

Νευρική ανορεξία



Πληροφορίες για ασθενείς
και οικογένειες



www.keadd.gr



Οι καταστάσεις όπου το άτομο εμφανίζει διαταραγμένη σχέση με το φαγητό ονομάζονται **διατροφικές διαταραχές** και χαρακτηρίζονται από υπερβολική ενασχόληση με το φαγητό, το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση οδηγώντας σε επικίνδυνες και μη λειτουργικές συμπεριφορές.

Μία από αυτές τις διαταραχές είναι η νευρική ανορεξία, όπου το άτομο περιορίζει σε μεγάλο βαθμό τη ποσότητα τροφής που καταναλώνει με αποτέλεσμα να χάνει αρκετό βάρος ενώ παράλληλα έχει διαστρεβλωμένη εικόνα για το σώμα του.

Νευρική Ανορεξία

Το άτομο κατά κύριο λόγο αρνείται να διατηρήσει το βάρος του σώματος του ακόμη και στα κατώτερα φυσιολογικά επίπεδα. Παρουσιάζει διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος, πιστεύει δηλαδή ότι το βάρος του είναι φυσιολογικό, έχει έντονο φόβο για την αύξηση του βάρους και επιδιώκει μια παιδική σιλουέτα. Πολύ συχνά στις γυναίκες απουσιάζει η έμμηνος ρύση ή δεν έχει εμφανιστεί σε έφηβες.

Επιπτώσεις

- Βραδυκαρδία
- Αρρυθμίες
- Υπόταση
- Αφυδάτωση
- Αυξημένη ευαισθησία στο κρύο
- Οστεοπενία - Οστεοπόρωση - κατάγματα
- Δυσκοιλιότητα, Φουσκώματα
- Αδυναμία συγκέντρωσης- Κακή μνήμη
- Αύξηση εμμονών και νευρικότητας
- Οξυθυμία
- Διαταραχές ύπνου
- Χαμηλή ανοσοποιητική λειτουργία



Διαγνωστικά Κριτήρια:

- Επίμονη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης που οδηγεί σε σημαντικά χαμηλό βάρος (σε σχέση με το ελάχιστο φυσιολογικό βάση ηλικία, φύλου, ανάπτυξης και υγείας)
- Αυξημένος φόβος για την αύξηση βάρους
- Διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος

Ένα άτομο που πάσχει μπορεί να μην καλύπτει όλα τα διαγνωστικά κριτήρια, όμως να βιώνει το ίδιο έντονο άγχος με τα άτομα που τα καλύπτουν. Η έγκαιρη αναγνώριση και αντιμετώπιση του προβλήματος είναι απαραίτητη ώστε η ασθένεια να μην εξελιχθεί σε χειρότερη μορφή.

Σημάδια αναγνώρισης

- Σημαντική απώλεια βάρους ή μη αύξηση σε παιδιά και εφήβους
- Έντονος φόβος απόκτησης βάρους/
Ανησυχία για εικόνα σώματος
- Διακοπή ή καθυστέρηση έμμηνου ρύσης
- Κριτική για το βάρος/ σώμα άλλων
- Κοινωνική απομόνωση
- Φαρδιά ρούχα
- Ανθυγιεινές – περίεργες - συνεχείς δίαιτες /χορτοφαγικές τάσεις
- Φασαρία αν υπάρχει λίπος στο φαγητό
- Δικαιολογίες ότι έχει φάει κάπου αλλού
- Υπερβολική άσκηση
- Καταμέτρηση θερμίδων

Οι γονείς που αναγνωρίζουν έστω και ένα από τα ανωτέρω σημάδια στο παιδί τους θα πρέπει να αναζητήσουν άμεσα τη βοήθεια ειδικών. Όσο πιο έγκαιρη η έναρξη της θεραπείας τόσο πιο γρήγορη και η ανάρρωση.

Θεραπεία

Η θεραπεία της νευρικής ανορεξίας δεν έχει ως μοναδικό στόχο την αποκατάσταση του σωματικού βάρους, η οποία δεν αποτελεί από μόνη της και ένδειξη ίασης. Συχνά ένα άτομο φτάνει σε φυσιολογικό βάρος και πολύ σύντομα το χάνει ξανά ή συνεχίζει να έχει περίεργες αντιλήψεις για το σώμα του και για το φαγητό.

Η επαναφορά του φυσιολογικού τρόπου σίτισης, η μείωση των συμπεριφορών που σχετίζονται με τον έλεγχο του σωματικού βάρους και η διόρθωση των διαστρεβλωμένων πεποιθήσεων αναφορικά με τη διατροφή είναι απαραίτητα στοιχεία για την επίτευξη της ανάρρωσης. Ουσιαστικά το άτομο πρέπει να εκπαιδευτεί στο να τρέφεται από την αρχή!

Για την διαχείριση των περιστατικών νευρικής ανορεξίας είναι απαραίτητη η συνεργασία μιας θεραπευτικής ομάδας που περιλαμβάνει εξειδικευμένο διαιτολόγο, εξειδικευμένο ψυχολόγο, ψυχίατρο, ιατρό και οικογενειακό σύμβουλο.

Η συμμετοχή της οικογένειας και ιδιαίτερα των γονέων στη θεραπεία είναι απαραίτητη και εξασφαλίζει την μεγαλύτερη επιτυχία της θεραπείας!

Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στην ιστοσελίδα του Κέντρου Εκπαίδευσης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών

www.keadd.gr



www.wish-snacks.gr