

1. UVOD

2. ANOREKSIJA

Anoreksija ali neješčnost pomeni odpor do hrane in je simptom številnih bolezni. Pogosto se pogovorno uporablja beseda anoreksija za nervozno anoreksijo (živčno hujšanje), ki spada med motnje hranjenja. Po dolgotrajnejšem stanju neješčnosti se telo odzove s pojenjanjem občutka lakote. Telesne posledice so lahko zelo hude in lahko ogrozijo življenje.

2.1. Kaj je anoreksija nervoza ?

Anoreksijo poznamo že več kot 100 let in s to motnjo se borijo moški in ženske različne starosti po vsem svetu. Težko je ugotoviti točno število bolnikov z anoreksijo, ker se ljudje z motnjami hranjenja pogosto zelo sramujejo svoje bolezni in živijo osamljeno. To pomeni, da jih veliko ne poišče pomoči in tiho trpijo naprej. Veliko študij je bilo že opravljenih z namenom, da bi spoznali, kako in zakaj se razvije anoreksija in na kakšen način bi jo lahko uspešno zdravili.

Izraz *anoreksija* pomeni izgubo teka, izraz *anoreksija nervoza* pa pomeni izgubo teka, ki je živčnega izvora. To poimenovanje je zelo zavajajoče, saj večina oseb z anoreksijo sploh ne izgubi apetita. Anoreksija nervoza je bolezen, ki človeka pripravi do tega, da hoče shujšati. Večina mladih z anoreksijo se neizmerno boji debelosti, zato začno svojo hrano strogo omejevati in se izogibati določenim jedem. Najbolj očitna znaka anoreksije sta izguba teže in odločenost osebe, da ne bo jedla toliko, kot se drugim morda zdi normalno. Poleg tega pa ima bolezen lahko druge znake :

- Strah pred debelostjo – oseba se pretirano boji, da bi se zredila in postala debela.



- Pretirano ukvarjanje s hrano, s prehranjevanjem, s telesno težo in s kalorijami: prizadetemu vzame premišljevanje o hrani toliko časa, da začne zanemarjati druge dejavnosti v svojem življenju, poleg tega pa se zmanjšujeta njegova pozornost in zbranost.



- Bruhanje in jemanje odvajal; mnogi mladostniki z anoreksijo hujšajo tako, da omejijo količino zaužite hrane, a skoraj 50% se jih zateka v izzvano bruhanje ali jemanje odvajal, da bi tako telesu » preprečili « vsrkati zaužite kalorije. Ti načini nadzovanja teže NISO učinkoviti in imajo pogosto resne posledice za zdravje.



- Poraba kalorij s pretirano telovadbo: oseba pretirava s telesno aktivnostjo, kar lahko vpliva tudi na druga področja njenega življenja.



- Nekateri posamezniki poznajo obdobja, ko zaužijejo ogromne količine hrane, ki se ji drugače izogibajo, npr. čokolade in čipsa. Ob tem imajo občutek, da so povsem brez nadzora nad hrano.



Anoreksija ima zelo veliko obrazov in teh simptomov nimajo vsi bolniki.

2.2. Kdo zboli za anoreksijo nervozo ?

Anoreksija lahko prizadene ljudi vseh starosti, moške in ženske, fante in dekleta. Anoreksija je bolj pogosta pri dekletih in ženskah, vendar pa lahko zbolijo tudi dečki in mlajši moški. Poznajo jo vse etnične skupine in vsi družbeni razredi.

2.3. Zakaj se razvije anoreksija nervoza ?

2.3.1. Izražanje čustev

Anoreksija je več kot le želja po vitkosti. Pogosto gre pri tej motnji za težave z izražanjem » negativnih « čustev, kot so to jeza, strah, občutek krivde in žalost, Razvije se predvsem

takrat, ko pride v življenje mladega človeka do sprememb, ki so lahko povezane z vstopom v novo šolo, z dogodki v družini, s spremenjenim telesnim videzom (npr. v puberteti), lahko pa nastane tudi zaradi kombinacije vseh teh dejavnikov.

Te spremembe lahko v mladih ljudeh zbudijo občutek, da nimajo več ustreznega nadzora nad svojim življenjem. O čustvih, ki jih sprožijo te spremembe – o žalosti, jezi, strahu, občutkih krivde - , pa je pred domačimi in prijatelji veliko težje spregovoriti kot o običajnih stvareh. Za mlade z anoreksijo sta hrana in telesna teža pogosto edini dve stvari v življenju, nad katerima imajo lahko nadzor, in tako se jim zdi, da do neke mere spet nadzorujejo svoje življenje.

Na žalost pa je v večini primerov anoreksija tista, ki na koncu prevzame nadzor nad njimi.

2.3.2. Obvladovanje težav

Za nekatere mlade ljudi je anoreksija način zanikanja težav. S težavami pa se v življenju lahko srečajo na različnih področjih; lahko gre za probleme v družini, za pritiske v šoli ali za druge socialne pritiske, ki nastanejo zaradi prijateljstva ali drugih medsebojnih odnosov. Mladim, ki čutijo, da nimajo več potrebne kontrole nad katerim od življenskih področij in so zato nezadovoljni in nesrečni, lahko pretirano ukvarjajo s hrano in telesno težo pomaga, da vsaj za nekaj časa od sebe odrinejo težave, ki jih mučijo.

2.3.3. Samospoštovanje

Anoreksijo povezujemo z nizkim samospoštovanjem in nizkih samozaupanjem. To pomeni, da mladi z anoreksijo pogosto ne cenijo dovolj in imajo na splošno zelo slabo mnenje o sebi. Prepričanje, da je slab prijatelj, da ga nihče ne mara ali da je grd, mladostniku ne dovoli, da bi tvegala in se lotila stvari, ki bi mu lahko pomagale k boljšemu počutju. Takšna oseba se začne izogibati družbi in se umakne v samoto, to pa naj bi bul » dokaz «, da ni nič vredna in da ni za nobeno rabo.

Posamezniku, ki je zašel v past prepričanja o svoji manjvrednosti, anoreksija in nadzor nad hrano spet povrneta občutek lastne uspešnosti in zadoščanje ob tem, da odteguje svojemu organizmu hrano, ki jo ta nujno potrebuje. Ta občutek uspešnosti pa ne traja dolgo. Telo kmalu ni več kos stalnim zahtevam anoreksije in pojavi se občutek poraženosti.

Čeprav imajo mladi ljudje z anoreksijo zelo nizko samospoštovanje, so za mnoge od njih značilna visoka osebna pričakovanja in merila. Pogosto od sebe pričakujejo mnogo več kot od drugih ljudi ali od svojega najboljšega prijatelja. Navzven so morda videti samozavestni, a v sebi so pogosto zelo nesrečni.



2.4. Kaj povzroči anoreksijo ?

O vzrokih anoreksije obstaja ogromno teorij in strokovnjaki so posvetili veliko časa iskanju in preučevanju pravega » vzroka « anoreksije, da bi jo lahko začeli uspešno zdraviti. Raziskave pa so pokazale, da anoreksija ne nastane zaradi enega samega vzroka. Dejavniki, ki povzročijo razvoj anoreksije, se lahko od posameznika do posameznika zelo razlikujejo.

2.4.1. Postopen začetek ?

Zelo redko se zgodi, da se nekdo zjutraj zbudi in nenadoma ugotovi, da ima anoreksijo! Čeprav je jasno, da temu ni tako, pa ljudje včasih mislijo, da sproži anoreksijo že en sam dogodek in da se lahko motnja razvije v trenutku. Danes vemo, da povzroči anoreksijo več dejavnikov, ne le en sam, in da se ti dejavniki v daljšem obdobju med seboj povezujejo. Včasih je koristno, če ugotovimo, kako so se v življenju posameznika ti dejavniki prepletali in skupaj privedli do nastanka anoreksije.

2.4.2. Je motnja že v naših genih ?

Ena od teorij pravi, da imajo pri nastanku anoreksije pomembno vlogo geni, te pa podedujemo od svojih bioloških staršev. Vsak gen nosi posebne podatke, ki določajo značilnosti posameznika, npr. barvo oči in las.

Znanstveniki, ki so preučevali številne enojajčne in dvojajčne dvojčke z anoreksijo, so ugotovili, da obstaja kar desetkrat večja verjetnost, da bo za anoreksijo zbolel tudi drugi od enojajčnih dvojčkov, če eden od njiju ima že to bolezen. Dejstvo, da imajo enojajčni dvojčki enake gene, govori za to, da igrajo geni pri nastanku anoreksije pomembno vlogo.

Glavna težava, s katero se srečujejo genetske raziskave na področju anoreksije, je v tem, kako ločiti vpliv genov od vplivov okolja, to je od vpliva vsega okrog nas, kar vpliva na naše doživljanje. Zaradi svoje genetske zasnove je nekdo lahko bolj dovzeten za razvoj motnje hranjenja, vendar pa nastanek bolezni pogosto sproži vrsta drugih dogodkov in doživetij.

2.4.3. Kako na nastanek anoreksije vpliva naše okolje ?

Vemo, da anoreksija prizadene več žensk kot moških in da je bolj pogosta med ženskami v razvitih državah, kjer ne poznajo pomanjkanja hrane. Najbrž ni naključje, da tam, kjer je hrane dovolj, družba ceni vitkost in obsoja debelost.

V današnjem času, ko se naša družba vedno bolj ukvarja z različnimi načini za doseganje vitkega telesa in je obsedena z najrazličnejšimi vrstami diet in telovadbe, narašča tudi število ljudi, ki se borijo z motnjami hranjenja. Motnje hranjenja, kamor sodi tudi anoreksija, so bolj pogoste na tistih področjih, kjer so zahteve po vitkem telesu še bolj izražene, npr. na področju plesa in gimnastike.



Mladim obeh spolov televizija in tiskani mediji sporočajo, kakšno naj bo videti idealno telo. Od fantov se pričakuje, da bodo imeli trenirano, mišičasto in čvrsto telo. Deklice pogosto menijo, da morajo imeti vitko postavo brez stegen, bokov in zadnjice.



V obdobju okrog pubertete se telo spreminja in razvija in nekateri mladostniki z njim niso zadovoljni; še več, včasih se svojega telesa celo sramujejo, ker ne ustreza idealni podobi, ki so si jo zamislili. Vedeti moramo, da je mnogo več deklet in fantov, katerih telo ne ustreza idealu, kot tistih, ki imajo idealno postavo.

Kljub temu, da večina mladih odrašča s temi nerealnimi ideali, le nekateri od njih zbolijo za anoreksijo. Razvoja anoreksije zato ne moremo zadovoljivo pojasniti s kulturnimi vplivi.

2.4.4. Kako na nastanek anoreksije vpliva družina ?

Že nekaj časa skušajo znanstveniki ugotoviti, kaj je skupnega družinam, v katerih otroci zbolijo za anoreksijo. Preučevali so zaporedje rojstev bratov in sester, velikost družine ter načine komuniciranja in reševanja nesoglasij in sporov v družini.

Raziskave iz sedemdesetih let so kazale na to, da prihajajo mladostniki z anoreksijo iz družin, kjer so družinski člani med seboj zelo povezani in se izogibajo vsem nesoglasjem in sporom. Vendar pa v mnogih takšnih družinah otroci nimajo nobenih težav ali pa so njihovi problemi povsem drugačne narave. Nekateri izsledki govore tudi za to, da so za razvoj motenj hranjenja bolj dovzetne osebe v družinah, v katerih je kateri od staršev stalno na dieti, kjer prihaja do nesoglasij zaradi ločenega življenja ali razveze staršev, kjer je v družini bolezen in kjer je prišlo do travmatičnih dogodkov, npr. zlorabe.

Čeprav se zdi, da družina ne more biti edini krivec za nastanek anoreksije, so raziskave pokazale, da je poslabšanje oz. izboljšanje stanja odvisno prav od odnosa domačih do mladega bolnika z anoreksijo. To je tudi eden od razlogov, zakaj strokovnjaki pri zdravljenju mladih z anoreksijo priporočajo družinsko terapijo. Domači v zdravljenju lahko odigrajo zelo pomembno vlogo, ne glede na to, če je vzrok nastanka anoreksije v družini ali ne.

2.4.5. Kakšna pa je vloga osebnosti ?

V mnogih študijah so preučevali, kakšne so skupne osebnostne značilnosti in življenske izkušnje oseb z anoreksijo. Svoje otroke, ki so zboleli za anoreksijo, starši pogosto opisujejo kot » popolne otroke«, ki so se vedno lepo in bili priljubljeni, ki so bili zelo prizadevni pri delu in večinoma uspešni v šoli.

To pa ne velja za vse mlade z anoreksijo.

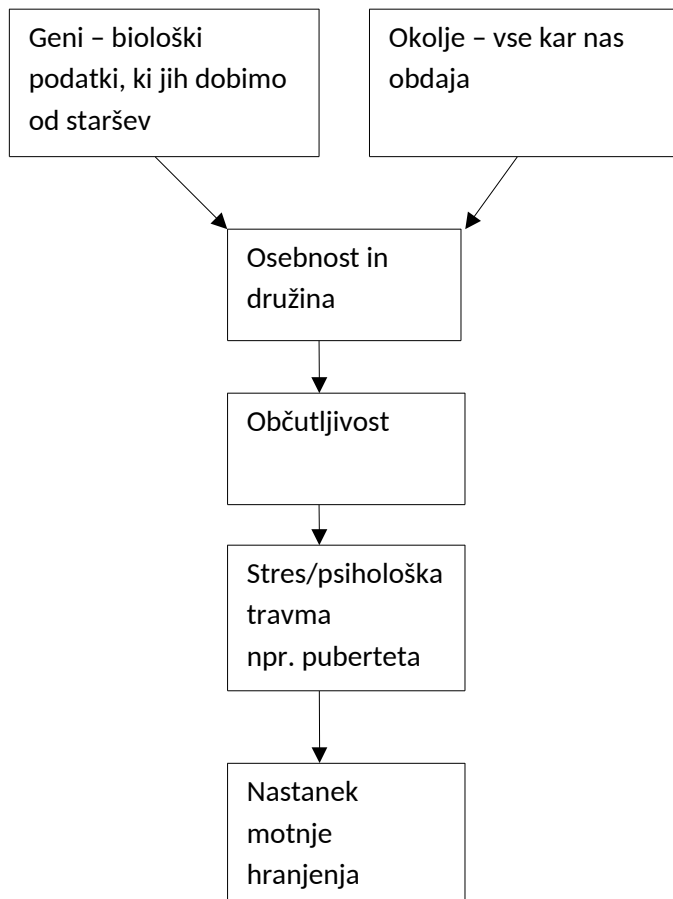
Za mnoge mladostnike, ki so zboleli za anoreksijo, so značilni občutki žalosti, jeze, tesnobe in krivde. Njihovo samospoštovanje je pogosto nizko, sami sebi se zdijo neuspešni, slabi in manjvredni, zelo slabo mnenje pa imajo tudi o svoji zunanji podobi.

Nekateri strokovnjaki trdijo, da so mladi s temi osebnostnimi potezami bolj občutljivi na stres. Vemo, da se anoreksija običajno razvije v času okrog pubertete, torej v obdobju, za katerega je značilen stres in je zaznamovano s telesnimi spremembami ter s spremembami v čustvovanju in v odnosih s prijatelji, z domačimi.

Posameznika, ki se nemočnega pred nalogami, ki jih prinaša mladoatništvo in puberteta, in najnje ni pripravljen, lahko preplavi občutek, da izgublja nadzor nad svojim življenjem. Osebnostna struktura in težave z izražanjem neprijetnih čustev so lahko krivi za to, da mladostnik kloni pred nalogami vsakdanjika. Pridružijo se lahko še drugi pritiski, kot npr. nesoglasja v družini, pretirane zahteve po uspešnosti, smrt bližnjega ali kakšen drug travmatičen dogodek.

Mnogi bolniki z anoreksijo so nekoč prispeli do točke, ko so začutili, da nimajo več ustreznega nadzora nad svojim življenjem, in so to izgubo skušali nadoknaditi z nadzorom nad hrano in prehranjevanjem. S tem so svoji okolici sporočali, da so se zlomili in da potrebujejo pomoč.

Zdaj vemo, da povzročča anoreksijo vrsta različnih dejavnikov. Tabela pojasnjuje, kako lahko ti skupaj sprožijo nastanek motenj hranjenja.



3. ZNAKI BOLEZNI

3.1. Spremembe počutja

Mnogi mladi z anoreksijo se strašno bojijo zrediti in zato jih zdravljenje navaja s strahom in zaskrbljenostjo. Zaradi teh občutij se začnejo zapirati vase in se umikati v svoj samotni svet, kjer si varnost lahko zagotovijo s tem, da ne jedo.

3.2. Sprememba dejavnosti

Ljudje z anoreksijo ne počnejo več stvari s katerimi so se ukvarjali prej in kamor sodi druženje s prijatelji in ukvarjanje s hobiji ter drugimi dejavnostmi, ki so jih veselile. Večino časa namenijo premišljevanju o hrani.

Včasih nastopijo tudi učne težave. Kljub temu, da si zelo prizadevajo, da bi se sproti učile, jih mučijo težave s koncentracijo. Osebe so zelo jezne nase, kadar se zmotijo, pa tudi v svoje sposobnosti verjetno ne zaupajo več.

3.3. Telesne spremembe

Vplivi na telo so lahko zelo različni, odvisni pa so od več dejavnikov, eden od njih je trajanje težav. K sreči lahko skoraj vse posledice anoreksije odpravimo, a to se lahko zgodi šele takrat, ko se povrne normalna teža in ko se (pri dekletih) spet pojavi menstruacija. Na žalost pa zaradi nepopravljivih telesnih posledic anoreksije vsako leto umre kar nekaj ljudi.

- **Huda utrujenost in oslabelost.** Kadar se zmanjša količina zaužite hrane, se telo loti maščobnih zalog. Če so te zaloge zelo majhne ali jih sploh ni, začne zelo črpati energijo in mišic, v skrajnem primeru tudi iz srčne mišice, in tako dobesedno požira samo sebe. Če zaradi stradanja mišice ne dobijo potrebnih hranilnih snovi, postanejo nekatere telesne dejavnosti lahko zelo naporne. Tako osebe z anoreksijo občutijo težave pri vzpenjanju po stopnicah in pri vstajanju iz čepečega položaja, opazamo pa tudi, da so bilj neokretni,

- **Mrazenje, drhtavica in omotičnost.** Ti simptomi so posledica stradanja in izgube telesne maščobe, ki jopotrebujemo za zaščito pred mrazom. Zaradi oslABLJENE srčne mišice se zniža tudi krvni tlak. Srce težje poganja kri po telesu, posledice tega pa so bolečine v prsih, plapolanje srca, omotičnost in izguba zavesti.

- **Zaprtne, driska in težave z mehurjem.** Prebavni sistem se zaradi dolgotrajnega stradanja skrči. Zato imajo lahko občutek sitosti tudi takrat, ko so zaužili le malo hrane in pijače. Zaradi stradanja telo težje prebavlja hrano in zato se bakterije v ozkem črevesu hitreje razmnožujejo. Tako pride do zaprtja, ki je lahko zelo neprijetno in tudi boleče. Mišice zapiralke mehurja in črevesa so oslABLJENE in zato jim lahko začneta uhajati urin in blato.

- **Zmanjšana plodnosti (sposobnost, da imajo otroke).** Zaradi stradanja se pri dekletih lahko skrčijo jajčniki in maternica. Menstruacije so zato neredne ali pa povsem izostanejo (temu pravimo amenoreja). Pri fantih stradanje lahko škodljivo vpliva na proizvodnjo semenčic. Oba pojava lahko zmanjšata plodnost in posledica so lahko težave z zanositvijo.

- **Zatolčeni gležnji in roke, hladne dlani in stopala.** Za vse te težave je kriva slaba prekrvavitev.

Simptomi, ki jih ne vidimo. Posledice anoreksije so tudi krhkost in tanjšanje kosti (osteoporoza), zmanjšana mišična masa, skrčeni možgani, obolele ledvice, oslabljen imunski sistem (zmanjšana sposobnost za borbo proti bolezni), oslabela srčna mišica in znižana raven levkocitov (krvnih celic, ki nas branijo pred okužbami).

- **Rane se slabo celijo.**

- **Zaradi bruhanja propadajo zobje, ki jih je težko ozdraviti in so zato lahko stalen vir bolečin.**

- **Vpliv na zunanji izgled.** Osebe z anoreksijo so pogosto videti mnogo starejše, kot so v resnici. Temu je vzrok izguba mišične mase. Koža je običajno suha in bleda, včasih celo rumenkasta ali zelenkasta. Tudi lasje so pogosto suhi in včasih tudi izpadajo. Pri nekaterih ljudeh se pojavi poraščenost telesa. Ustnice so lahko razpokane in dlani oranžasto obarvane.

- **Jemanje odvajal** lahko spremeni kemično sestavo krvi in povzroči porast ravni kalija v krvi. Ta sprememba je izredno nevarna in povzročuje tveganje za nenadno izgubo zavesti.

3.4. Vpliv na okolico

Mladi z anoreksijo imajo težave z obvladovanjem pritiskov v šoli in z izpolnjevanjem šolskih obveznosti, predvsem zaradi problemov s koncentracijo in zaradi pomanjkanja energije, ki jo telesu jemlje anoreksija.

Bolezen uničevalno vpliva na odnose v družini. obroki lahko postanejo prava muka za vse, saj starši pogosto menijo, da je njihova dolžnost, da jim pomagajo do normalne teže.

4. ZDRAVLJENJE ANOREKSIJE oz. OKREVANJE

Ker je anoreksija nevarna, je nujno poiskati zdravniško pomoč že na začetku. Zgodnje zdravljenje pomaga zajezi napredovanje bolezni. V posameznih primerih so motnje lahko zelo trdovratne in odporne na zdravljenje, zato je nujno potrebno bolnišnično zdravljenje. Zdravniki lahko bolnico le prisilno hranijo, kadar je možna smrt, sicer pa ni veliko v njihovi moči.

Uspešnost zdravljenja anoreksije je odvisno tudi od stopnje, na kateri je bila anoreksija diagnosticirana in od pripravljenosti bolnika za sodelovanje. Pri bolniku, ki se mu zdi njegovo ravnanje normalno, namreč ni lahko doseči, da začne jesti in s tem pridobivati na teži. Najhujša ovira pri zdravljenju je, da ga anoreksične osebe ne želijo.

Prehransko usmerjanje in izobraževanje o prehrani, reden zdravniški nadzor in psihoterapija morajo biti vedno vključeni v program zdravljenja anoreksije. Za cilj mora biti postavljena telesna teža, ki jo mora bolnik doseči. Osebe, ki se bori z anoreksijo, ne sprašujemo o jedi, postavi, telesni teži ali uspehu v šoli, razen v primeru, da nas za to prosi. Pokazati ji moramo, da jo cenimo zaradi njenih notranjih vrednot.

Če želi dekle premagati anoreksijo, mora priti do globokih sprememb v njej sami. Odpovedati se mora željam, da bi ostala podobna otroku brez menstruacije in prsi in se sprijazniti z bližajočo se odraslostjo in z vso s tem povezano odgovornostjo. Najboljši način za ozdravljenje je zagotovo seznanjanje z drugimi anoreksiki in izmenjava izkušenj z njimi.

Anoreksiki se zapirajo vase, so molčeči, težko spregovorijo o svojih problemih, ker s tem priznavajo svojo nemoč. Tisti, ki so doživeli prisiljeno hranjenje v bolnišnici, zelo težko govorijo o tej izkušnji, ki je bila zanje zelo boleča. Hrana jim še vedno predstavlja nekaj nepopisno groznega in hkrati nepotrebnega za življenje. Ta vzorec je težko preseči.

Prognoza pri anoreksiji je dobra. Približno 70% tistih, ki dobijo pomoč pravočasno, si zdravstveno, duševno in socialno povsem opomore. Pomembno je vedeti, da lahko nagnjenost ostane, čeprav anoreksija ni aktivna, zato potrebuje dolgotrajno spremljanje.

5. VIRI IN LITERATURA

<http://www2.cudovita.si/tabla/lofiversion/index.php/t4998-100.html>

Alison E., Sophie N., Lačni razumevanja, Založba obzorja, Maribor, 2007