



Bulimia prowadzi do powikłań w całym organizmie, takich jak:

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

Intensywne wymioty mogą prowadzić do:

- uszkodzenia tylnej ściany gardła,
- wiotkości żołądka,
- uszkodzenia przełyku, a nawet przerywania jego ciągłości,
- powstawania nadżerek w przełyku i żołądka,
- przewlekłego zapalenia trzustki,
- uszkodzenia szkliwa zębów (oddziaływanie kwasu solnego z żołądka),
- nadżerek tylnej ściany gardła,
- próchnicy zębów i zapalenia dziąseł,
- powiększenia ślinianek,
- zmian skórnych,
- zaniku miesiączki, a nawet bezpłodności.

Bulimia może prowadzić nawet do śmierci.

### Bulimoreksja

Zaburzenie określane jako bulimoreksja łączy objawy obu zaburzeń odżywiania. Okresy głodzenia się przeplatają się z atakami silnego głodu, kompulsywnego objadania się i wymiotowania.

**Kompulsywny** – wykonywany pod wpływem niedającego się opanować wewnętrzznego przymusu.

### Ortoreksja

Stosunkowo nowym zaburzeniem jest ortoreksja, czyli obsesja na punkcie zdrowego odżywiania. Podobnie jak w przypadku pozostałych zaburzeń osoba chora poświęca całą swoją uwagę planowaniu posiłków, kontrolowaniu spożywanego jedzenia, wymyślaniu coraz to nowych zasad, do których musi się stosować.

## Umiejętności komunikacji interpersonalnej

Wiele konfliktów i kłótni wynika ze złej komunikacji pomiędzy osobami. Trudności wynikające z niewłaściwego odczytania intencji z jednej strony oraz niezrozumiałe oczekiwania z drugiej spotykają niemal każdego z nas w codziennych rozmowach. Dlatego warto dbać o efektywną komunikację, tak by treść wypowiedzi była zrozumiana zgodnie z intencjami nadawcy przekazu.

Komunikacja interpersonalna

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA	
Komunikacja niewerbalna	Komunikacja werbalna
Może wyrażać się poprzez: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontakt wzrokowy,</li> <li>• mimikę,</li> <li>• gestykulację i postawę ciała,</li> </ul>	Wyrażana jest poprzez słowa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ton głosu,</li> <li>• odległość i dystans.</li> </ul>