

Cum identifici anorexia?

Scris de Apopi Mariana Diana
Miercuri, 13 Octombrie 2010 11:13 -



Anorexia este o tulburare de comportament alimentar ce presupune o perceptie eronata asupra propriei imagini corporale. Indiferent de greutatea pe care o are o persoana ce sufera de anorexie, intotdeauna va considera ca este “mai grasa” sau “mai plinuta” decat ceilalti. Dorinta de a slabi si de a avea un corp mai frumos si suplu va duce la adoptarea unor comportamente ce afecteaza grav sanatatea organismului. Anorexia apare atunci cand, pe langa perceperea gresita a imaginii corporale, apar si episoadele de infometare. Asta inseamna ca persoana in cauza va fi extrem de preocupata de calorile si de alimentele pe care le ingurgiteaza. Va ajunge sa refuze sa manance pentru ca “deja am mancat prea mult”, va evita mesele in public, de fata cu intreaga familie folosind scuze de genul “inca nu mi-e foame”, “am mancat deja”, “mananc mai tarziu” etc. Tulburarea este foarte grava pentru ca duce la slabirea organismului si poate afecta diverse functii ale sistemelor. Spre exemplu, caderile de calciu sau de fier sunt frecvente, ritmul cardiac creste ori este oscilant, lesinurile si scaderea in greutate pronuntata apar ca si simptome principale. Cei ce sufera de anorexie pot sa duca o viata perfect normal fara ca cei din jur sa-si dea seama de calvarul prin care trec. Uneori prea tarziu se afla aceste tulburari, iar solutiile sunt destul de putine. Acesti indivizi ajung sa fie internati in spital si sunt conectati la aparate pentru a li se mentine organismul in viata si toate functiile vitale. Anorexia nu inseamna doar a te infometa pentru a scadea in greutate. Ea mai implica si alte caracteristici:

* Exerciitiu fizic intens pentru a scapa de “surplusul” de grasime existent in perceptia persoanelor care sufera de anorexie

* Post dur ceea ce presupune a manca doar anumite alimente sau a tine post negru zile intregi

* Stima de sine scazuta ceea ce duce la o imagine de sine foarte proasta

* Un grup relativ redus de prieteni

* Dorinta de a fi conform unui model apreciat (o vedeta, o personalitate promovata de mass-media)

* Uneori problemele pot sa apara si din presiunea celor din jur. Daca mama este cea care ii atrage mereu atentia privind cat si cum consuma, daca prietenul a parasit-o pe motiv ca era

Cum identifici anorexia?

Scris de Apopi Mariana Diana
Miercuri, 13 Octombrie 2010 11:13 -

prea plinuta, daca la interviul pentru job-ul de vara pe care si-l doreste a fost sfatuita sa slabeasca, atunci toti acesti factori combinati pot duce la tulburari alimentare.

* Dorinta de a avea control asupra a ceva. Se intampla deseori ca parintii sa fie cei care pun stapanire pe viata copiilor crezand ca in acest fel acestia nu vor face nicio greseala si vor duce o viata "perfecta".

Lipsa de control asupra propriei vieti, handicapul de a nu putea lua singur nicio decizie, ii va determina pe unii adolescenti sa-si "controleze" acele parti din viata ce nu pot fi "conduse" de catre parinti. Alimentatia si greutatea corporala sunt aspecte care pot depinde de decizia lor, adolescentii dobandind in acest fel sentimentul ca isi coordoneaza viata. Si pentru ca putini sunt cei care recunosc ca intr-adevar au o problema de alimentatie, cazurile multora ajung sa fie cunoscute doar in momentul in care problemele de sanatate ajung destul de grave incat sa necesite internarea in spital.

Cum recunoastem o persoana anorexica?

1. Refuza sa manance cautand diverse motive.
2. Folosesc toaleta imediat dupa ce au mancat (fie isi provoaca voma, fie iau laxative).
3. Practica exercitiu fizic intens.
4. Au o scadere in greutate si sunt mereu nemultumiti de forma corpului.
5. Isi petrec mult timp pe cantar sau in oglinda analizandu-se.
6. Devine din ce in ce mai slabita si acest lucru se poate observa foarte usor.

Ce solutii se pot gasi?

Oricum este foarte important sa apeleze la un psiholog si la un nutritionist care sa-i devina partener in incercarea de a obtine o silueta dorita si acceptata atat de catre ea, ca si pacient, cat si de doctori si cei din jur care sa nu-i puna in pericol viata. Familia si prietenii este bine sa fie mereu aproape deoarece va avea nevoie de incurajari si sustineri permanente, de a se simti iubit/a si apreciat/a pentru ceea ce este ca si om, nu ca si "silueta pe podium".

suntparinte.ro

Contact: Diana Mariana Apopi, diana@sighet-online.ro