



Milioane de oameni din intreaga lume sufera de efectele tulburarilor alimentare atat pe plan fiziologic, cat si psihologic si emotional si de aceea este important sa reusim sa identificam semnele care insotesc afectiuni precum anorexia, bulimia si mancatul in exces, cu atat mai mult cu cat persoanele in cauza tind sa scape din vedere indicatorii principali ai acestor afectiuni. Iata care sunt semnele care ne ajuta sa evaluam gradul de severitate al acestor boli, conform psychologytoday.com.

1. Lipsa destainuirilor si izolarea Exista un sentiment de vinovatie si rusine asociat prezentei tulburarilor alimentare, astfel ca persoanele care sufera de aceste afectiuni tind sa isi ascunda comportamentul caracteristic bolii. O persoana care se lupta cu o tulburare de alimentatie poate reusi sa manance normal in prezenta celorlalti, dar sa caute oportunitati prin intermediul carora sa isi satisfaca poftele alimentare sau comportamentul anormal in intimitate.

2. Furia si atitudinea defensiva

Persoanele care sufera de astfel de tulburari tin cu incapatanare la gandurile si comportamentele care le alimenteaza boala, astfel incat atunci cand o persoana apropiata isi exprima ingrijorarea cu privire la comportamentul alimentar anormal, primeste in schimb negare si atitudine defensiva de la persoana in cauza.

3. Perceptie deformata

Atunci cand exista o disparitate intre modul in care stau lucrurile in realitate si perceptia persoanei suferinde in ceea ce priveste imaginea de sine, dar si cu privire la obiceiurile alimentare si necesitatea adoptarii unui program de exercitii fizice, stim cu precizie ca avem de a face cu o persoana care sufera de tulburari de alimentatie.

4. Anxietate si depresie

Persoanele care isi restrictioneaza in mod exagerat aportul zilnic de calorii, dar si cele care mananca pe fond nervos sau excesiv de mult devin nelinistite atunci cand sunt chestionate cu privire la dieta lor alimentara. De asemenea, se poate observa prezenta iritabilitatii, a anxietatii si depresiei, tulburari de somn, sentimente accentuate de vinovatie, de neputinta sau lipsa de speranta, precum si pierderea interesului pentru activitatile care erau apreciate in trecut de catre persoanele care sufera de tulburari alimentare. Acestia se simt adesea blocati intr-o situatie fara de rezolvare si continua sa aiba un comportament nesanatos, desi sunt constienti ca obiceiurile lor zilnice le dauneaza.

5. Comportamentul mincinos

Se poate observa acest tip de comportament in mod special in randul persoanelor care sufera de anorexie, ce obisnuiesc sa poarte imbracaminte care sa le ascunda silueta. Alte obiceiuri includ refuzul de a manca, utilizarea de laxative si provocarea vomei, ori mestecarea alimentelor fara a le inghiti.

6. Cheltuitul banilor in exces

In cazul persoanelor care se supraalimenteaza acest tip de comportament este des intalnit, precum si obisnuita de a ascunde alimentele cumparate in exces pentru a putea fi consumate pe furis.

In toate aceste scenarii vorbim despre o constanta – faptul ca organismul este abuzat si ca acest tip de comportament alimentar anormal are consecinte medicale grave asupra starii de sanatate a intregului organism. De aceea, specialistii ne recomanda ca atunci cand observam astfel de comportamente la persoanele din jurul nostru, sa incurajam apelul la medicul specialist pentru a obtine sprijinul de care au nevoie si a isi depasi problemele.

Autor: G.T.

SURSA:

Medlive.HotNews.ro