Anoreksja i bulimia

Data aktualizacji
2024-10-04

Zaburzenia odżywiania to poważny problem dotykający młodzieży. Szacuje się, że anoreksja wykazuje się największym wskaźnikiem śmiertelności ze wszystkich chorób natury psychicznej. Jak w większości chorób, również w zaburzeniach odżywiania, można zauważyć pierwsze objawy i podjąć odpowiednie działanie.

Kto choruje na anoreksję i bulimię

Szacuje się, że na zaburzenia odżywiania chorują już dzieci 13–14 letnie. Wiadomo, że zdecydowana większość zachorowań pojawia się przed 18–20 rokiem życia. Według National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders ok. 0,9 proc. kobiet może cierpieć z powodu anoreksji, a 1,5 proc. z powodu bulimii. W Polsce obecnie nie przeprowadzono szeroko zakrojonych badań epidemiologicznych na ten temat, jednak szacuje się, że anoreksja może dotyczyć od 0,8–1,8 proc. populacji dziewczyn poniżej 18 roku życia. Chorują także chłopcy i młodzi mężczyźni, jednak znacznie rzadziej niż kobiety.

Jakie są przyczyny zaburzeń odżywiania

Dokładne przyczyny zaburzeń nie są znane, ale do ich wystąpienia może przyczyniać się:

- brak akceptacji własnego wyglądu podyktowany zaburzonym obrazem własnego ciała
- nieakceptacja ze strony rówieśników
- zaburzone relacje rodzinne, nieadekwatne wymagania ze strony najbliższych, nadopiekuńczość i sztywność w relacjach rodzinnych
- tendencja do bycia perfekcyjnym
- presja ze strony niektórych środowisk do posiadania szczupłej sylwetki – na przykład u tancerzy baletowych, dżokejów, modelek lub sportowców
- niskie poczucie własnej wartości
- depresja lub uzależnienie od alkoholu lub narkotyków
- doświadczenie trudnych, traumatycznych sytuacji życiowych, w tym molestowanie seksualne.

W zaburzeniach odżywiania prawie nigdy nie ma jasnego początku rozwoju choroby. Pierwsze objawy pojawiają się stopniowo i są trudne do wychwycenia, ponieważ osoba chora w sposób nieświadomy lub świadomy stara się je ukrywać.

Czym jest bulimia

Bulimia to zaburzenie o podłożu psychicznym, które polega na niekontrolowanym zjadaniu bardzo dużych ilości w krótkim czasie i stosowaniu ekstremalnych metod zwalczania skutków nadmiernego objadania się (prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających). U osoby z bulimią masa ciała ma nadmierny wpływ na samoocenę.

Zaburzeniu temu sprzyja wiele czynników, m.in. zaburzenia mechanizmu kontroli głodu i sytości, lęk

przed nadwagą, moda na szczupłą sylwetkę, zaniżona samoocena, perfekcjonizm, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem czy czynniki rodzinne, np. uzależnienia w rodzinie, krytyczne uwagi rodziców dotyczące masy ciała, brak poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

Choroba rzadko rozpoczyna się przed 12 rokiem życia, a szczyt zachorowań przypada na okres 15–24 roku życia.

Możliwe powikłania choroby obejmują:

- uczucie zmęczenia i osłabienia
- zmiany nastroju, uczucie napięcia lub niepokoju
- problemy z zębami – kwas żołądkowy z uporczywych wymiotów może uszkodzić szkliwo zębów, a także powodować nieświeży oddech, ból gardła, a nawet uszkodzenie śluzówki
- nieregularne lub nieobecne okresy
- suchą skórę i włosy
- łamliwe paznokcie
- drgawki i skurcze mięśni
- problemy z sercem, nerkami lub jelitami, w tym trwałe zaparcia
- zwiększone prawdopodobieństwo osteoporozy.

Czym jest anoreksja

Anoreksja to także zaburzenie psychiczne. Osoba cierpiąca na anoreksję chorobliwe koncentruje się na utrzymaniu masy ciała na jak najniższym poziomie, nie jedząc wystarczającej ilości jedzenia lub ćwicząc zbyt dużo, lub jedno i drugie. Niektóre osoby z anoreksją mogą również wywoływać wymioty lub używać leków i środków zmniejszających łaknienie.

Osoba z anoreksją często ma zniekształcony obraz swojego ciała, myśli, że waży za dużo, nawet gdy ma niedowagę. Skutkuje to spustoszeniem w organizmie i jest realnym zagrożeniem dla zdrowia, kondycji psychicznej, a w skrajnych przypadkach zagraża nawet życiu chorego.

Skutki anoreksji to:

- zmniejszenie masy ciała i zahamowanie wzrostu
- zawroty głowy, wypadanie włosów, suchość skóry
- problemy z mięśniami i kośćmi - osłabienie siły mięśniowej, zwiększone ryzyko osteoporozy
- problemy z płodnością, zatrzymanie miesiączkowania
- problemy z sercem i naczyniami krwionośnymi, w tym słabe krążenie, nieregularne bicie serca, niskie ciśnienie krwi, choroba zastawek serca, niewydolność serca i obrzęk stóp, dłoni lub twarzy
- problemy z układem nerwowym – trudności z koncentracją i pamięcią, zmiany zanikowe mózgu, porażenie nerwu strzałkowego
- problemy z nerkami lub jelitami.

Zgony z powodu anoreksji mogą być spowodowane powikłaniami fizycznymi lub samobójstwem (depresja).

Które zachowania powinny wzbudzić czujność rodzica

Zaburzenia odżywania mogą nie być łatwe do wykrycia, ponieważ choroba powoduje, że chory

zachowuje się bardzo skrycie. Za wszelką cenę próbuje ukryć problem. Np. osoba z anoreksją robi zakupy żywnościowe, gotuje dla rodziny, ale sama nie je.

Jednak rodzice, którzy przebywają z dzieckiem na co dzień i dobrze je znają, mają szansę zauważyć nienaturalne zachowania, budzące niepokój. Często jednak nie są świadomi zagrożenia, jakie niosą zaburzenia odżywiania.

Powinno Cię zaniepokoić, jeśli dziecko:

- zaczęło się odchudzać i mimo wyraźnych efektów diety, wprowadza nowe restrykcje i ograniczenia żywieniowe
- do tej pory aktywne i towarzyskie, coraz częściej zamyka się na relacje z rówieśnikami
- częściej zaczęło spotykać się ze znajomymi i twierdzi, że jadło z nimi bądź na mieście
- odmawia jedzenia wspólnych posiłków, twierdząc, że już jadło lub zje potem
- zaczęło przynależeć do grupy, która propaguje szczupłą sylwetkę lub promuje restrykcyjne, monotematyczne diety
- zaczęło zażywać leki o charakterze moczopędnym lub przeczyszczającym
- nagle rozpoczęło regularne treningi o bardzo dużej intensywności
- impulsywnie zaczęło zjadać bardzo duże ilości jedzenia bez wyraźnego powodu
- często chodzi do toalety i spędza tam dużo czasu, zwłaszcza po obfitym posiłku
- odmawia czynnego uczestniczenia w zajęciach sportowych w szkole
- zaczęło chodzić w ubraniach maskujących sylwetkę
- pytane o zmianę zachowania i jedzenie jest rozdrażnione lub nawet niegrzeczne.

Jeżeli rodzic zaobserwuje u swojego dziecka któreś z tych zachowań, powinien niezwłocznie z nim porozmawiać i – jeżeli jest taka potrzeba – podjąć dalsze kroki.

Jak przeprowadzić rozmowę

W przypadku zaobserwowania pierwszych objawów mogących świadczyć o zaburzeniach odżywiania lub o innych problemach dziecka szczera i okazująca troskę rozmowa jest konieczna. Jeżeli rodzic podejdzie do sprawy w sposób opanowany i życzliwy, istnieje szansa, że dziecko poczuje wsparcie i będzie w stanie przyjąć pomoc. A to może mieć kluczowe znaczenie dla procesu leczenia.

Rodzice zazwyczaj boją się odrzucenia, złości ze strony nastolatka oraz tego, że straci on do nich zaufanie.

Jak przygotować się do takiej rozmowy:

- Zapytaj, kiedy córka lub syn znajdzie dla Ciebie czas, abyście mogli spokojnie porozmawiać. Bierz pod uwagę zajęcia dziecka i spróbuj się dostosować do jego planu zajęć. Nie naciskaj na spotkanie.
- Zachowaj spokój i przygotuj, co powiesz.
- Jasno i prosto powiedz, co Cię niepokoi, wyraź swoją troskę (np. ostatnio mam wrażenie, że sporo schudłaś, bardzo się tym zmartwiłam). Staraj się nazywać swoje emocje (np. martwię się o Ciebie).
- Nie mów: Musisz zacząć więcej jeść. Zamiast tego powiedz: Mam wrażenie, że ostatnio jesz mniej niż zazwyczaj. Chciałam zapytać, co się dzieje. Staraj się używać zdań zaczynających się od „ja”, np. „Martwię się, ponieważ nie wydajesz się szczęśliwy” zamiast zdań zaczynających się od „ty”
- Nie wpędzaj w poczucie winy ani nie oceniaj, skoncentruj się na tym, jak się czuje. Okaż zrozumienie.

- Unikaj komentowania wyglądu, nawet jeśli jest to komplement, bo na tym etapie obraz siebie, który ma w głowie, jest silniejszy.
- Unikaj omawiania diet innych osób lub problemów z wagą. Nie porównuj swego dziecka do nikogo.
- Traktuj swoje dziecko jak partnera w rozmowie. Nie bagatelizuj tego, co o sobie mówi. Nie lekceważ kompleksów, o których wspomina. Nawet jeżeli ty ich nie dostrzegasz, dla niego są one poważną trudnością.
- Staraj się przekazać swojemu dziecku, że nie ma osoby o idealnym wyglądzie, powiedz mu o jego atutach.
- Jeżeli dziecko negatywnie wyraża się o swoim wyglądzie, staraj się zdobyć na ten temat więcej informacji. Zapytaj: „Co jest powodem tego, że tak o sobie myślisz? Co spowodowało, że tak sądzisz?”.
- Staraj się nie okazać zranienia, jeśli nie otworzy się od razu, i nie miej pretensji, że jest skryte. To z powodu choroby, a nie ich związku z Tobą.
- W żadnym wypadku nie krzycz, nie strasz, nie wymuszaj szczerości.
- Zapytaj, co możesz zrobić, aby pomóc.
- Zawsze bądź po stronie swojego dziecka.

Jak leczyć anoreksję

Jeśli podejrzewasz, że dziecko może mieć anoreksję lub bulimię, zachęć dziecko, by jak najszybciej poszło z Tobą do lekarza rodzinnego lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Lekarz będzie pytał o nawyki żywieniowe i samopoczucie oraz sprawdzi ogólny stan zdrowia i masę ciała. Może również skierować dziecko na badania krwi, aby upewnić się, że utrata masy ciała nie jest spowodowana czymś innym. W razie potrzeby skieruje do specjalisty od zaburzeń odżywiania. Należy pamiętać, że w leczeniu zaburzeń odżywiania zalecana jest opieka lekarza, psychiatry lub psychoterapeuty, dietetyka i pielęgniarki.

Można wyleczyć się z anoreksji czy bulimii, ale może to zająć sporo czasu, a powrót do zdrowia będzie inny dla każdego.

Pamiętaj, że przez swoje Internetowe konto Pacjenta masz dostęp do konta pacjenta Twojego niepełnoletniego dziecka, a na nim znajdziesz całą jego historię leczenia.

Jak się zalogować na Internetowym Koncie Pacjenta

Co możesz zrobić, by wesprzeć dziecko

- Dowiedz się jak najwięcej o zaburzeniach odżywiania, aby zrozumieć, z czym masz do czynienia
- bądź dobrym wzorem do naśladowania, stosuj zbilansowaną dietę i prozdrowotny styl życia
- staraj się budować pewność siebie dziecka – chwal je za troskliwe podejście lub pogratuluj osiągnięć w szkole
- zasugeruj rzezy, które może robić, które nie wymagają jedzenia, takie jak hobby i dni z przyjaciółmi.
- Pory posiłków mogą być szczególnie trudne:
- jeśli Twoje dziecko jest w trakcie leczenia, poproś lekarza/dietetyka o poradę, jak radzić sobie z posiłkami
- spróbuj zaplanować posiłki z dzieckiem, na które oboje się zgadzacie

- ustal z rodziną, że nikt z was nie będzie rozmawiał o wielkości porcji, kaloryczności czy zawartości tłuszczu w posiłku
- unikaj spożywania niskokalorycznych lub dietetycznych potraw lub trzymania ich w domu
- staraj się, aby podczas posiłku panowała wesoła i pozytywna atmosfera, nawet jeśli tak się nie czujesz
- jeśli Twoje dziecko próbuje zbytnio zaangażować się w gotowanie posiłku, aby go kontrolować, delikatnie poproś je, aby zamiast tego nakryło stół lub zmyło naczynia
- staraj się nie skupiać na dziecku i jego talerzu podczas posiłków. Ciesz się własnym posiłkiem i spróbuj nawiązać rozmowę
- rodzinne zajęcia po posiłku, takie jak gra lub oglądanie telewizji, mogą odwrócić uwagę dziecka od chęci pozbycia się jedzenia z organizmu lub uprawiania forsownych ćwiczeń
- nie rozpaczaj, jeśli posiłek pójdzie źle – po prostu idź dalej.

Uzyskaj wsparcie dla siebie

Ważne jest, aby cała rodzina rozumiała sytuację i otrzymała wsparcie. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub innym członkiem zespołu terapeutycznego leczącego Twoje dziecko o swojej roli jako rodzica i opiekuna. Uzyskaj porady dotyczące tego, co możesz zrobić, aby pomóc.

Co należy jeść?

Podstawowe znaczenie ma przywrócenie prawidłowego sposobu odżywiania, które zapewni prawidłową ilość energii i składników odżywczych. U chorych, u których stan fizjologiczny i psychiczny na to pozwala, należy dążyć do normalnego sposobu odżywiania i należy stosować zwykłą zbilansowaną dietę. Niektórzy mogą wymagać żywienia drogą pozajelitową lub drogą przewodu pokarmowego, przez sondę bezpośrednio do żołądka lub jelita cienkiego.

Szczegółowe informacje na temat diety w leczeniu anoreksji i prawidłowego sposobu odżywiania można znaleźć na stronie **Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej**.

Z uwagi na to, że każdy chory wymaga indywidualnego podejścia warto skonsultować się z dietetykiem.

Źródła

Zaburzenia odżywiania - jak rozmawiać o pierwszych objawach z własnym dzieckiem?, mgr Paulina Pawełczyk-Jabłońska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2019

Kompulsywne objadanie się, mgr Paulina Pawełczyk-Jabłońska, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2018

Dieta w leczeniu anoreksji, dr n. roln. Ewa Rychlik, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2017