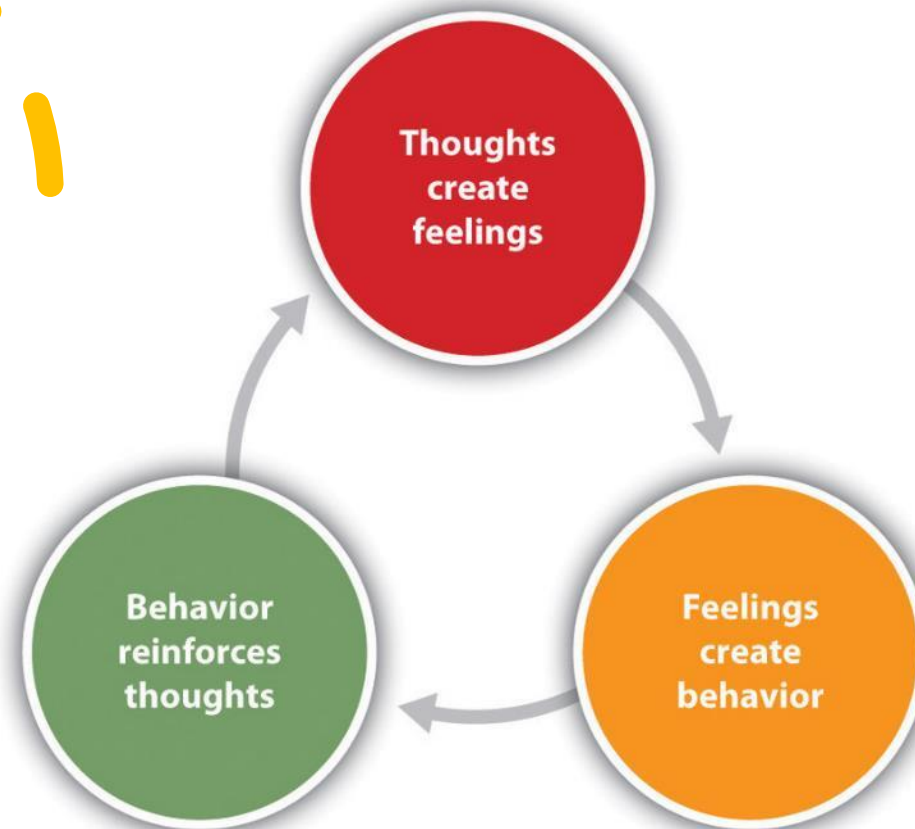


Kaj lahko naredijo posamezniki z motnjo prehranjevanja

Za osebe z motnjo hranjenja je pomembno, da se zavedajo svojega problematičnega vedenja, da vedo, zakaj se zgodijo in katera čustva in prepričanja so povezana s temi vedenji, ki lahko prispevajo k njihovemu sprožitvenemu vedenju.

V zadnjih dveh desetletjih so se pojavile skrbnost in zdravljenje, ki temelji na sprejemanju, za zdravljenje različnih motenj.

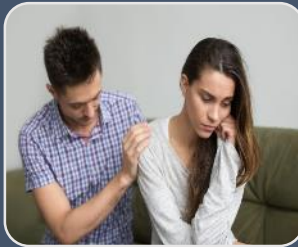
Vzporedno s temi zdravljenji morajo zdravniki ali zdravstveni delavci bolniku vedno pomagati, da se seznanijo z vidom in počutjem svojega telesa. Na ta način se bo oseba z motnjami hranjenja naučila sprejemati in jo lahko izpostavlja drugim, pri čemer bo odpravila nekatera značilna vedenja. Opozoriti je treba, da se posameznikov občutek debelosti ponavadi sproži tako s pojavom določenih negativnih razpoloženj (depresivnih) kot tudi s fizičnimi občutki, ki povečajo telesno zavedanje (občutek polnosti, napihnjenosti, tesno oblačilo).



Kaj lahko storimo z družinami

Posegi v družinskih skupinah so bila učinkovita alternativa pri zagotavljanju negovalcev. Družinska terapija zagotavlja varnostni okvir za starše, poleg tega pa zagotavlja razvoj občutkov samozavesti, naklonjenosti in upanja, služijo tudi kot vodilo, kjer starši sprejemajo in izmenjujejo informacije tako s terapevti kot z drugimi starši.

Vendar pa obstaja veliko strategij in vedenj, ki jih družina lahko sprejme za spopadanje z boleznijo na najbolj primeren način. V vsakdanjem življenju lahko družina vadi naslednje teme:



Source: <https://www.freepik.com/free-photo/husband-supporting-comforting-upset-depressed-wife-infertility-sympa>

K bolni pristopite brez soočenja zaradi bolezni



Source: https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist_861190.htm#page=1&query=sad&position=22

Družinski negovalci naj se z bolno osebo pogovarjajo, ko so mirni in se zavedajo, kaj bodo rekli; Agresiven pristop ne bo omogočil komunikacije med družino in bolno osebo



Source: https://www.freepik.com/premium-photo/portrait-unhappy-sad-female-student-while-being-bullying-by-her-groupmates-students-playing-pranks-sneering-mocking-their-classmate-stairs-college_6152985.htm

Starši in brat in sestra naj razmišljajo o svojih prehranjevalnih navadah, telesnem vidu in načinu ravnanja s hrano v družinskem okolju. Vprašajte se: „Ali spodbujam samozavest svojega sina / brata ali nenehno kritiziram njegovo telo in način bivanja? "Ali navdihnem zdrave navade?" Ali pa »delim občudovanje do popolnih teles in družbenih standardov lepote?

Kaj lahko storimo z družinami



Pokažite, da razumejo, skozi kaj gre oseba, in da jim je zelo mar za situacijo

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-maos-pessoas-mulher-3327126/>



Vprašajte, kaj lahko storijo, da pomagajo, bodite prilagodljivi in nikoli ne obtožujte ali izzivajte občutkov krivde

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acordo-ajuda-aperto-de-mao-apoio-45842/>



Ne vztrajajte, da oseba jedo za mizo ali v javnosti

Source: <https://www.pexels.com/photo/group-of-people-making-toast-3184183/>



Odstranite hrano iz fokusa pogovora: Glavni razlog mora biti vedno oseba, ki trpi zaradi motnje. Je izjemno občutljiva na kakršne koli komentarje, povezane s telesom, težo ali videzom

Source: <https://www.pexels.com/photo/blur-breakfast-close-up-dairy-product-376464/>



Prepričajte se, da vaši posegi ne bodo škodovali, izogibajte se prepiru s pacientom o pomembnosti hrane in navedite, da je dolžan hraniti: nihče ni dolžan ničesar, če tega ne želi.

Source: <https://www.pexels.com/photo/man-and-woman-wearing-brown-leather-jackets-984950/>

Bi radi izvedeli več?

Our interactive Resource Pack will give you information about

- concerns that you as caregiver might have
- what can be done
- useful tips how to handle the burden of care
- how to avoid stress and burnout
- how to deal with your emotions
- acceptance of the disorder
- and more!

You will also find exercises and activities for YOU and for the care receiver!



**Paket virov bo na voljo poleti
2020!**