



ХРАНИТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА

• КАКВО СА ХРАНИТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА?

Много от начините на хранене ни помагат да сме здрави, но някои са мотивирани от силния страх да не бъдем или станем дебели. Тези начини на хранене могат да увредят здравето и се наричат хранителни разстройства. Най-често срещаните хранителни разстройства са анорексия нервоза и булимия нервоза. В тази листовка са описани по отделно, но често техните симптоми са смесени.

• КОЙ СТРАДА ОТ ХРАНИТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА?

Хранителните разстройства са 7 до 10 пъти по-често срещани при жените, отколкото при мъжете, но хранителните разстройства могат да засегнат всеки.

• КАКВО ПРИЧИНЯВА ХРАНИТЕЛНИТЕ РАЗСТРОЙСТВА?

Все още не знаем с точно какво причинява хранителните разстройства, но важните фактори включват:

- Контрол – загубата на тегло (отслабването) може да ни даде усещане за контрол.
- Продължително усещане за нещастие, което може да се „покаже“ през хранене
- Пубертет – анорексия нервоза може да забави някои от промените, които настъпват през пубертета. Това се разглежда като желание на индивида да отложи навлизане в зрелостта и среща с отговорностите на възрастните.
- Семейство – отказа от храна може да единствения начин за изразяване на емоции
- Депресия – преяждането може да започне като механизъм за справяне с усещането за нещастие.
- Ниско самочувствие
- Социален натиск – западните култури и особено медията, идеализира непосилно слабите тела.
- Генетична предразположеност.



• ТИПОВЕ ХРАНИТЕЛНИ РАЗСТРОЙСТВА:

АНОРЕКСИЯ НЕРВОЗА – СИГНАЛИ И СИМПТОМИ

- Силна тревожност относно теглото
- По-малко и по-рядко хранене
- Повече тренировки и спортни занимания
- Неспособност за задържане или покачване на теглото, дори под безопасната граница на килограми.
- Употреба на лаксативи или други таблетки за загуба на тегло;
- Тютюнопушене или дъвчене на дъвка като начин за контрол на теглото
- Загуба на интерес към секса

При жените цикълът може да стане нередовен или да спре.

При мъжете ерекцията и мокрите сънища изчезват, а тестисите се свиват

Кога започва?

Обикновено започва в тийнейджърските години, но може да започне на всяка възраст.

Анорексия нервоза е опасно състояние, което може да доведе до сериозни здравни увреждания и смърт.

БУЛИМИЯ НЕРВОЗА

- Повишена тревожност за теглото
- Преляждане
- Нарочно повръщане или употреба на лаксативи
- Нередовен цикъл при жените
- Чувство на вина за начина на хранене, без загуба на тегло.

Кога започва?

Често започва с средата на тийнейджърската възраст. Хората, страдащи от булимия нервоза, умело крият състоянието си, за това то често остава незабелязано и нелекувано за дълъг период от време.

ПРЕЯЖДАНЕ/ ХИПЕРФАГИЯ

Това разстройство често включва спазване на строги диети и преяждане, но не й повръщане. То причинява голям дистрес, но не е толкова вредно за здравето, колкото булимия нервоза. Страдащите от този тим хранително разстройство са предразположени към напълняване.



Лечение

Вашият личен лекар може да ви насочи към специалист – терапевт, психиатър или психолог. Хранителното разстройство може да е довело до физически проблеми или заболявания, а някои физически заболявания имитират анорексия – затова трябва да се консултирате с лекар.

• ЛЕЧЕНИЕ НА АНОРЕКСИЯ

Психотерапия – разговорите с терапевт за мислите и чувствата ви могат да ви помогнат да разберете как е започнал проблемът и как можете да промените начина, по който мислите и се чувствате относно определени неща. Може да е разстройващо и трудно, но добрият терапевт ще ви помогне да започнете да правите нещата по начин, по който се чувствате добре и се справяте с проблемите. Ще ви помогнат да започнете да се цените повече и да изградите самочувствието и куража си наново.

Диетолог и съвети за хранене – диетологът може да разговаря с вас за здравословното за вашето телосложение хранене. Тези специалисти са тренирани да говорят за това, през което преминавате.

Психиатрична помощ – специалист ще обсъди с вас кога е започнал проблемът и как се е развил. Теглото ви ще бъде измерено и ще ви бъде предписан физически преглед. Макар и това да е трудно за някой с анорексия нервоза, то ще се случи само след вашето позволение и в удобно за вас време, така че да се подготвите. С ваше позволение, специалистът може да иска да говори със семейството и приятелите ви, за да разбере как те биха могли да помогнат. Обикновено не се предписват лекарства само за анорексия, но могат да се изпишат за съпътстващи obsесивно-компулсивни разстройства или депресия.

Прием в болница – това може да бъде опция ако сте изгубили прекалено много тегло и това ви разболява.

Принудително лечение – това се случва, когато здравето или живота на страдащия са застрашени поради силно обострена нервоза.

Колко ефикасно е лечението? Повече от половината страдащи от анорексия нервоза се възстановяват, макар това понякога да отнема много дълго време.



♥ ЛЕЧЕНИЕ НА БУЛИМИЯ НЕРВОЗА

ПСИХОТЕРАПИЯ

- **Когнитивно-поведенческа психотерапия** – това може да се прави с помощта на терапевт или компютърна програма, а дори и телефонна апликация. Когнитивно-поведенческата терапия ви помага да видите връзките между мислите, чувствата и действията си.
- **Лична терапия** – това обикновено се прави от индивидуален терапевт. Това лечение се фокусира върху връзката ви с другите хора и ваши емоции.
- **Медикаменти** – антидепресанти могат да намалят желанието за преяждане. Без другите форми на лечение обаче, ефектът от антидепресантите изчезва.

Колко ефективно е лечението? Около половината от страдащите от хранителни разстройства достигат пълно възстановяване. Възстановяването се случва бавно и отнема време – от няколко месеца, до няколко години.

САМОПОМОЩ?

- Започнете да си водите дневник за това какво ядете, какво мислите и чувствате. Това може да ви помогне да идентифицирате връзките между чувствата, мислите и храната.
- Опитайте се да бъдете честни със себе си и другите. Напомняйте си, че не трябва постоянно и на всяка цена да постигате нещо – научете се да разпускате.
- Разберете, кое е най-здравословното за вас тегло и причините за това.
- Предизвикайте хранителните си навици и подобрете начина, по който гледате на тялото си.
- Включете се в група за подкрепа – Хепи сфера и Foodie Boulevard могат да помогнат за това.

♥ КАК ДРУГИТЕ МОГАТ ДА ВИ ПОМОГНАТ

- Разговорите със семейството и приятелите ви може да им помогне а разберат през какво преминавате.
- Подкрепата от хора около вас ще направи лечението по-леко и ще ви помогне да следите поведението си