

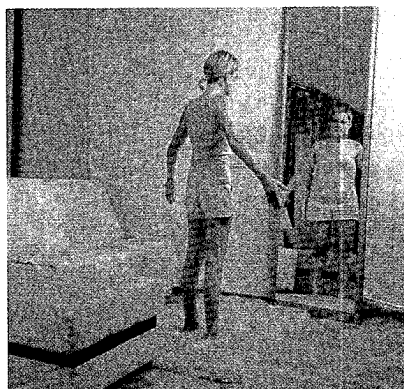
sukcesów w pracy i życiu osobistym. Dlatego wiele osób, chcąc osiągnąć wymarzony wygląd, podejmuje działania kończące się zaburzeniami odżywiania. Na takie zaburzenia narażone są zwłaszcza młode osoby, także w wieku dojrzewania. W czasie, kiedy ciało ulega wielu zmianom, u młodego człowieka może pojawić się poczucie niezadowolenia ze swojego wyglądu i brak akceptacji własnego ciała. Wtedy stara się on kontrolować jedzenie, często w nieprawidłowy sposób. Zaburzenia odżywiania występują znacznie częściej u dziewcząt i kobiet.

Najczęstszymi zaburzeniami odżywiania bardzo niebezpiecznymi dla zdrowia są:

- jadłowstręt psychiczny, zwany anoreksją (*anorexia nervosa*),
- żarłoczność psychiczna, zwana bulimią (*bulimia nervosa*).

Anoreksja

Anoreksja, czyli jadłowstręt psychiczny, to jedno z zaburzeń w przyjmowaniu pokarmów. Chory obawia się przybrania na wadze, więc świadomie odmawia sobie posiłków. Taka osoba uważa się za otyłą, mimo widocznej niedowagi lub wagi prawidłowej. Dlatego podejmuje intensywne ćwiczenia fizyczne, aby utrzymać ujemny bilans energetyczny. Za wszelką cenę ukrywa, że drastycznie ogranicza spożycie posiłków, a często też prowokuje wymioty.



Chorzy na anoreksję mają zaburzony obraz własnego ciała, pomimo szczupłej sylwetki postrzegają siebie jako osobę otyłą.

Pierwszymi niepokojącymi sygnałami, że ktoś cierpi na anoreksję, są:

- ograniczenie jedzenia – zmniejszenie częstotliwości spożycia posiłków, unikanie produktów o wysokiej kaloryczności,
- brak przyrostu masy ciała w fazie skoku pokwitaniowego (obserwowane u młodzieży),
- zerwanie więzi z przyjaciółmi oraz rodziną, unikanie spotkań towarzyskich,
- agresywność, niepokój, rozdrażnienie, wahania nastroju,
- zawroty oraz bóle głowy,
- przejście na dietę odbiegającą od zasad racjonalnego żywienia,
- wzdęcia oraz zaparcia,
- zwiększenie aktywności fizycznej (intensywne ćwiczenia, również bezpośrednio po spożyciu posiłku).

W początkowej fazie głodzenie się może dawać poczucie euforii. Jednak później chory czuje się rozdrażniony, często apatyczny, a w końcu odczuwa objawy depresji i może mieć myśli samobójcze. Anoreksja wyniszcza organizm. U dziewcząt i kobiet dochodzi do zatrzymania cyklu miesięczkowego, a czasami do trwałej bezpłodności. Chorzy na anoreksję mają problemy z układem sercowo-naczyniowym, które u niektórych mogą spowodować nawet śmierć.

Bulimia

Chorujące na bulimię osoby objadają się, a następnie prowokują wymioty, żeby nie przybrać na wadze. Niektórzy chorzy przyjmują duże ilości środków przeczyszczających, głodzą się i wykonują intensywne ćwiczenia fizyczne. Zwracają oni szczególną uwagę na swój wygląd i masę ciała, od których zależy ich samoocena.

Bulimia prowadzi do:

- zaburzenia układu krążenia,
- zaburzenia przemiany materii,
- duszności,
- uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego.

Intensywne wymioty mogą prowadzić do:

- uszkodzenia tylnej ścianki żołądka,
- wiotkości żołądka,
- uszkodzenia przełyku,
- powstawania nadżerek w przełyku,
- przewlekłego zapalenia żołądka,
- uszkodzenia szkliwa zębów,
- nadżerek tylnej ścianki gardła,
- próchnicy zębów i zębów dziurzących,
- powiększenia ślinianki,
- zmian skórnych,
- zaniku miesiączki, a męskim – zaniku nasienia.

Bulimia może prowadzić do:

Bulimoreksja

Zaburzenie określane jest jako bulimoreksja. Okresy głodzenia się przebiegają w regularny sposób, co prowadzi do objadania się i wymiotowania.

Kompulsywny – wywołany przez wewnętrzny przymus.

Ortoreksja

Stosunkowo nowym zaburzeniem jest ortoreksja. Osoby z tym zaburzeniem poświęcają całą swoją energię na idealizację jedzenia, wymyślanie

Umiejętności komunikacyjne

Wiele konfliktów i kłótni wynika z nieumiejętności wynikające z niewłaściwych oczekiwań i nieumiejętności w rozmowach. Dlatego w edukacji zdrowotnej bardzo ważną wiedzą była zrozumienie

Może wyrażać się poprzez:

- kontakt wzrokowy,
- mimikę,
- gestykulację i postawę ciała.