

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

sygnały ostrzegawcze

Z TEJ BROSZURY DOWIESZ SIĘ:

- CZYM SĄ ZABURZENIA ODŻYWIANIA?
- CO POWINNO ZWRÓCIĆ UWAGĘ RODZICA?
- CO ZROBIĆ GDY PODEJRZEWASZ, ŻE TWOJE DZIECKO MOŻE MIEĆ ZABURZENIA ODŻYWIANIA?



PRZYGOTOWAŁA:
Anna Ardzińska-Guz

PSYCHODIETETYKA I
TERAPIA KARMIENIA
www.psycholog-ardzinskaguz.pl

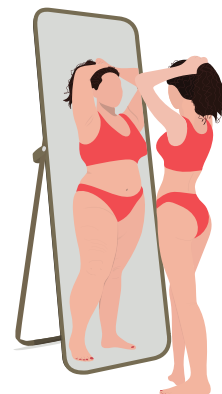
ZABURZENIA ODŻYWIANIA



CZYM SĄ?

- są to jedne z najbardziej niebezpiecznych dla zdrowia zaburzeń psychicznych, ponieważ mogą prowadzić do śmierci poprzez zagłodzenie
- na ich powstanie składa się wiele czynników (w tym czynniki kulturowe jak gloryfikowanie szczupłej sylwetki, przekazy rodzinne, utożsamianie szczęścia i sukcesu z konkretnym wyglądem czy stylem żywienia)
- do typowych zaburzeń odżywiania zaliczamy m. in. anoreksję psychiczną, bulimię psychiczną oraz zaburzenie z napadami objadania się, jednak warto wyróżnić także ortoreksję czy bigoreksję (zaburzenie spotykane częściej u mężczyzn)
- charakteryzują się brakiem satysfakcji z własnego ciała i dążeniem do idealnej sylwetki, częściej diagnozowane są u kobiet, a szczególnie grupą ryzyka są nastolatki
- **zaburzenia odżywiania wymagają leczenia! to nie kaprys czy wymysł dziecka, a jednostka chorobowa, którą należy leczyć psychiatrycznie, psychoterapeutycznie oraz dietetycznie**

ANOREKSJA PSYCHICZNA



CO TO TAKIEGO?

- anoreksję definiuje się jako chorobę psychosomatyczną cechującą się dążeniem do utraty masy ciała poniżej normy przyjętej dla danego wieku i wzrostu
- wiąże się z nieadekwatnym postrzeganiem swojego ciała (chora osoba cały czas utrzymuje, że jest zbyt gruba)
- występuje lęk przed przytyciem i nadmierna koncentracja na masie ciała i wyglądzie, a chorzy dążą do szczupłej sylwetki nawet za cenę zdrowia i skrajnego wyniszczenia
- występuje ograniczenie ilości i rodzajów spożywanych pokarmów, a także intensywny wysiłek fizyczny, prowokowanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających i diuretycznych
- może wystąpić szybki spadek wagi ze względu na odmowę jedzenia
- chorzy mogą próbować różnych sposobów na ukrycie zaburzenia: noszenie dużych, luźnych ubrań, chowanie jedzenia w różnych miejscach w domu i wyrzucanie gdy nikt nie patrzy, oszukiwanie, że już wcześniej się jadło

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE DLA RODZICÓW:

- jedzenie w samotności i niechęć do wspólnego spożywania posiłku
- zmiana stylu ubierania się: zasłanianie sylwetki, noszenie luźnych, obszernych ubrań, często kilku warstw
- problemy z koncentracją i zapamiętywaniem
- brak siły, ciągłe zmęczenie, omdlenia, zasłabnięcia, zawroty głowy
- bladość skóry i często skarżenie się na zimno
- ciągłe skarżenie się na swoją sylwetkę, twierdzenie, że jest się zbyt grubym

SKUTKI DLA ZDROWIA:

- zatrzymanie dojrzewania, brak lub zanik miesiączki
- niedożywienie organizmu skutkujące anemią, licznymi niedoborami, osłabieniem odporności, zatrzymanie wzrastania, zaburzenia gospodarki lipidowej
- zaburzenia poznawcze: trudności z przyswojeniem informacji, skupieniem uwagi
- do ostrych powikłań należą: ostra niewydolność sercowo-naczyniowa, ostra niewydolność nerek, rozstrzeń żołądka, ostry zespół realimentacyjny oraz samobójstwo
- w ujęciu długofalowym prowadzi do osteoporozy, niskiego wzrostu i zaburzeń płodności

BULIMIA PSYCHICZNA



CO TO TAKIEGO?

- zaburzenie cechujące się występowaniem napadów objadania, po których chorzy stosują zachowania mające na celu uniknięcie przybrania masy ciała, takie jak: prowokowanie wymiotów, głodówki, intensywna aktywność fizyczna, stosowanie środków przeczyszczających, moczopędnych
- napady objadania charakteryzują się brakiem kontroli, spożywaniem dużej ilości pożywienia w krótkim czasie aż do uczucia przejedzenia
- samoocena chorego jest uwarunkowana w dużym stopniu wyglądem i masą ciała
- osoby chore mogą mieć normalną masę ciała, nadwagę lub otyłość, jednak nie akceptującą swojego wyglądu
- objadanie przynosi chwilową poprawę samopoczucia, jednak w konsekwencji wywołuje poczucie winy i wstyd
- chorzy najczęściej ukrywają chorobę

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE DLA RODZICÓW:

- osłabienie, często zgłaszane bóle głowy,
- zmiana stylu ubierania się: zastanianie sylwetki, noszenie luźnych, obszernych ubrań, często kilku warstw
- problemy z koncentracją i zapamiętywaniem
- uszkodzenia szkliwa - "słabe zęby", które wymagają leczenia, próchnica zębów
- ciągłe skarżenie się na sylwetkę
- modzele na kostkach dłoni spowodowane tarcieniem zębów o dłoń przy wkładaniu ręki do buzi (charakterystyczny objaw!!!)

SKUTKI DLA ZDROWIA:

- biegunki, zaparcia
- zaburzenia elektrolitowe, odwodnienie
- zapalenia przełyku, zapalenie błony śluzowej żołądka, uszkodzenie tylnej ściany gardła
- powiększenie ślinianek i uszkodzenia szkliwa, szkorbut
- pelagra, anemia
- zmiany skórne np. rozstępy

ORTOREKSJA



CO TO TAKIEGO?

- zaburzenie, w którym nacisk nie jest położony zarówno na sylwetkę jak na jakość spożywanych produktów, które mają być jak najbardziej zdrowe i wysokiej jakości
- chory w trakcie postępu choroby wyklucza kolejne elementy diety bez wskazań lekarskich np. mięso, gluten, nabiał, soję, kukurydzę, nasiona strączkowe pod pretekstem zdrowych zmian, które nie mają jednak medycznego uzasadnienia
- myśli chorego zajęte są planowaniem jak najlepszych posiłków, zakupów, wyszukiwaniem informacji na tematy żywienia
- chory unika jedzenia posiłków przygotowanych przez inne osoby, a także w restauracjach, podczas spotkań towarzyskich
- prowadzi do monotonnej diety i ograniczenia rodzajów spożywanych pokarmów co w konsekwencji powoduje niedobory żywieniowe, może nastąpić też spadek masy ciała

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE DLA RODZICÓW:

- niechęć do spożywania posiłków, których skład nie jest znany
- stopniowe wykluczanie z diety kolejnych produktów
- nadmierne zainteresowanie żywnością, które można zauważyć podczas rozmów, które dotyczą głównie produktów spożywczych, zakupów i planowania posiłków

BIGOREKSJA



CO TO TAKIEGO?

- wiąże się z nieadekwatnym postrzeganiem swojego ciała (chora osoba cały czas utrzymuje, że posiada zbyt mało muskulatury)
- częściej dotyka mężczyzn
- samoocena uzależniona jest od umięśnienia sylwetki
- chory dąży do tego aby jego sylwetka była jak najbardziej umięśniona poprzez częste wizyty na siłowni, stosowanie środków takich jak diuretyki, sterydy anaboliczne, dieta wysokobiałkowa

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE DLA RODZICÓW:

- jedzenie w samotności i niechęć do wspólnego spożywania posiłku
- jedzenie tylko zaplanowanych w jadłospisie, które charakteryzują się zazwyczaj wysoką ilością białka
- życie skupia wokół ćwiczeń i siłowni

KOMPULSYWNE JEDZENIE (BED - BINGE EATING DISORDER)

CO TO TAKIEGO?

- zaburzenie charakteryzujące się występowaniem niepohamowanych napadów objadania się
- podczas napadu jedzenia chory je szybko, dużo szybciej niż przeciętna osoba, aż do nieprzyjemnego uczucia pełności, a spożycie posiłku nie jest spowodowane fizycznym odczuwaniem głodu
- napad objadania się może mieć miejsce w samotności i wiązać się z odczuwaniem wstrętu do siebie, poczucia winy
- nie występują zachowania mające zapobiec zwiększeniu masy ciała
- takich napadów może być od kilku do nawet kilkunastu w tygodniu
- może występować zarówno u osób o normalnej masie ciała, osób z nadwagą, a także z otyłością (szacuje się, że nawet 30% osób otyłych choruje na BED)
- celem jedzenia nie jest zaspokojenie głodu, a rozładowanie napięcia

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE DLA RODZICÓW:

- skupienie wokół jedzenia
- systematyczny nadmierny przyrost masy ciała
- może występować nastrój depresyjny, lęki, samookaleczenia, próby samobójcze
- niska samoocena oraz duża potrzeba aprobaty i akceptacji społecznej
- nieefektywne radzenie sobie ze stresem
- kompulsywne spożywanie żywności, która aktywuje układ nagrody (czyli takiej o wysokiej zawartości tłuszczu i cukru np. słodczyce, fast food)

SKUTKI DLA ZDROWIA:

- zaburzenie może współwystępować z innymi zaburzeniami psychicznymi np. depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości
- otyłość i jej powikłania czyli cukrzyca typu II, choroby układu krążenia, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, PCOS, bezdech senny, astma, choroba refluksowa przełyku, wysiłkowe nietrzymanie moczu

CO ZROBIĆ GDY PODEJRZEWASZ ZABURZENIA ODŻYWIANIA U SWOJEGO DZIECKA?



1. NIE BAGATELIZUJ OBJAWÓW CHOROBY

Zaburzenia odżywiania niosą za sobą poważne konsekwencje dla zdrowia. Należy je leczyć, nigdy bagatelizować.

2. UDAJ SIĘ DO LEKARZA I OPOWIEDZ O SWOICH OBAWACH

Lekarz powinien zlecić badania, które pozwolą określić czy objawy, które zauważasz nie wynikają z organicznych dolegliwości.

3. POROZMAWIAJ SZCZERZE Z DZIECKIEM

Nie oceniaj i nie naciskaj, ale wysłuchaj uważnie swojego dziecka i zapewnij o tym, że będziesz je wspierać jeśli to możliwe.

4. UDAJ SIĘ Z DZIECKIEM DO PSYCHIATRY, PSYCHOTERAPEUTY

Czyli osoby kompetentnej, która będzie mogła zdiagnozować lub wykluczyć zaburzenia oraz poprowadzić terapię. Wspólnie ze specjalistą podejmijcie decyzję o najlepszym sposobie leczenia.

5. UDAJ SIĘ DO DIETETYKA/ PSYCHODIETETYKA

Osoby, która specjalizuje się w dietoterapii zaburzeń odżywiania jeśli istnieją niedobory żywieniowe lub jeśli potrzebujesz wskazówek jak powinno wyglądać żywienie dziecka w danej jednostce chorobowej.

OPRACOWANIE:

ANNA ARDZIŃSKA-GUZ

- PSYCHOLOG, PSYCHODIETETYK DZIECIĘCY



O MNIE

Prowadzę gabinet psychologiczny i psychodietetyczny, w którym pomagam dzieciom, młodzieży i całym rodzinom w zdrowej zmianie nawyków żywieniowych i pracę nad relacjami z własnym ciałem. Prowadzę wsparcie w zaburzeniach lękowych oraz depresyjnych. Oferuję również konsultacje dla rodziców w zakresie wspierania rozwoju i żywienia dziecka.

Ukończyłam studia magisterskie na kierunku psychologia oraz studia I-ego stopnia na kierunku dietetyka o specjalności dietetyka kliniczna. Uczestniczyłam w wielu szkoleniach i konferencjach z zakresu żywienia, a także terapii karmienia i zaburzeń odżywiania. Dodatkowo jestem certyfikowaną trenerką TUS oraz ukończyłam kurs Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Doświadczenie zawodowe zdobywałam pomagając klientkom studia wellness w Poznaniu zmieniać swoje nawyki, pracując z klientami siłowni oraz w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Toruniu. Prowadziłam również warsztaty na temat zaburzeń odżywiania i zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży oraz dorosłych. Występowałam jako prelegentka oraz prowadziłam warsztaty dla uczestników ogólnopolskich konferencji. Na co dzień, już od kilku lat pracuję także w Elckim Centrum Psychoterapii i Psychiatrii.

Zapraszam do zapoznania się z ofertą dostępną na stronie internetowej:
www.psycholog-ardzinskaguz.pl

ZAPRASZAM DO KONTAKTU:



695 069 886



kontakt@psycholog-ardzinskaguz.pl

OPRACOWANO NA PODSTAWIE:

1. BRYTEK-MATERA, ANNA - PSYCHODIETETYKA (2020), WYDAWNICTWO LEKARSKIE PZWL
 2. ZIÓŁKOWSKA, BEATA - PSYCHOSPOŁECZNE ASPEKTY NIENORMATYWNEJ MASY CIAŁA (2014), WYDAWNICTWO NAUKOWE UAM
 3. KLUCZYŃSKA, U. (2014). BIGOREKSJA, CZYLI KŁOPOTY MĘŻCZYZN Z CIAŁEM. ARS EDUCANDI, (11), 97-108.
- ZDJĘCIE Z OKŁADKI: OLENKA KOTYK ON UNSPLASH