



# Ενότητα 8: Διατροφικές διαταραχές

# Ασθένεια

**Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;**

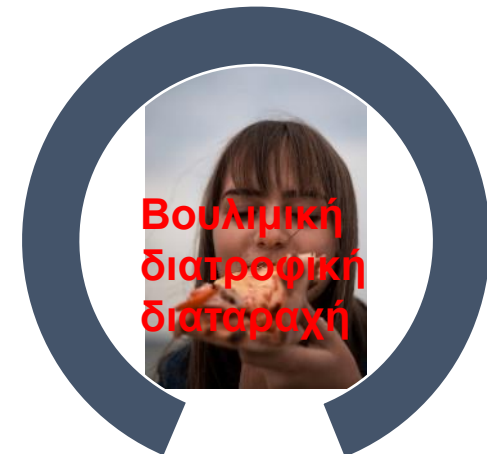
Οι διατροφικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από μια επίμονη αλλαγή στη δίαιτα ή τη σχετική συμπεριφορά που υπονομεύει σημαντικά τη σωματική υγεία ή την ψυχοκοινωνική λειτουργία.

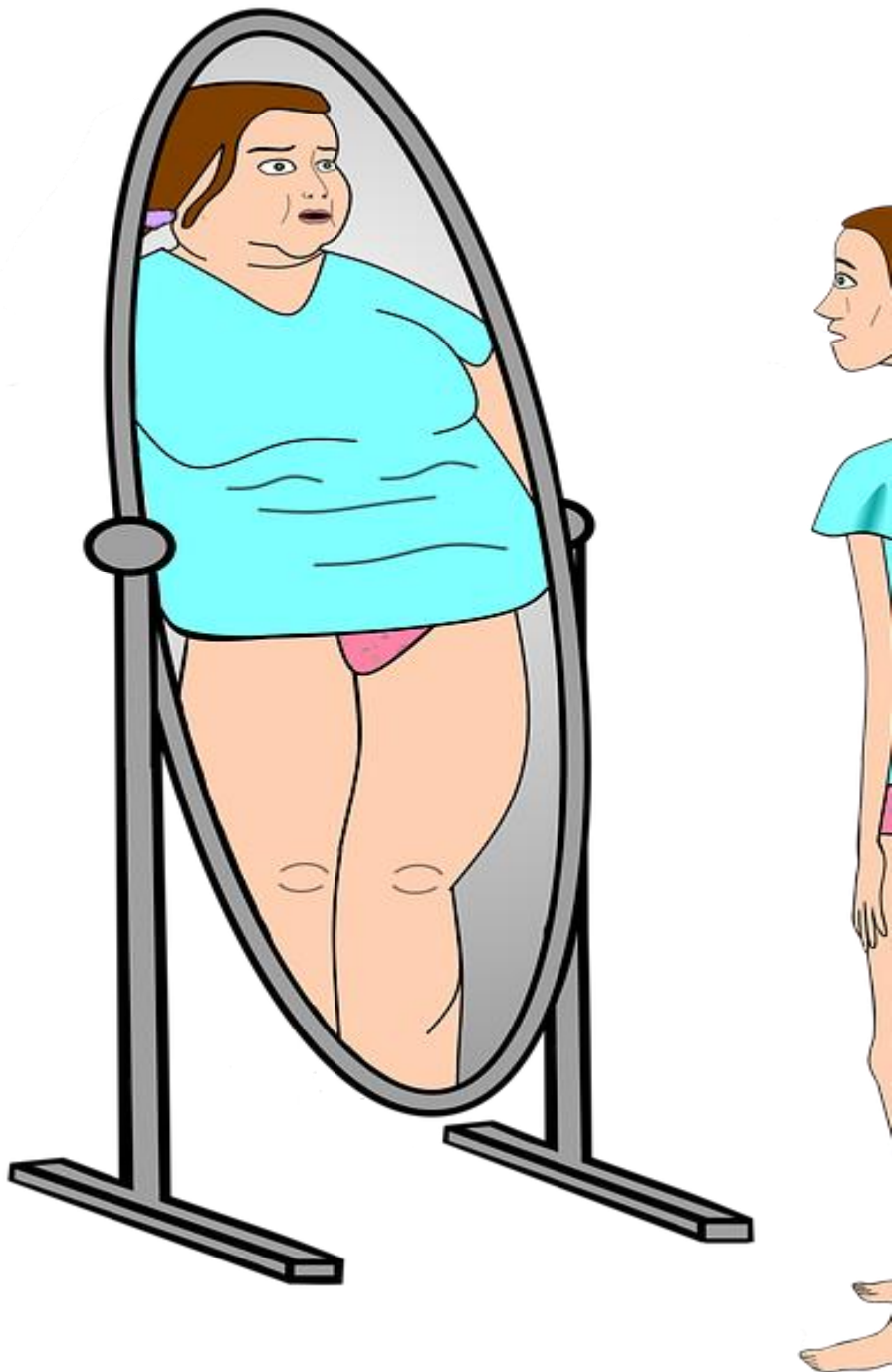
Οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες είναι οι περισσότεροι που πλήττονται και αν δεν αντιμετωπιστούν, οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να προκαλέσουν θανατηφόρες βιολογικές και ψυχολογικές βλάβες.



# Ασθένεια (συνέχεια)

Το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών αναγνωρίζει έξι κύριες διαταραχές διατροφής, αλλά οι τρεις κύριοι τύποι είναι:





# Νευρική ανορεξία

---

Χαρακτηρίζεται κυρίως από την έντονη και σκόπιμη απώλεια βάρους με το κόστος των πολύ περιοριστικών διατροφών και της παραμόρφωσης της εικόνας του σώματος.

Υπάρχουν δύο τύποι παρουσίασης της νευρικής ανορεξίας:

## Περιοριστικός

Όταν το άτομο έχει περιοριστικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη διατροφή.

## Καθαρτικός

Η εμφάνιση επεισοδίων βουλιμίας που ακολουθούνται από αντισταθμιστικές μεθόδους όπως εμετό και χρήση καθαρικών και διουρητικών



# Νευρική βουλιμία

---

Χαρακτηρίζεται από περιόδους υψηλής πρόσληψης τροφής (βουλιμικά επεισόδια), κατά τις οποίες καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα τροφής σε σύντομο χρονικό διάστημα, που συνδέεται με ανεξέλεγκτη διατροφική συμπεριφορά και υπερβολική ανησυχία σχετικά με τον έλεγχο σωματικού βάρους. Αυτή η ανησυχία αναγκάζει τον ασθενή να υιοθετήσει αντισταθμιστικά μέτρα για να αποφύγει την αύξηση του σωματικού βάρους.

Ο εμετός είναι η κύρια αντισταθμιστική μέθοδος που χρησιμοποιείται.

# Βουλιμική διατροφική διαταραχή

---

Χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση πολύ μεγάλων ποσοτήτων τροφής σε σύντομο χρονικό διάστημα και την αδυναμία ελέγχου ή απαλλαγής από την πράξη. Σε αντίθεση με τους ανθρώπους με νευρική βουλιμία, δεν προσπαθούν να απαλλαγούν από το φαγητό με αντισταθμιστικές μεθόδους.

Η βουλιμική διατροφική διαταραχή είναι χρόνια και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές στην υγεία (σοβαρή παχυσαρκία, διαβήτης, υπέρταση και καρδιαγγειακές παθήσεις).

Τα επιδημιολογικά δεδομένα υποδηλώνουν την αυξανόμενη επικράτηση των ατόμων με συμπεριφορές παχυσαρκίας βουλιμικής διατροφικής διαταραχής.



# Συμπτώματα και συμπεριφορά της νευρικής ανορεξίας

Ο τύπος και η σοβαρότητα των σημείων και των συμπτωμάτων της νευρικής ανορεξίας ποικίλει σε κάθε περίπτωση, και μπορεί να είναι παρών αλλά όχι εμφανής. Η νευρική ανορεξία και ο υποσιτισμός που σχετίζονται με την αυτοψία προκαλούν σοβαρές επιπλοκές σε όλα τα κύρια συστήματα οργάνων του σώματος. Μερικά από τα χαρακτηριστικά σημεία και συμπτώματα αυτής της διαταραχής είναι:

προφανής, γρήγορη και δραματική απώλεια βάρους

εμμονή με θερμίδες και λίπος

άρνηση να φάει με άλλους ανθρώπους

χρήση καθαρτικών

αυτο-αντίληψη της παραμόρφωσης βάρους

Μή-αντοχή στο κρύο λόγω απώλειας σωματικού λίπους

χαμηλή θερμοκρασία σώματος (υποθερμία) σε μια προσπάθεια διατήρησης θερμίδων

ψυχολογικά συμπτώματα όπως κατάθλιψη, μοναξιά, μή περιποίηση εαυτού

ξηρό δέρμα και εύθραυστα νύχια, σοβαρή απώλεια μαλλιών

Διακοπή εμμηνορροϊας περιόδου

νεφρική ανεπάρκεια

καρδιαγγειακές επιπλοκές

# Συμπτώματα και συμπεριφορά της νευρικής βουλιμίας

Στην περίπτωση της νευρικής βουλιμίας τα κύρια προβλήματα είναι:

υπερβολική  
σωματική άσκηση

Παραμόρφωση  
εικόνας σώματος

Προβλήματα  
συγκέντρωσης

διαχείριση χρόνου  
με βάση τη  
διατροφή

αίσθημα υπαρξιακής  
κενότητας: ζωή γεμάτη  
με το θέμα της  
διατροφής

αυτοκαταστροφικές  
συμπεριφορές και  
τελειομανία

καταθλιπτική διάθεση, χαμηλή  
αυτοεκτίμηση, αίσθημα  
συνεχούς αποτυχίας, φόβος /  
αποφυγή στενών σχέσεων που  
αφορούν την οικειότητα

κατάποση μεγάλων  
ποσοτήτων τροφίμων που  
δεν έχουν συσσωρευτεί  
σωστά

αυτοεπαρκής  
έμετος, υπερβολική  
χρήση καθαρτικών

αυστηρές και μη  
ισορροπημένες  
δίαιτες

Χαμηλή ή μη  
παραγωγικότητα

μειωμένη  
συμμετοχή σε  
δραστηριότητες  
αναψυχής




# Συμπτώματα και συμπεριφορά της βουλιμικής διατροφικής διαταραχής

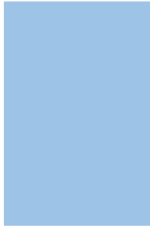
Η βουλιμική διατροφική διαταραχή χαρακτηρίζεται από επεισόδια κατανάλωσης περισσότερων τροφών από ό, τι οι περισσότεροι άνθρωποι θα έτρωγαν ταυτόχρονα και υπό τις ίδιες συνθήκες. Μερικά από τα χαρακτηριστικά σημεία και συμπτώματα αυτής της διαταραχής είναι:



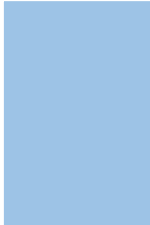
τρώνε μέχρι το σημείο  
δυσάρεστης χώνεψης



τρώνε μεγάλες ποσότητες  
τροφής ακόμα κι αν δεν  
πεινάνε



Τρώνε μόνοι για να  
κρύψουν την αδηφαγία



αίσθηση λύπησης, ντροπής  
ή ενοχής μετά από ένα  
επεισόδιο αδηφαγίας

# Ανησυχίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές - Ο ρόλος της οικογένειας

Ένα από τα κύρια προβλήματα με αυτό το είδος ασθένειας είναι ότι το άτομο με διατροφική διαταραχή δεν αναγνωρίζει ότι είναι ασθενής και ότι η ασθένεια χρειάζεται να αντιμετωπιστεί. Είναι επομένως σημαντικό τα μέλη της οικογένειας να είναι σε εγρήγορση και να μπορούν να εντοπίζουν τα πρώτα σημάδια μιας διατροφικής διαταραχής. Οι διατροφικές διαταραχές επηρεάζουν όχι μόνο την υγεία του ασθενούς, αλλά και την κοινωνική, οικογενειακή και επαγγελματική δυναμική τους.

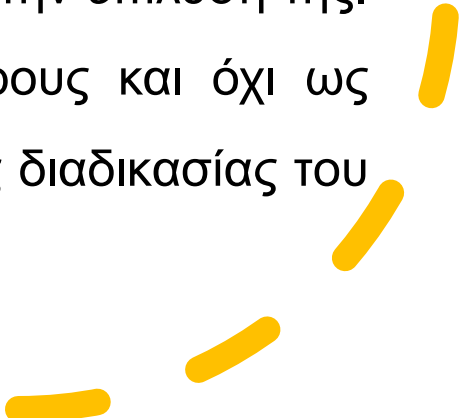
Το πρώτο βήμα βοήθειας για ένα άτομο που πάσχει από μια διατροφική διαταραχή είναι να γνωρίζει πώς να το προσδιορίσει. Ο ασθενής συνήθως σηματοδοτεί το πρόβλημα μέσω της συμπεριφοράς του, ακόμη και με απόπειρες απόκρυψης της νόσου.

Στη βουλιμική διατροφική διαταραχή, η ταυτοποίηση είναι πιο δύσκολη, επειδή οι άνθρωποι τρώνε συχνά κανονικά και όταν μείνουν μόνοι έχουν καταναγκαστικά επεισόδια. Πακέτα τροφίμων κρυμμένα στα σκουπίδια, τρόφιμα που αποθηκεύονται στην κρεβατοκάμαρα και η αύξηση βάρους που δεν έχει καμία ορατή αιτιολόγηση είναι μερικά από τα σημάδια ότι το άτομο πάσχει από αυτή την διαταραχή.

Στην περίπτωση της ανορεξίας, η προοδευτική απώλεια βάρους είναι το κύριο προειδοποιητικό σημάδι. Το άτομο βρίσκει δικαιολογίες να μην τρώει και προσπαθεί να καλύψει το σώμα με χαλαρά ρούχα. Μερικοί άνθρωποι με ανορεξία ενδιαφέρονται πολύ για περιοδικά τροφίμων και γαστρονομίας και τηλεοπτικές εκπομπές, οι οποίες αντιπροσωπεύουν τα πράγματα που θέλουν

# Ανησυχίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές - Επιπτώσεις των διατροφικών διαταραχών στην οικογενειακή δυναμική

Η μέγιστη ηλικία εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών συμβαίνει στα μέσα της εφηβείας, επομένως οι γονείς και άλλα στενά μέλη της οικογένειας αναλαμβάνουν συχνά το ρόλο των φροντιστών. Μια οικογένεια που αντιμετωπίζει ένα μέλος με διατροφική διαταραχή αντιμετωπίζει κακή επικοινωνία, οδυνηρές σιωπές, συναισθήματα ενοχής και συχνές υποσχέσεις αλλαγής. Ως εκ τούτου, η οικογένεια δεν πρέπει ποτέ να είναι ή να αισθάνεται ένοχη για την ασθένεια, αλλά πρέπει να αναγνωρίσουν την ευθύνη τους για την επίλυσή της. Αυτή η αναγνώριση της οικογένειας ως μέρους και όχι ως αιτίας της νόσου είναι μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας του ασθενούς.



# Ανησυχίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές - Επιπτώσεις των διατροφικών διαταραχών στην οικογενειακή δυναμική

---

Το πρώτο βήμα που πρέπει να ακολουθήσει η οικογένεια είναι να μιλήσει με τον ασθενή για τις ανθυγιεινές συνήθειες, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικά θρεπτικά προβλήματα και, συνεπώς, στην απώλεια της υγείας, της εργασίας, των σπουδών, των σχέσεων κ.λπ.

Είναι απαραίτητο η οικογένεια που φροντίζει να υιοθετήσει μια μη κριτική στάση όσων είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν, καθιστώντας πάντα τις ιδιότητες του ασθενούς σαφείς.

Οι φροντιστές θα πρέπει να εξηγήσουν στον άρρωστο ότι αντιλήφθηκαν από ποιά ασθένεια πάσχουν και ότι η ταλαιπωρία αυτή μπορεί να μετριαστεί αν από κοινού αναζητήσουν την κατάλληλη θεραπεία.

Ωστόσο, δεν πρέπει να το πιέσουμε αν ο άρρωστος δεν είναι πρόθυμος να ζητήσει βοήθεια. Πρέπει να υπάρχει χώρος μέσα στην οικογένεια για να ακουστεί ο άρρωστος. Και προσπαθήστε να μην κρίνετε, αφήστε το άτομο να εκφραστεί και σεβαστείτε τα συναισθήματά του.

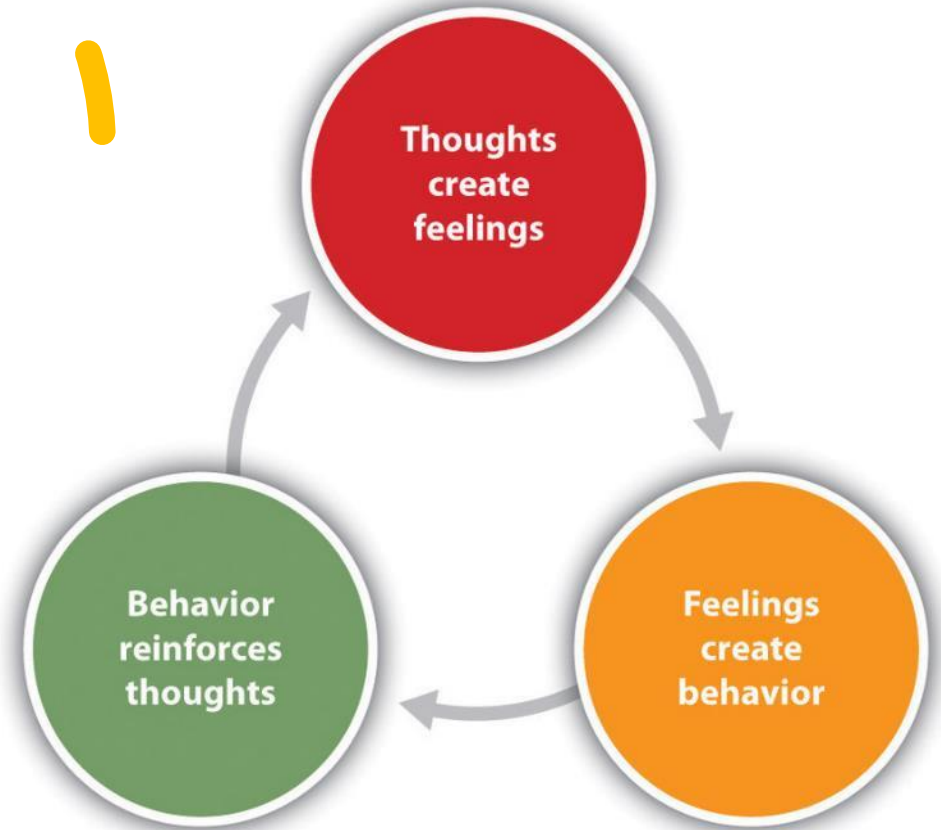


# Τι μπορεί να γίνει για τα άτομα με διατροφική διαταραχή

Είναι σημαντικό για ένα άτομο με διατροφική διαταραχή να είναι ενήμερο για τις προβληματικές συμπεριφορές, να γνωρίζει γιατί συμβαίνουν και τι συναισθήματα και πεποιθήσεις συνδέονται με αυτές τις συμπεριφορές που μπορούν να συμβάλλουν στην ενεργοποίησή τους.

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο δεκαετιών, εμφανίστηκαν θεραπείες βασισμένες στην αποδοχή για τη θεραπεία ποικίλων διαταραχών.

Παράλληλα με αυτές τις θεραπείες, οι γιατροί ή οι επαγγελματίες υγείας πρέπει πάντα να βοηθούν τον ασθενή να εξοικειωθεί με την αίσθηση του σώματός του. Με αυτό τον τρόπο, το άτομο με διατροφικές διαταραχές θα μάθει να το δέχεται και να μπορεί να το εκθέσει σε άλλους, εξαλείφοντας κάποιες χαρακτηριστικές συμπεριφορές. Πρέπει να σημειωθεί ότι το αίσθημα του ατόμου ότι είναι υπέρβαρο τείνει να ενεργοποιείται τόσο από την εμφάνιση κάποιων αρνητικών διαθέσεων (κατάθλιψη) όσο και από σωματικές αισθήσεις που αυξάνουν την αίσθηση του σώματος (αίσθηση



# Τι μπορεί να γίνει με τις οικογένειες

Οι ομαδικές οικογενειακές παρεμβάσεις αποτέλεσαν μια αποτελεσματική εναλλακτική λύση για την παροχή υποστήριξης σε φροντιστές. Η οικογενειακή θεραπεία παρέχει ένα πλαίσιο ασφάλειας για τους γονείς και παρέχει την ανάπτυξη αισθημάτων αυτοεκτίμησης, αγάπης και ελπίδας, αλλά λειτουργεί και ως οδηγός όπου οι γονείς λαμβάνουν και ανταλλάσσουν πληροφορίες με τους θεραπευτές και τους άλλους γονείς.

Ωστόσο, υπάρχουν πολλές στρατηγικές και συμπεριφορές που η οικογένεια μπορεί να υιοθετήσει για να αντιμετωπίσει την ασθένεια με τον πλέον κατάλληλο τρόπο. Στην καθημερινή ζωή η οικογένεια μπορεί να ακολουθεί αυτές τις τακτικές:



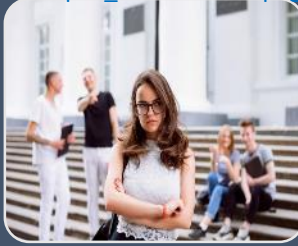
Προσεγγίστε τον ασθενή χωρίς αντιπαράθεση λόγω της ασθένειάς του

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



Οι οικογενειακοί φροντιστές πρέπει να μιλάνε με τον άρρωστο όταν είναι ήρεμοι και γνωρίζουν τι θα πουν. Μια επιθετική προσέγγιση δεν θα επιτρέψει την επικοινωνία μεταξύ της οικογένειας και του άρρωστου ατόμου

Πηγή: [https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist\\_361190.htm#page=1&from\\_view=detail&from\\_view\\_from=27](https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist_361190.htm#page=1&from_view=detail&from_view_from=27)



Οι γονείς και τα αδέρφια θα πρέπει να αντικατοπτρίζουν τις δικές τους διατροφικές συνήθειες, το όραμα του σώματος και πώς αντιμετωπίζονται τα τρόφιμα στο οικογενειακό περιβάλλον. Ρωτήστε τον εαυτό σας: "Πρωθώ τον αυτοσεβασμό του γιου ή του αδερφού μου ή ασκώ διαρκώς κριτική στο σώμα και στον τρόπο ύπαρξής του; "Έχω εμπνεύσει τις υγιεινές συνήθειες;" ή "Μοιράζομαι τον θαυμασμό για τέλεια σώματα και κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς;"

Πηγή: [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](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)

# Τι μπορεί να γίνει με τις οικογένειες



Δείξτε ότι καταλαβαίνετε τι περνάει το άτομο και ότι ενδιαφέρεστε βαθιά για την κατάσταση

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



Ρωτήστε τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε. Να είστε ευέλικτοι και ποτέ να μην κατηγορείτε ή να προκαλείτε συναισθήματα ενοχής

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



Μην επιμένετε το άτομο να τρώει στο τραπέζι ή δημόσια

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



**Αφαιρέστε τα τρόφιμα από το επίκεντρο της συζήτησης:** Ο κύριος λόγος πρέπει να είναι πάντα ο άνθρωπος που πάσχει από τη διαταραχή. Είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι σε οποιαδήποτε σχόλια σχετικά με το σώμα, το βάρος ή την εμφάνιση

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



Βεβαιωθείτε ότι οι παρεμβάσεις σας δεν προκαταλαμβάνονται, αποφύγετε να αγωνίζεστε με τον ασθενή σχετικά με τη σημασία των τροφίμων, δηλώνοντας ότι είναι υποχρεωμένος να φάει: κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να κάνει τίποτα αν δεν το θέλει.

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

# Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Το διαδραστικό μας Πακέτο Πληροφοριών θα σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με:

- τις ανησυχίες που μπορεί να έχετε εσείς ως φροντιστής και τι μπορείτε να κάνετε
- χρήσιμες συμβουλές για το πώς να χειριστείτε το βάρος της περίθαλψης
- πώς να αποφύγετε το άγχος και την εξάντληση
- πώς να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας
- αποδοχή της διαταραχής και άλλα!

Θα βρείτε επίσης ασκήσεις και δραστηριότητες για εσάς και για τον παραλήπτη της φροντίδας!



**Το Πακέτο Πληροφοριών θα είναι διαθέσιμο το καλοκαίρι του 2020!**