

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΑΓΑΠΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ-ΟΠΩΣ ΕΙΜΑΙ, ΤΩΡΑ!!!

Τι είναι οι Διατροφικές Διαταραχές και πώς μπορούν οι γονείς να τις αναγνωρίσουν στα παιδιά τους;

Οι πιο γνωστές Διατροφικές Διαταραχές είναι: η νευρική ανορεξία (άρνηση λήψης τροφής), η βουλιμία (υπερφαγικά επεισόδια, που ακολουθεί αυτο-προκαλούμενος εμετός) και παρορμητική υπερφαγία (υπερφαγικά επεισόδια χωρίς να ακολουθεί αυτο-προκαλούμενος εμετός), αλλά που μετά από κάθε επεισόδιο τα άτομα αισθάνεται φοβερές ενοχές.

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρές παθήσεις και σύνηθες χαρακτηριστικό τους είναι ότι τα άτομα που υποφέρουν από αυτές, υποφέρουν “κρυφά” και νιώθουν μεγάλη ντροπή για την απώλεια ελέγχου που βιώνουν .

Η νευρική ανορεξία είναι πιο εύκολο να γίνει αντιληπτή από το περιβάλλον. Αυτό επειδή τα άτομα που πάσχουν από νευρική ανορεξία χάνουν ένα μεγάλο ποσοστό του βάρους του , οπότε η εξωτερική εμφάνιση τους αλλάζει, πολλές φορές δραματικά. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι Δ.Δ. είναι ύπουλες με την έννοια ότι αρχικά περνούν απαρατήρητες κι όσος περισσότερος χρόνος περάσει, τόσο πιο δύσκολο είναι να αντιμετωπισθούν.

Η βουλιμία πάλι δεν είναι πάντα εύκολο να γίνει αντιληπτή από το περιβάλλον, γιατί πολλά βουλιμικά άτομα, καταφέρνουν και διατηρούν ένα φυσιολογικό βάρος.

Τα παιδιά με ανορεξία, είναι συχνά παιδιά με υψηλές επιδόσεις στο σχολείο, ιδιαίτερα δοτικά και “καλά” παιδιά. Τα παιδιά αυτά «πηδούν» γεύματα, ακολουθούν έντονα προγράμματα γυμναστική, λένε ψέματα για το τι έφαγαν, αποφεύγουν να τρώνε παρουσία άλλων, μπορεί να υποφέρουν από κατάθλιψη, εμφανίζουν πάντα απότομη απώλεια βάρους, απώλεια περιόδου, παρουσιάζουν πολλές φορές υπερκινητικότητα, ζαλάδες, υπόταση, κρύα χέρια και πόδια, εντερικά προβλήματα και σε πιο προχωρημένο στάδιο μπορεί να υποφέρουν από οστεοπόρωση, καρδιακά προβλήματα, απώλεια μαλλιών και δοντιών. Η νευρική ανορεξία είναι μια σοβαρότατη πάθηση και παρουσιάζει τα μεγαλύτερα ποσοστά θανάτου. Η θεραπεία απαιτεί ειδική αντιμετώπιση από ψυχίατρο και διατροφολόγο, ειδικευμένο στις διατροφικές διαταραχές, και το άτομο συχνά χρειάζεται να νοσηλευθεί.

Τα βουλιμικά άτομα, μετά το φαγητό πηγαίνουν στην τουαλέτα για εμετό, χρησιμοποιούν καθαρτικά, κάνουν γυμναστική με έντονο ρυθμό και συχνότητα, εμφανίζουν «σπασμένες» φλέβες στα μάτια, χαλασμένα δόντια, αφυδάτωση, πρήξιμο στο πρόσωπο, κατάθλιψη, καρδιακά προβλήματα, κατεστραμμένο οισοφάγο.

Οι Δ.Δ κυριεύουν στη ζωή των παιδιών που πάσχουν από αυτές και καθορίζουν τη καθημερινότητα τους. Σκέφτονται συνέχεια το φαγητό και τις θερμίδες, πανικοβάλλονται αν πάρουν λίγο βάρος, μπορεί να τρώνε υπερβολικά λίγο (π.χ. ένα γιαούρτι ή ένα πορτοκάλι την ημέρα), ξεχωρίζουν τα φαγητά σε «καλά» και «κακά» (π.χ λάδι και πιπεριά), ενώ ταυτόχρονα πιστεύουν ότι αν χάσουν κιλά, θα λυθούν ως δια μαγείας όλα τους τα προβλήματα, π.χ. θα νιώσουν καλά με τον εαυτό τους, θα

αποκτήσουν ερωτικό σύντροφο κλπ., πράγμα το οποίο δε συμβαίνει, γιατί τα προβλήματά τους δεν έχουν να κάνουν με το βάρος.

Είναι μύθος ότι οι Δ.Δ. δεν αποτελούν ακόμα συχνό φαινόμενο στη χώρα μας, όσο στις ανεπτυγμένες χώρες-τα ποσοστά πλέον είναι παρόμοια.

Ποια είναι τα αίτια των διατροφικών διαταραχών;

Η διαχωριστική γραμμή μεταξύ δίαιτας και διατροφικής διαταραχής είναι πολύ λεπτή και η εμμονή με επαναλαμβανόμενες δίαιτες μπορεί εύκολα στους εφήβους και νέους ενηλίκους να εξελιχθεί σε διατροφική διαταραχή. Τα αίτια μπορούν να αναζητηθούν σε δυσλειτουργία στην οικογένεια, υπερβολική αυστηρότητα, υπερπροστασία, υπερβολικές απαιτήσεις από τους γονείς, κακοποίηση, σεξουαλική παρενόχληση, θυματοποίηση από συμμαθητές, εσωτερικές συγκρούσεις και καταπιεσμένα συναισθήματα, που εκτονώνονται μέσω ενασχόλησης με το φαγητό και γενικότερα χαμηλή αυτο-εκτίμηση.

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης με τις εικόνες των υπερβολικά αδύνατων μοντέλων προβάλλουν μη υγιή και μη ρεαλιστικά πρότυπα. Τα παιδιά ,δέχονται έτσι πιέσεις, να προσαρμοστούν σε αυτά τα “πρότυπα” που προβάλλει ο τύπος και καθορίζουν την αξία τους από το πόσο τα προσεγγίζουν ή όχι.

Χαρακτηριστικό είναι ότι πλέον η συντριπτική πλειοψηφία των νέων γυναικών και κοριτσιών δηλώνουν δυσαρεστημένες με το σώμα τους, ανεξαρτήτως βάρους.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά, που δείχνουν σημάδια Δ.Δ.;

-Κατά αρχάς να είναι οι ίδιοι ενημερωμένοι για τις Δ.Δ. και να φροντίσουν να είναι ενημερωμένα τα παιδιά μέσα από επιστημονικές πηγές (π.χ. φυλλάδια, ιστοσελίδες κλπ)

- Να μην πιέζουν ποτέ τα παιδιά να φάνε ή να μη φάνε. Το κήρυγμα και οι φωνές χειροτερεύουν την κατάσταση.

-Να μη μιλάνε στα παιδιά για το φαγητό ή για το αν είναι παχιά ή αδύνατα και να μην εκβιάζουν τα παιδιά σχετικά με το φαγητό.

-Να είναι κοντά στα παιδιά και να συζητούν μαζί τους για όσα τα απασχολούν και να τα ακούν, αποφεύγοντας να μιλούν για το θέμα του φαγητού.

-Να μην κάνουν οι ίδιοι σχόλια για το δικό τους σώμα (π.χ. η μητέρα που μιλά αγωνιωδώς για τα δικά της κιλά της, επηρεάζει αρνητικά την κόρη της).

-Να επισκεφτούν ειδικό που θα τους συμβουλευσει για το πώς θα χειριστούν το θέμα, (όπως π.χ. στο Τμήμα Διατροφικών Διαταραχών του Αιγηνητείου Νοσοκομείου και τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ) Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών Νοσοκομείου Παιδών «Αγλαΐα Κυριακού»). Η αντιμετώπιση των Δ.Δ. απαιτεί τη συνδρομή ομάδας ειδικών, παιδοψυχιάτρου, ειδικευμένου διατροφολόγου και συχνά οικογενειακού θεραπευτή.

Κι ο ρόλος της αυτο-εκτίμησης;

Ο εαυτός σας είναι ότι πολυτιμότερο και ομορφότερο έχετε.
Αγαπήστε και φροντίστε το σώμα σας, χωρίς να το κακολογείτε.

Μη προσπαθείτε να αδυνατίστε για να αρέσετε στους άλλους. Η άθληση, η καθαριότητα και η υγιεινή διατροφή είναι σημαντικές για την υγεία σας και για να νιώσετε εσείς καλά .

Μην ακολουθείτε τα πρότυπα, που παρουσιάζουν τα διάφορα περιοδικά μόδας και που οι σελίδες τους είναι γεμάτες από πολύ αδύνατα σώματα με τέλειες αναλογίες. Δε χρειάζεστε να είστε μοντέλα για να σας αγαπήσουν οι άλλοι. Η αξία σας δεν μετριέται με κιλά. Μη χαλάτε την ζωή σας προσπαθώντας να φτάσετε κάποια πρότυπα που απλά ...δεν υπάρχουν. Τα μοντέλα με την απεργάδιαστη ομορφιά, είναι φωτογραφίες που έχουν υποστεί ειδική επεξεργασία που αφαιρεί όλα τα ψεγάδια.

Κοιτάξτε γύρω σας. Πόσα πραγματικά κορίτσια ή αγόρια έχουν το τέλειο σώμα;
Είναι δυνατό μόνο αυτά να αξίζουν να αγαπηθούν;

Μη πιέζετε τον εαυτό σας να κάνετε δίαιτα για να δεχτούν και να σας αγαπήσουν οι άλλοι. Αυτό δεν είναι **αυτό**-εκτίμηση σας – αυτό είναι **έτερο** εκτίμηση- αφήνετε δηλαδή τους άλλους να καθορίζουν την εκτίμηση που έχετε εσείς για τον εαυτό σας και έτσι «υπακούτε» και κάνετε αυτό που θέλουν οι άλλοι.

Ο μόνος κατάλληλος για να σας πει αν χρειάζεστε να χάστε βάρος, είναι ο γιατρός σας. Δίαιτα, χρειάζεται μόνο σε περίπτωση που το βάρος σας βάζει σε κίνδυνο την υγεία σας.

Μην αξιολογείτε το βάρος σας με βάση το «ιδανικό βάρος» σας που δείχνουν οι διάφοροι πίνακες και διαγράμματα που κυκλοφορούν. Ο κάθε οργανισμός είναι μοναδικός, έχει διαφορετικές ανάγκες. Κάθε σώμα είναι διαφορετικό - τα ανορεξικά μοντέλα δεν είναι ούτε φυσιολογικά, ούτε απαραίτητα όμορφα.

Όταν νιώθεις καλά με τον εαυτό σου, τότε ακτινοβολείς μια σιγουριά, που είναι πολύ ελκυστικότερη από οποιοδήποτε ντύσιμο ή σχήμα σώματος. Τα κιλά που εσύ πασχίζεις να χάσεις, οι άλλοι συνήθως ούτε τα αντιλαμβάνονται-δεν είναι αυτό που έχει σημασία! Η φιλικότητα και το ενδιαφέρον προς τους άλλους, είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους πραγματικά δημοφιλείς κι αξιαγάπητους. Είναι αλήθεια όλοι οι άνθρωποι που αγαπάς και θαυμάζεις, πανέμορφοι, αδύνατοι, με γυμνασμένους κοιλιακούς και άμμογα, γραμμωμένα, μακριά πόδια;

Να σκέφτεται και να λες συνέχεια στον εαυτό σου:

«ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΑΓΑΠΗΤΟΣ. ΕΜΑΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ! »

Σμαράγδα Φανουράκη, Πρεκατέ Βικτωρία για τον ΜΕΝΤΟΡΑΣ. All rights reserved

ΜΕΝΤΟΡΑΣ

Για την Παιδική Προστασία και Ευημερία
Μη κερδοσκοπικό σωματείο,
τηλ. 210-9923920, www.mentoras.org
Ρωτήστε μας ανώνυμα στο



info@mentoras.org, info_mentoras@yahoo.gr

Αν επιθυμείτε να γίνουν ενημερωτικές ομιλίες στον χώρο σας (εργασιακό ή άλλο), σχετικά με την πρόληψη παιδικής κακοποίησης, σχολικού εκφοβισμού, αυτοεκτίμηση και αυτοπροστασία στα παιδιά, με προβολή εκπαιδευτικών βίντεο και διανομή φυλλαδίων παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο 210-9923920