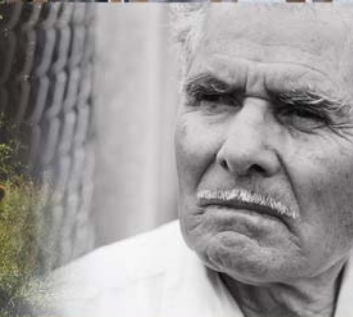


Шта је поремећај исхране?

(What is an eating disorder?)



Шта је поремећај исхране?

Особе које пате од поремећаја исхране имају изузетне сметње у исхрани као и у начину на који размишљају или се осећају када је храна у питању.

Поремећаји исхране се карактеришу неодољивим, снажним нагоном да се буде мршав и смртним страхом од добијања на тежини и од губљења контроле при јелу.

Иако се поремећај исхране може јавити и код мушкараца, углавном се жене лече од овог поремећаја. Обично се поремећај јавља у младости али може да се јави и у раним зрелим годинама.

Поремећаји исхране се могу превазићи, само је важно је да се особа што пре обрати за помоћ и третман јер поремећаји исхране могу имати озбиљне физичке и психичке последице.

Које су главне врсте поремећаја исхране?

Два најозбиљнија поремећаја исхране су анорексија нервоза (anorexia nervosa) и булимија нервоза (bulimia).

Анорексија

Анорексија се карактерише интензивним страхом од деблања и престаном тежњом ка мршању.

Симптоми обухватају:

- губљење бар 15% од телесне тежине због одбијања да једу

довољно хране, упркос јакој глади

- интензиван страх да не постану 'дебели' и да не изгубе контролу
- поремећен доживљај властитог тела, веровање да су дебели, упркос мршању уверени су да се деблају
- склоност ка опсесивном вежбању
- преокупираност са разликовањем "добре" од "лоше" хране као и са припремањем хране
- изостанак менструације.

Анорексија често почиње губљењем тежине било због дијете или физичког обољења. Позитивни коментари о губитку тежине могу да охрабре особу да поверује како је добро бити мршав - што мршавији то боље.

Гладовање и ексцентрични начин исхране могу онда прерасти у анорексију.

Значајан проценат људи са анорексијом такође може да пати од булимије.

Булимија

Булимија се карактерише неконтролисаним узимањем великих количина хране (binging) и намерно изазваним повраћањем (purging). Симптоми обухватају:

- конзумирање великих количина јако калоричне хране при чему особа осећа да је изгубила контролу и сама се себи гади
- намерно изазвано повраћање

и/или претерано узимање лаксатива или таблета за излучивање течности - што је покушај да се поправи штета учињена неконтролисаним јелом и да се тако избегне добијање на тежини

- комбинација ограниченог јела и обавезног вежбања у циљу контролисања тежине су доминантни у животу овакве особе.

Особа која пати од булимичке обично одржава телесну тежину око своје нормалне тежине тако да је њу теже препознати за разлику од особе са анорексијом.

Булимичка обично почиње са стриктном дијетом у настојању да се смрша.

Неправилна исхрана узрокује умор и снажан нагон за неконтролисаним уносом великих количина хране. Повраћање након неконтролисаног јела даје особи осећај растерећења али тај осећај је привремене природе и убрзо прераста у депресију и осећај кривице.

Неки људи користе лаксативе, иако несвесни да лаксативи не смањују садржај масноћа/килоцула него само отклањају виталне елементе заступљене у траговима и дехидрирају тело.

Код особа са булимичком може доћи до поремећаја хемијске равнотеже у телу што може да доведе до летаргије, депресије и помућења ума.

Особа може силно да настоји да прекине са својим навикама, али овакав зачарани круг неконтроли-

саног јела (binge eating), намерног повраћања (purge) и вежбања као и пратећа осећања, постају принудна и измичу контроли.

Неконтролисано узимања великих количина хране

Овај поремећај исхране је тек недавно признат као поремећај. Људи са овим поремећајем пролазе кроз фазе неконтролисаног узимања огромних количина хране у кратком временском периоду при чему немају контролу над јелом.

Ипак, они не покушавају да повраћају након неконтролисаног јела.

Неконтролисано јело може довести до озбиљних последица по здравље као што је дебљање, шећерна болест, повишен крвни притисак и кардио-васкуларне болести.

Попратни проблеми са душевним здрављем

Поремећаји исхране често су праћени анксиозним поремећајима као што су напади панике или опсесивни компулзивни поремећај, као и употребом штетних супстанци. За додатне информације о анксиозности прочитајте брошуру 'Шта је анксиозни поремећај'?

Физичке последице анорексије и булимичке

Физичке последице анорексије и булимичке могу бити јако озбиљне али ако се болест почне лечити на време ове последице уопштено нестају. Ако се не лече, тежи облици

анорексије и булимije могу бити опасни по живот.

Тежи облици ових болести могу узроковати:

- оштећење бубрега
- инфекције мокраћних путева и оштећење дебелог црева
- дехидрацију, затвор и пролив
- трзаје и грчеве мишића
- хронично лошу пробаву
- престанак менструације или нередовне менструације
- напор за већину телесних органа.

Бројне последице анорексије су резултат подхрањености и обухватају:

- изостанак менструације
- изузетну осетљивост на хладноћу
- појаву финих, меканих длака по целом телу
- неспособност концентрације и рационалног размишљања.

Тежи облик булимije може да изазове:

- оштећење зубне глеђи услед повраћања
- натицање плјувачних жлезда
- хроничну упалу грла и ждрела
- цревне и стомачне проблеме.

Емотивне и психичке последице обухватају:

- тегобе при руковању храном као и самообману везану за храну

- усамљеност услед самонаметнуте изолације и незаинтересованост за блиске везе
- страх од осуде ако други сазнају за болест
- промене расположења, промене личности, изливе емоција и депресију.

Према томе, неопходно је реаговати на ране знакове упозорења и почети рани третман за анорексију и булимiju.

Шта узрокује поремећај исхране?

Није познато шта узрокује анорексију и булимiju. Биолошки, психолошки и друштвени фактори утичу на њихову појаву. Најзначајнији фактор у развоју поремећаја исхране је дијета.

Генетски фактори

Постоје неки докази да су жене чија мајка или сестра имају анорексију нервозу много склоније појави овог поремећаја него жене које немају никог са оваквим поремећајем у фамилији.

Биохемијски фактори

Поремећаји хемијске или хормоналне равнотеже, посебно они који се јављају са појавом пубертета, могу се довести у везу са појавом поремећаја исхране.

Лични фактори

Целокупан низ индивидуалних фактора се везује за појаву поремећаја исхране и обухвата:

- промене у животним околностима као што је улазак у године зрелости, раскид везе, рођење детета или смрт вољене особе
- перфекционизам и веровање да ће их породица и пријатељи волети само ако су јако успешни
- страх од обавеза које долазе са годинама зрелости
- лоша комуникација у породици или родитељи који нерадо одобравају самосталност деце како деца сазревају.

Друштвени утицаји

У западним друштвима, број поремећаја исхране је у порасту а доводи се у везу са опседнутошћу западног света телесним изгледом.

Посебно је забрињавајући пораст броја интернет страница које подстичу девојчице и младе жене на дијету.

Јавни медији представљају мршаво тело као идеално и заокупљени су људским физичким карактеристикама. Обично постоји негативан стереотип о људима који су тежи него нормално или дебели.

Какво је лечење на располагању?

Поремећаји исхране се могу ефикасно лечити. Рана интервенција повећава шансе за опоравак код свих поремећаја исхране. За опоравак су потребни месеци или године али се већина особа опорави.

Промене у начину исхране могу наступити као последица разних

болести тако да је детаљан лекаРСки преглед први корак који треба предузети. Онда када се постави дијагноза поремећаја исхране, цео тим здравствених радника може бити укључен у третман јер болест погађа људе како физички тако и психички. Ови здравствени радници могу бити психијатри, психолози, лекари, дијететичари, социјални радници, терапеути за радну терапију и медицинске сестре.

Третман може да обухвати:

- едукацију на тему исхране како би се помогло при одржавању здравих навика у исхрани
- психолошку интервенцију како би се индивидуама помогло да промене начин на који размишљају, како се осећају и понашају а што је резултат поремећаја исхране
- лекове - антидепресиве који се могу користити да би умањили осећај депресије и тескобе
- групне терапије помажу људима да разумеју утицај међуљудских односа на њихова осећања и навике у исхрани
- амбулантно лечење и похађање специјалних програма су третмани који се препоручују за људе са анорексијом.

Болнички третман може бити потребан у тежим случајевима подхрањености због смањеног уноса хране. Често се породица и пријарељи особа са поремећајем исхране осећају збуњено и узнемирено. Подршка и едукација као и боље разумевање у

Где се обратити за помоћ

- лекару опште праксе
- здравственом центру у заједници
- здравственом центру за душевно здравље у заједници.

За информације о службама потражите бројеве у месном телефонском именику под 'Помоћ у заједници и социјалне службе' (Community Help and Welfare Services) и под дежурним службама које раде 24 сата.

Ако вам је потребан тумач позовите ТИС (TIS) на 13 14 50.

За хитне саветодавне услуге, позовите дежурну линију 'Lifeline' на 13 11 14. 'Lifeline' вас такође може повезати са другим службама и пружити вам додатне информације и помоћ.

За више информација посетите:

www.rch.org.au/ceed
www.reachout.com.au
www.ranzcp.org
www.sane.org
www.mmha.org.au

О овој брошури

Ова брошура је део серије на тему душевне болести коју је финансира-ла аустралска влада а у склопу државне стратегије за душевно здравље (National Mental Health Strategy).

Остале брошуре из ове серије:

- Шта је душевна болест?
- Шта је анксиозни поремећај?
- Шта је манијакална депресија?
- Шта је депресивни поремећај?
- Шта је поремећај личности?
- Шта је шизофренија?

Ове брошуре можете добити бесплатно ако се обратите Одељењу за душевно здравље при Министарству за здравље и стара лица аустралске владе на ову адресу:

GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
телефон 1800 066 247
факс 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

За брошуре на другим језицима позовите Мултикултурно душевно здравље Аустралије (Multicultural Mental Health Australia) на (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

Insert your local details

