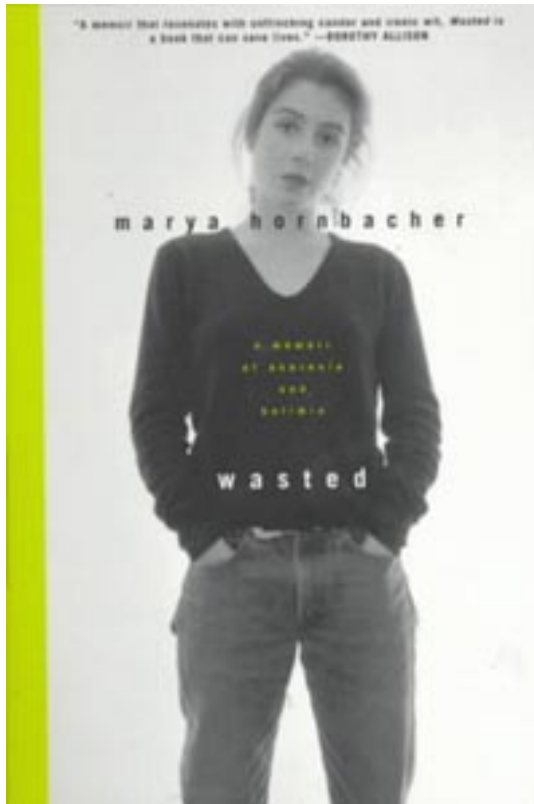


Ce sunt tulburările alimentare?

Scris de Apopi Mariana Diana
Marți, 20 Iulie 2010 12:11 -



Tulburările alimentare pot fi explicate printr-o insatisfacție crescută privind propriul corp, o preocupare destul de mare față de mâncare și o serie de elemente de personalitate și de natură cognitivă (gânduri despre sine conturate într-o manieră negativă). Dintre cele mai importante tulburări alimentare, amintim anorexia și bulimia nervoasă.

Anorexia nervoasă prezintă câteva criterii după care poate fi diagnosticată conform DSM, IV (Apa, 1994): refuzul de a menține o anumită greutate corporală, frica de a nu lua în greutate, perturbări ale imaginii corporale și amenoree în cazul fetelor (absența a cel puțin 3 cicluri menstruale). Anorexia poate să fie de tip restrictiv (infometare) sau să facă parte din categoria mâncatului compulsiv (episoade foarte scurte din punct de vedere temporal, în care se îngurgitează o cantitate mare de alimente).

Bulimia nervoasă vizează episoade recurente de mâncat compulsiv, dar aici se are în vedere și criteriul temporal și sentimentul de pierdere al controlului asupra mâncatului. De asemenea, apar și comportamentele compensatorii de genul: activități fizice foarte intense sau post negru. Toată această gamă de comportamente trebuie să aibă loc conform DSM IV, de cel puțin două ori pe săptămână, timp de 3 luni. Bulimia nervoasă este de două tipuri: purgare sau non-purgare (persoana deseori după un comportament de binge eating își provoacă vomă sau utilizează laxative din sentimentul de vinovăție pentru că a mâncat o cantitate prea mare de mâncare).

Aceste tulburări alimentare apar deseori însoțite de alte probleme de natură psihică, de genul: depresie (65% din cazuri), anxietate ori abuz de substanțe (30 % din cazuri și însoțeste de obicei bulimia nervoasă). Care este cauza acestora?

Ce sunt tulburările alimentare?

Scris de Apopi Mariana Diana
Marți, 20 Iulie 2010 12:11 -

-

Factorii socioculturali prin idealul feminine, măsurătorile exacte, imaginea de frumusețe promovată în reclame și de către mass-media; factorii familiali. Există studii care arată că, în familiile în care mama a suferit de vreo tulburare alimentară în istoricul ei personal, copiii au șanse ridicate de a dezvolta și ei astfel de probleme;

-

Factorii individuali care pot fi împărțiți în: nivel de stres ridicat, evenimente traumatice, stima de sine (foarte scăzută în cazul celor cu tulburări alimentare), insatisfacție corporală, dar și tendințe obsesive. Ideea de perfecționism, dar și gânduri precum "trebuie să arăt bine", "sunt prea gras/a", "nu mă place pentru că sunt oribil/a", "refuză să iasă cu mine din cauza felului în care arăt". Problemele în tulburările alimentare susține teoria cognitiv-comportamentală (Fairburn, 1993) apar din cauza supraevaluării mâncării, a formei corpului, a greutății și controlului alimentar. Stima de sine scăzută și perfecționismul acționează în acest moment ceea ce duce la adoptarea unei diete stricte și a altor comportamente de pierdere a greutății.

Terapia este destul de dificilă în astfel de tulburări, însă ajutorul poate fi acordat. Cei cu astfel de probleme ajung deseori la spital pentru că funcțiile lor vitale au scăzut din cauza obiceiurilor nesănătoase alimentare. E nevoie de timp și sesiuni constante în care se va încerca motivarea persoanei pentru schimbare. Foarte rar persoanele vor recunoaște că au probleme cu alimentația și greutatea. Ei își vor vedea corpul ca fiind imperfect, iar până a ajunge la silueta dorită mai e mult, cu toate că, deja au scăzut prea mult în greutate. În terapie, persoanele cu anorexie vor fi cântărite la începutul fiecărei sesiuni, iar dacă greutatea este sub limita normală se va cere și ajutorul unui nutriționist. Cei cu bulimie se pot cântări acasă.

Monitorizarea, identificarea gândurilor greșite pe care oamenii le au sunt puncte ce vor fi atinse în cadrul terapiei. Se va încerca recuperarea kilogramelor pierdute, iar ajutorul familiei și al celor dragi pacientului va fi utilizat din plin. Se vor stabili scopuri de scurtă durată care vor fi atinse în timp.

Persoanele care au avut în istoricul lor de viață tentative de tulburări alimentare sunt mereu sub risc de a le dezvolta, de aceea ele sunt potențiale victime. E nevoie de o strânsă colaborare cu familia, dar și cu psihologul. Astfel că, puteți recomanda celor pe care îi cunoașteți și au semne din spectrul acestor tulburări, ajutorul unui specialist.

Ce altceva ți-ai mai dori să știi? Scrie-ne pe diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masterand în cadrul Universității Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinică, Consiliere și Psihoterapie, precum și Masteratul de Psihologia Sănătății,

anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro