



Anoreksija

Beseda anoreksija pomeni "izguba apetita", kar pa nas ne sme zvesti. Bolnice imajo namreč normalen tek, vendar ekstremno kontrolirajo svoje uživanje hrane.

Anoreksija je med motnjami hranjenja najbolj ekstremna, zato tudi **najbolj ogroža življenje**. Po nekaterih ocenah umre skoraj 20% prizadetih. Posledice so lahko težke in dolgoročne. Mednje sodijo osteoporoza, depresije, gangrena in neplodnost.

Največkrat se bolezen začne z običajnim hujšanjem. Ženska oz. dekle je prepričana, da bo srečnejša, če bo imela bolj vitko postavo in da bo tako lepša, zato pa tudi bolj samozavestna. Odločitev za dieto se lahko pojavi iz navidezno nepomembnih oz. malenkostnih razlogov: hudomušne opazke ljudi, bližajoče se poletje, preozko krilo iz lanskega leta, odstopanje od predpisane teže po raznih tabelah ...

Na tej stopnji vendarle še ne moremo govoriti o bolezni. O anoreksiji govorimo takrat, ko **kljub doseženi zeleni teži ženska ne preneha s hujšanjem**. Tako dobi odklanjanje hrane psihološki pomen: postane **simbolno izražanje čustvenih potreb**.

Anoreksična ženska ne kaže znakov slabega počutja, ampak strda, da bi se bolje počutila. Ne je, ko je lačna, pač pa si raje na skrivaj ogleduje kuharske knjige, v kateri so fotografije slastne hrane. Tako početje lahko dolgo ostane skrito oz. zanikano. Telesu prinaša taka zasvojenost vse več ugodja, postane "normalno" stanje, katerega se je telo privadilo. To prekinitev odvisnosti zelo otežuje.

Okolica hujšanje sprva odobrava in je trudu osebe, ki hujša, naklonjena. To je velikokrat celo ena redkih priložnosti, ko ljudje anoreksični osebi pokažejo, da so jo opazili. Če se ji potemtakem zazdi, da bo še boljša, če bo še naprej hujšala, ni nič presenetljivega. **Občutki njene lastne vrednosti postanejo odvisni od hujšanja**, ki ji prinaša občutek zadovoljstva, uspeha in ji daje celo energijo za nadaljnje stradanje.



Tudi ko ljudje okrog anoreksične osebe naposled opazijo, da "nekaj ni v redu" in se zbojijo za njeno zdravje ali celo življenje, se hujšanje še vedno nadaljuje in stopnjuje do te mere, da bolna oseba je vse manj, pa še tisto pičlo hrano si razdeli na dovoljeno (zelenjava, sadje, dietna hrana) in prepovedano (maščobe v katerikoli obliki, kruh in druga škrobna živila, sčasoma tudi beljakovine in vse sladkarije).

Anoreksična oseba za lažje premagovanje lakote **poveča fizično aktivnost**, s katero zaposluje telo in duha, si krepi voljo, pa tudi hujša ali se kaznuje, ker je jedla. Razpoloženje je odvisno od številke na tehtnici, ki kaže, ali je dovolj stradala in telovadila. Bolnica se s svojim

stradanjem znajde na točki, ko sama ne more več nazaj v "normalno" hranjenje, saj se je medtem tudi organizem postopoma prilagodil pomanjkanju energije in deluje upočasnjeno s shranjenimi rezervami.

Prizadeta ima navadno **velik interes v hrani**, čeprav se glede na njeno naravnost ne zdi tako. Predvsem je zelo navdušena nad pripravo hrane za druge, ki jih potem sili, da pojedjo, kar je skuhala. Njena sla po hrani se kaže na še en način, ki običajno ostane skrit: občuduje slastne jedi v slaščičarnah in drugih izložbah ter si ogleduje recepte in slike, na katerih je hrana.

Ker postane hrana tako pomembna, anoreksična oseba postopoma omeji počitek, spanje in stike z drugimi ljudmi. Odrekanje jo na eni strani sicer napolnjuje z občutkom moči in trdnosti, na drugi strani pa trpi zaradi osamljenosti, občutka, da se bo vsak čas zrušila in da nikoli ne zmore jesti "dovolj malo".

Simptomi anoreksije

Najpogostejši **telesni znaki** anoreksije so:

- velika izguba telesne teže;
- suha, nezdrava (bledo rumenkasta) koža;
- izpadanje las;
- cepljenje nohtov;
- povečana dlakavost po obrazu in telesu;
- izostajanje menstruacije (amenoreja);
- zaprtje;
- slaba cirkulacija in posledično mrazenje;
- nepravilen srčni ritem in nizek krvni tlak;
- zmanjševanje spolnega poželenja;
- dehidracija;
- slabotnost;
- omedlevica;
- nepojasnjeno povečanje ali zmanjšanje energijske ravni;
- motnje spanja in nenehen nemir;
- glavoboli;
- plitko dihanje;
- elektrolitsko neravnovesje;
- v skrajnem primeru lahko tudi smrt.



Anoreksija se pojavi pri 0,5 do 1 odstotku odrasčajočih deklet, med fanti pa je obolevnost približno 10- do 20-krat nižja. Večinoma se pojavi v puberteti, včasih šele v zgodnjih dvajsetih letih, vedno bolj pogosta pa je že v predpubertetnem obdobju. Bolezen v povprečju traja nekaj let in brez strokovne pomoči lahko ogroža življenje.

üüüüüüLočimo dva podtipa anoreksije nervoze:

a) Purgativni tip anoreksije nervoze

Te osebe vzdržujejo nizko telesno težo s pomočjo bruhanja (pogosto se tudi prenajedajo), jemanja odvajal in / ali diuretikov ter s pretirano telesno dejavnostjo (75 % oseb z anoreksično motnjo). Kot na primer pri zgoraj opisanem primeru.

b) Restriktivni tip anoreksije nervoze

Te osebe vzdržujejo nizko telesno težo z odklanjanjem vseh vrst hrane ali pa le ogljikovih hidratov in tiste hrane, za katero menijo, da je visoko kalorična, obenem pogosto pretiravajo s telesno aktivnostjo (25 % oseb z anoreksično motnjo).



KAKO JO OZDRAVITI?

Prepoznavanje in zdravljenje anoreksije

Nekatere metode (na primer testiranje načina hranjenja) sicer lahko pomagajo prepoznati osebe, pri katerih obstaja sum anoreksije, vendar je najočitnejši pokazatelj **pretirana shujšanost**, če seveda le-tej ne najdemo drugega jasnega telesnega vzroka razen **stradanja**.



Da lahko izključimo druge potencialne vzroke izgubljanja telesne teže, je treba natančno **preiskati kri in urin**. Še pomembneje je ugotoviti morebitno hormonsko neravnovesje ali pomanjkanje pomembnih hranil, kot sta kalij in cink. Ljudi z anoreksijo (zlasti tiste, ki so tudi vegetarijanci) pogosto pesti pomanjkanje cinka.

To lahko zavre različne biokemijske reakcije v telesu, pa tudi rast in spolni razvoj. Skrajno prehransko in hormonsko neravnovesje vodi v smrt, zato je pomembno stalno spremljanje teh parametrov.

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 - ugotovljena 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.

NA KOGA SE OBRNITI-POMOČ

- Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA
- Ženska svetovalnica (razne skupine za samopomoč ob motnjah hranjenja)
- Svetovalnica PU (Društvo za psihosocialno pomoč z umetnostjo PU)
- Center za socialno delo (Ptuj, Maribor, Koper,...)
- Študentska svetovalnica ŠOU
- Svetovalnica – center mladih

Iz naših izkušenj ugotavljamo, da je starost za razvoj anoreksije nervoze pogosto nižja od zgoraj navedene, npr. 12 let. S tovrstno populacijo se ukvarjajo na Pediatrični kliniki v Ljubljani.

Viri:

-internetne strani:

- <http://www.bolezni/anoreksija.htm>
- <http://www.anoreksija.htm>
- <http://www.bolezni.spolnost.com>
- <http://www.motnje.hranjenja>
- <http://www.svetovalnica.muza>

-revija Smrklja 5/06

Razne zgodbe, misli, mnenja iz forumov in spletnih strani

Objavljeno: 22.01.07 @ 20:26

Pisec prijavljen pod imenom: smotkA

Je pa men tud žalostno gledat mlade, lušne punce, ki imajo anoreksijo in "stran mečejo mladost". Recimo, moj tamal je star 12 let in zadnjič mi je mami rekla, da ima ena izmed njegovih sošolk motnje hranjenja ... Tuki se je pa že za vprašat, al res mediji tolk zelo vplivajo na 12-letno punčko, al kaj bi bil lahko vzrok temu (odnosi v družini najbrž)

To je pač taka stvar, da dokler se ne zgodi komu od tvojih bližnjih ali celo tebi, sicer veš, da obstaja, vendar se z njo ne ukvarjaš kej preveč ...

Objavljeno: 23.01.07 @ 21:44

Pisec prijavljen pod pimenom: Pikic@

Tok se zgražate nad to stranjo, pa imate tu na forumu eno, ki se ji zdi kul, da se hvali s tem, kako vse "pridno izbruha" in v to vleče še mlade punce.

Objavljeno: 24.01.07 @ 9:55

Pisec prijavljen pod imenom: Chica Guapa

Ravno včeraj je bil po TV en film (resnična zgodba), ki je govoril o anoreksiji. Punca je bila na psihiatriji na zdravljenju in čez nekaj časa je lahko šla domov, ker naj bi se njeno stanje izboljšalo... Toda kmalu je potem naredila samomor... Njena sestra pa je med njenimi stvarmi našla naslove teh spletnih strani, ki so omenjene v tej temi. Res grozno! V filmu so tudi rekli, da te strani zapirajo, samo se vedno pojavljajo nove, zato jim niti ne posvečajo ne vem koliko pozornosti...

Objavljeno: 25.01.07 @ 0:17

Pisec prijavljen pod imenom: ~puncka~

Namen teh Pro-Ana strani je narediti motnje hranjena družbeno sprejemljive. No, če smo odkriti se že družbeno splošno sprejete, če si pogledamo samo pogledamo gospo Backham.. So pa tudi neka vrsta skupnosti, v katerih se ta dekleta med seboj razumejo in si na nek način tudi pomagajo.

silent forse - moja dobra prijateljica ima bulimijo, hodila je na terapije, nato pa se je odločila za zdravljenje v bolnišnici. Odkar o poznam je bila grozno suha, tudi med terapijami, ki so sicer pomagale, ampak komaj ko je prišla v bolnišnico in se ločila od okolja v katerem so se ji dogajale vse te stvari se je zredila (sedaj je prava bunkica), in to po samo 7mih mesecih. Sedaj pravi, da je bila odločitev da je odšla v bolnišnico najtežja ampak udi najpravičnejša obločitev njenega življenja. Približno vem kako težka in dolga pot te še čaka ter ti na njej želim vso srečo in res upam da se boš rešila.