



# Modul 8: Poremećaji prehrane

# Bolest

## Što su poremećaji prehrane?

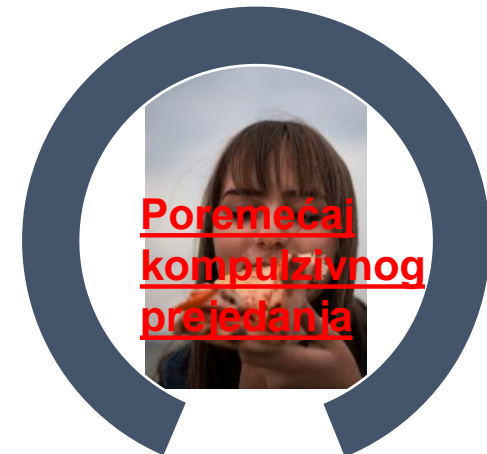
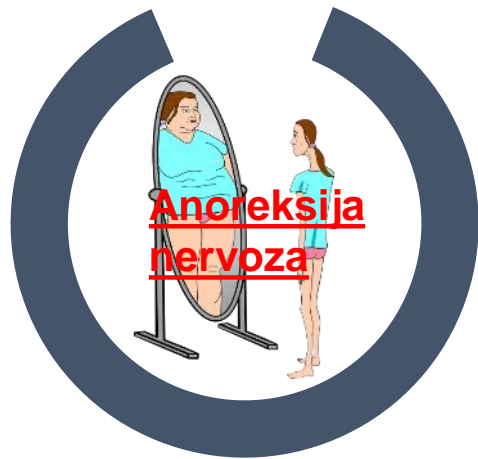
Poremećaji prehrane odnose se na ponašanja vezana za hranjenje, a koja značajno ugrožavaju fizičko zdravlje ili psihosocijalno funkcioniranje osobe.

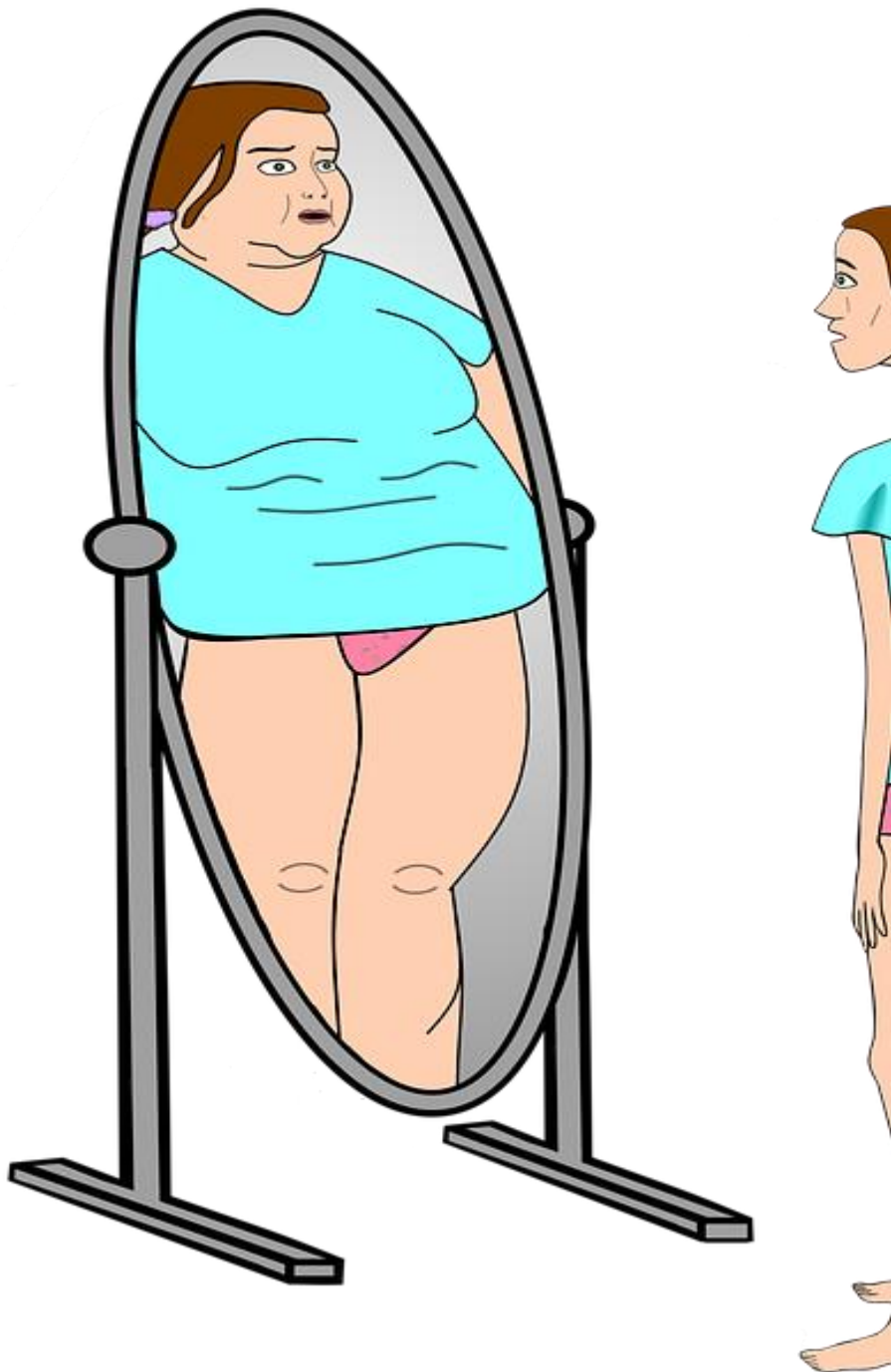
Ovime su najviše pogođeni adolescenti i mladi odrasli ljudi. Ako se ne liječe, poremećaji prehrane mogu prouzročiti fatalna fizička i psihička oštećenja.



# Bolest (nastavak)

Dijagnostički i statistički priručnik mentalnih poremećaja (DSM V) prepoznaje šest primarnih poremećaja prehrane, ali tri glavne vrste su:





# Anoreksija nervoza

---

Karakterizira je uglavnom intenzivno i namjerno mršavljenje s pretjerano strogim dijetama.

Postoje dva tipa anoreksije nervoze:

## **restriktivni**

Osoba si uskraćuje hranu i pretjerano vježba.

## **prejedajući/purgativni**

Prvo se javlja prejedanje, a zatim slijedi pražnjenje - povraćanje i upotreba laksativa i diuretika.



# Bulimija nervoza

---

Karakteriziraju je razdoblja pretjeranog hranjenja (bulimične epizode) tijekom kojih osoba u kratkom vremenu konzumira velike količine hrane, a istodobno je zabrinuta za vlastitu tjelesnu težinu. Ova zabrinutost tjera osobu da poduzima kompenzacijske mjere kako bi izbjegla debljanje.

Samoizazvano povraćanje glavna je kompenzacijska metoda.

# Poremećaj kompulzivnog prejedaanja

---

Karakterizira ga konzumiranje vrlo velikih količina hrane u kratkom razdoblju i osjećaj nedostatka samokontrole. Za razliku od osoba koje pate od bulimije nervoze, osobe s poremećajem kompulzivnog prejedaanja ne pokušavaju se riješiti hrane kompenzacijskim metodama.

Kompulzivno prejedaanje je kronično stanje i može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih komplikacija (jaka pretilost, dijabetes, hipertenzija te bolesti srca i krvnih žila).

Istraživanja pokazuju da broj pretilih ljudi i ljudi s poremećajem prehrane sve više raste.



# Simptomi i ponašanje kod anoreksije nervoze

Vrsta i ozbiljnost znakova i simptoma anoreksije nervoze razlikuju se od slučaja do slučaja. Znakovi čak mogu biti i pritajeni. Anoreksija nervoza i pothranjenost povezana sa samoizgladnjivanjem uzrokuju teške komplikacije u svim glavnim organima u tijelu. Neki od karakterističnih znakova i simptoma ovog poremećaja su:

očito, brzo i dramatično gubljenje na težini;

opsesija kalorijama i masnoćama;

izbjegavanje jedenja u društvu drugih ljudi;

upotreba laksativa;

iskrivljeno viđenje vlastite težine;

osjećaj hladnoće zbog gubitka tjelesnih masti

niska tjelesna temperatura (hipotermija) u nastojanju da sačuvamo kalorije;

psihološki simptomi poput depresije i usamljenosti; nošenje široke odjeće;

suha koža i lomljivi nokti; ozbiljan gubitak kose

prestanak menstruacije

bubrežna insuficijencija;

kardiovaskularne komplikacije

# Simptomi i ponašanje kod bulimije nervoze

Glavni znakovi bulimije nervoze su:

pretjerana  
tjelovježba;

iskrivljena slika o  
vlastitom tijelu;

slaba koncentracija;

neprestano  
razmišljanje o hrani

osjećaj praznine u  
životu

samodestruktivno  
ponašanje i  
perfekcionizam;

tuga i depresivna raspoloženja,  
nisko samopouzdanje, osjećaj  
konstantnog neuspjeha, strah i  
izbjegavanje bliskosti s drugim  
ljudima

prejedaње u prošlosti  
(unošenje velikih količina  
hrane bez dobrog  
žvakanja)

samoizazvano  
povraćanje;  
prekomjerna  
upotreba laksativa;

provođenje strogih  
dijeta;

slaba produktivnost  
u školi ili na poslu,  
puno izostanaka

smanjeno  
sudjelovanje u  
slobodnim  
aktivnostima.




# Simptomi i ponašanje kod kompulzivnog prejedanja

Poremećaj kompulzivnog prejedanja karakteriziraju epizode konzumiranja neuobičajeno velikih količina hrane. Neki od karakterističnih znakova i simptoma ovog poremećaja su:



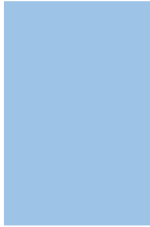
prejedanje i neugodan osjećaj sitosti



konzumiranje velikih količina hrane čak i kad osoba nije gladna



osoba jede sama kako bi prikrila prežderavanje;



osjećaj tuge, srama ili krivnje nakon prejedanja.

# Problemi kod poremećaja u prehrani - uloga obitelji

Jedan od glavnih problema kod ove vrste bolesti je taj da osoba s poremećajem prehrane ne priznaje da je bolesna i smatra da se ne treba liječiti. Stoga je vrlo važno da članovi obitelji znaju prepoznati prve znakove poremećaja prehrane. Poremećaji prehrane ne utječu samo na pacijentovo zdravlje, već i na njihov društveni, obiteljski i profesionalni život.

Prvi korak u pomaganju osobi koja pati od poremećaja prehrane jest znati kako to prepoznati. Pacijent se obično odaje svojim ponašanjem, pa čak i pokušajima skrivanja bolesti.

Kod kompulzivnog prejedanja teže je prepoznati oboljele jer se obično prejedaju kad ih nitko ne vidi. Pakiranja hrane skrivena u smeću, spavaćoj sobi i drugim mjestima i neobjašnjivo debljanje neki su od znakova da osoba pati od kompulzivnog prejedanja.

U slučaju anoreksije, intenzivno mršavljenje glavni je znak upozorenja. Oboljela osoba neprestano traži izgovor da ne jede i pokušava prikriti svoju mršavost noseći široku odjeću. Pojedine osobe koje pate od anoreksije vrlo su zainteresirane za časopise i TV emisije o hrani i gastronomiji, jer predstavljaju stvari koje najviše žele i "ne mogu konzumirati".

# Problemi kod poremećaja u prehrani - utjecaj na obitelj

Poremećaji prehrane najčešće se pojavljuju u pubertetskoj dobi pa ulogu njegovatelja obično preuzimaju roditelji i drugi članovi uže obitelji. Članovi obitelji oboljeloga ne smiju okrivljavati sami sebe, nego prihvatiti odgovornost da se taj problem riješi. Pozitivan angažman obitelji važan je dio pacijentovog liječenja.



# Problemi kod poremećaja u prehrani - utjecaj na obitelj

---

Prvi korak koji obitelj treba poduzeti je razgovarati s oboljelim članom o tom problemu i objasniti da to može dovesti do teških zdravstvenih problema.

- Važno je da kao obitelj ne osuđujete oboljelog člana.
- Potrebno mu je objasniti da ste svjesni da mu je teško i da možete zajedno potražiti odgovarajuće liječenje.
- Međutim, ako oboljeli ne želi potražiti pomoć, ne smijemo forsirati, već moramo biti strpljivi.

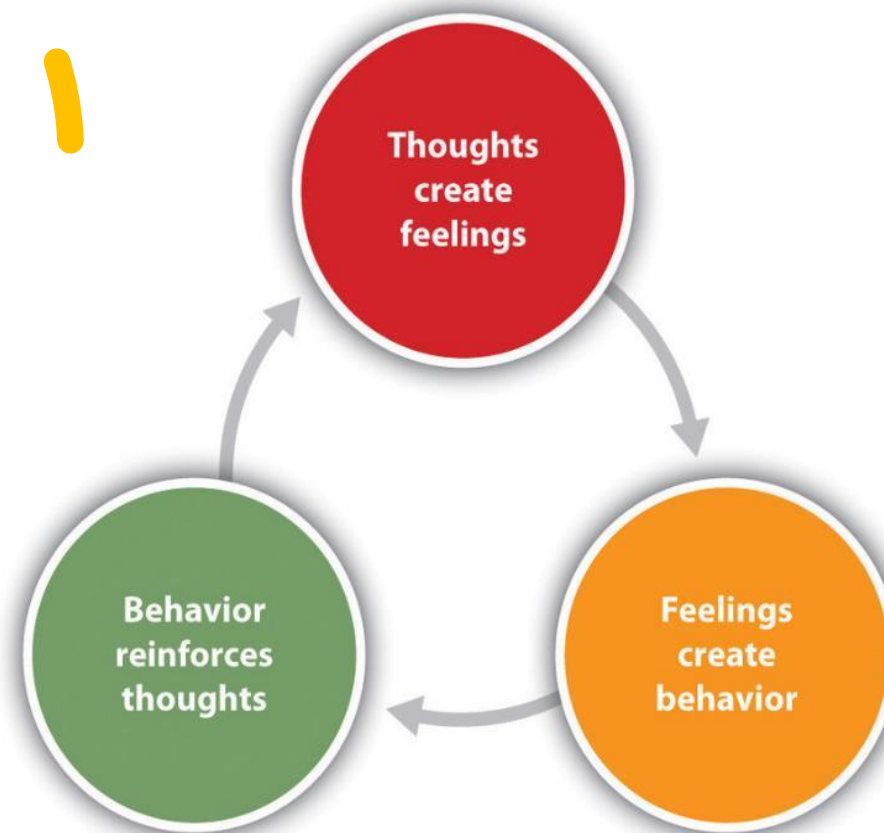


# Kako se može pomoći osobi s poremećajem prehrane

Važno je da osoba s poremećajem prehrane postane svjesna svog problema, da shvati što se zbiva i da prepozna emocije, uvjerenja i situacije koje dovode to tog ponašanja.

U posljednja dva desetljeća tehnike meditacije i terapije prihvatanja i predanosti često se koriste za liječenje raznih poremećaja.

Uz ove oblike liječenja, važno je raditi na tome da pacijent prihvati svoje tijelo. Na taj način mogu se ukloniti štetna ponašanja. Valja imati na umu da pojedinčev osjećaj „debljine“ može proizaći iz negativnih (depresivnih) raspoloženja, kao i nekih fizičkih osjećaja koji potiču veću svjesnost o vlastitom tijelu (osjećaj sitosti, napuhnutosti itd.)



# Što obitelj može učiniti

Obitelj se može obratiti grupama za obiteljsku podršku i potražiti obiteljsku terapiju. Obiteljska terapija pruža sigurnosni okvir za članove obitelji oboljelog. To je mjesto gdje se mogu primati i razmjenjivati potrebne informacije.

Međutim, postoje i neke strategije koja obitelj može primjenjivati kod kuće. U svakodnevnom životu obitelj može činiti sljedeće:



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

Izbjegavajte prepirke s oboljelim osobom.



Source: [https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist\\_861190.htm#page=1&query=sad&position=22](https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist_861190.htm#page=1&query=sad&position=22)

Razgovarajte kada ste mirni i kada promislite što ćete reći. Agresivan pristup samo će odmoći komunikaciji.



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](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)

Razmislite i o vlastitim prehrambenim navikama te o stavovima o debljini i hrani unutar vašeg obiteljskog okruženja. Zapitajte se koliko potičete samopoštovanje oboljelog člana svoje obitelji. Razmislite koliko se u vašoj kući potiču zdrave navike, ali i o tome da možda previse ne ističete društvene standarde ljepote.

# Što obitelj može učiniti



Pokažite da razumijete kroz što osoba prolazi i da vam je stalo.

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



Pitajte što možete učiniti. Budite fleksibilni i nikada nemojte optuživati ili izazivati osjećaj krivnje.

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



Ne inzistirajte na tome da osoba jede za stolom ili u javnosti.

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



**Neka hrana ne bude tema vašeg razgovora.** Potrebno je posvetiti se samoj osobi koja pati od ovog poremećaja. Ona je posebno osjetljiva na komentare vezane uz tijelo, težinu ili izgled.

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



Trudite se da ne osuđujete i izbjegavajte svađe s oboljelijom osobom o hrani.

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

# Želite li saznati više?

Naš interaktivni paket resursa otkrit će vam

- sve što bi vas kao njegovatelja moglo zanimati
- kako si možete pomoći
- kako da se nosite s teretom brige za oboljelog
- kako da izbjegnute stres i pregorijevanje
- kako da se nosite sa svojim emocijama
- kako da prihvatite to stanje
- i mnogo više!

Također, ovdje ćete pronaći ćete vježbe i aktivnosti, i za VAS i za osobu o kojoj brinete!



**Paket resursa bit će dostupan u ljeto 2020. godine!**

<https://developfc.csicy.com/hr/english-4/>