

**mgr Robert Trzop-** psycholog Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Bytomiu

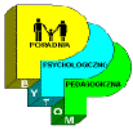
## **Kiedy odchudzanie staje się problemem?**

Jedzenie w życiu każdego z nas pełni niezwykle ważne funkcje – nie tylko służy zaspokajaniu głodu, ale także umożliwia kontakt z ludźmi, bliskość, pomaga okazywać innym, że są dla nas ważni.

W zaburzeniach odżywiania jedzenie zaczyna spełniać funkcje, do których niekoniecznie jest przeznaczone. Może służyć kontroli siebie lub swojego otoczenia, może stać się odpowiedzią na poczucie braku wpływu, bezradność, przeżywaną względem otoczenia i siebie samego. Może przeobrazić się w „zaspokajacz głodu psychicznego” - poczucia braku wystarczającej miłości, uwagi, ważności, bliskości ze strony innych osób. Jedzenie może stać się sposobem wyrażania własnej złości, którą zbyt trudno wyrazić w otwartej formie.

### Kiedy odchudzanie staje się chorobą?

- wówczas, gdy zaczyna zajmować dominujące miejsce w życiu
- kiedy jedzenie, odchudzanie, kwestia własnej wagi stają się głównym motywem przejawiającym się w myśleniu, działaniu, przeżywaniu
- kiedy ilość kalorii i skład potraw stają się ważniejsze niż satysfakcja z jedzenia i smak pokarmu
- kiedy dieta i szczupła sylwetka zaczynają być celem samym w sobie, pomijana jest kwestia zdrowia

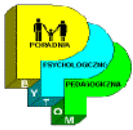


- kiedy za wszelką cenę chcesz schudnąć, a wysiłek fizyczny, dieta, środki wspomagające służą wyłącznie odchudzaniu
- kiedy ciągle jesteś niezadowolony/a ze swojej wagi i wyglądu i ciągle nie masz dosyć ograniczania wagi, odchudzania

Osoba cierpiąca na zaburzenia odżywiania przeżywa lęk przed przybraniem na wadze, nie chce utrzymać wagi w granicach normy - wyznaczonej dla swojego wieku i wzrostu, nie potrafi prawidłowo ocenić swojej sylwetki, wymiarów, ma stałe poczucie bycia zbyt grubą, restrykcyjnie ogranicza jedzenie, jada często w samotności, oszukuje bliskich i inne osoby w kwestii ilości i częstości spożywanego jedzenia, próbuje stosować sposoby ułatwiające utratę wagi np. intensywne ćwiczenia fizyczne.

Choroba zaczyna się zazwyczaj stosunkowo wcześnie, zanim pojawią się jej pierwsze symptomy, ma swój trudny początek w relacjach z ludźmi. Młoda dziewczyna lub chłopak doświadcza braku zaspokojenia ważnych potrzeb – czasami potrzeby bycia kochanym i akceptowanym, czasami potrzeby niezależności, poczucia odrębności od swoich najbliższych. Zdarza się, że bliscy unikają wszelakich konfliktów, utrudniając tym samym możliwość wyrażania złości. Często w chaosie najbliższego otoczenia, poczuciu bezradności pojawia się potrzeba zapanowania nad tym, co wydają się nie do opanowania, złudne panowanie nad własną wagą może dawać poczucie panowanie nad otoczeniem (co w perspektywie również okazuje się złudne).

Niezaspokojone potrzeby, zranienia, stłamszone uczucia dają o sobie znać w momentach związanych z oceną innych i krytyką. Mało znaczący komentarz czy uwaga ze strony rówieśników lub innych osób może stać się czynnikiem wyzwalamym głęboko ukryte niezadowolenie z siebie, negatywne przekonania dotyczące własnej osoby, skutkujące odchudzaniem, pragnieniem zmian



własnego wyglądu, sylwetki i przyczyniające się do drastycznego ograniczania jedzenia

i w konsekwencji problemów zdrowotnych.

Osoba cierpiąca na zaburzenia odżywiania nie jest w stanie zazwyczaj poradzić sobie z własnym problemem, co więcej często nawet nie zdaje sobie sprawy z trudności. Jest tak głęboko skoncentrowana na diecie, kaloriach, własnym wyglądzie, że nie jest w stanie dostrzec swojego zagubienia. Chorującej osobie ciągle towarzyszy przekonanie, że jest zbyt gruba, zbyt mało atrakcyjna. Innym złudzeniem jest przekonanie, że może sobie poradzić sama i nie potrzebuje pomocy innych ludzi.

Podstawową formą pomocy osobom cierpiącym na zaburzenia jedzenia jest psychoterapia –

- indywidualna – polegająca na rozmowie nt. własnej choroby, szukaniu źródeł jej powstania, znaczenia objawów, poszukiwaniu konstruktywnych sposobów wyrażania własnych emocji i potrzeb
- grupowa – mająca na celu pracę nad własnymi trudnościami w grupie osób przeżywających podobne problemy
- rodzinna – na spotkaniach całej rodziny omawiane są sprawy dotyczące choroby i relacji w rodzinie

Priorytetem w pomocy osobom z zaburzeniami jedzenia jest podjęcie przez nich leczenia, bliskie osoby mogą motywować do zgłoszenia się do specjalistów.

Nieleczona anoreksja jest chorobą śmiertelną.