

TA STRAŠNA BESEDA NA »D« MOTNJE HRANJENJA

Seminarska naloga



Biologija

KAZALO:

CILJ NALOGE:.....	3
UVOD IN UGOTOVITVE:.....	3
NEŽINA ZGODBA:.....	3
KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?.....	5
MOTNJE HRANJENJA KOT ZASVOJENOST:.....	6

VZROKI ZA NASTANEK:.....	6
DRUŽINSKI:.....	6
SOCIALNO-KULTURNI:.....	7
BIOLOŠKI-GENETSKI:.....	7
LOČIMO:.....	8
ANOREKSIJA NERVOZA (anorexia nervosa):.....	8
NAJPOGOSTEJŠI TELESNI ZNAKI:.....	10
VEDENJESKE IN PSIHIČNE SPREMEMBE:.....	11
PREPOZNAVANJE IN ZDRAVLJENJE:.....	11
BULIMIJA NERVOZA ali »SINDROM PRENAJEDANJA IN PRAZNJENJA« (bulimia nervoza):.....	13
NAJPOGOSTEJŠI TELESNI ZNAKI:.....	14
VEDENJSKI IN PSIHIČNI ZNAKI:.....	15
PREPOZNAVANJE IN ZDRAVLJENJE:.....	16
TELESNI ZNAKI:.....	18
VEDENJSKI IN PSIHIČNI ZNAKI:.....	18
POMOČ:.....	19
ZAKLJUČEK:.....	19
VIRI IN LITERATURA:.....	20

CILJ NALOGE:

Zakaj sem si izbrala prav motnje hranjenja? Temo si nisem izbrala s posebnim namenom. Izbrala sem si jo zato, saj me ta tema zelo zanima. Vse več slovenskih in tudi drugih mladostnikov se srečuje z motnjami hranjenja. O tem sem želela izvedeti še nekaj več.

»Nikoli več ne bomo jedli le, ko bomo lačni, in nikoli več ne bo odnos do hrane za večino ljudi nekaj nenadzorovanega in neobremenjuočega.«¹

METODOLOGIJA DELA:

Pri izdelavi seminarske naloge nisem ubrala posebne metode dela. Nalogo sem napravila s pomočjo različnih virov. Najprej sem si poiskala literaturo na internetu, kasneje pa sem se odpravila v knjižnico, kjer sem si poiskala razne knjige s to tematiko.

UVOD IN UGOTOVITVE:

Prehranjevanje bi moralo biti le posledica tešenja lakote, vendar sem ugotovila, da v večini primerov to ni tako enostavno. Prehranjevanje je lahko za nekatere pozitivna ali za druge pa negativna čustvena izkušnja. Za preprečevanje bolezni bi morala biti uravnotežena prehrana vir energije. Telesni ustroj in nagnjenost k pridobivanju teže vsi prinesemo s seboj na svet. Mnogi od nas to dejstvo težko sprejmemo.

Motnje hranjenja v Sloveniji zelo naraščajo, predvsem pa pri ženskah. Glavni vzrok za to pa je modni svet s suhimi manekenkami, ki jemljejo predvsem mladim samopodobo in jim dajejo zagon, da tudi oni shujšajo in se pridružijo svetu mode.

NEŽINA ZGODBA:

»Vse se je začelo, ko je moja najboljša prijateljica pričela hoditi s fantom, v katerega sem bila že dolgo zaljubljena. Vprašala sem jo, kako ji je uspelo, pa mi je povedala, da je imela eno super dieto, shujšala je, on jo je opazil, pa sta začela. Sama sebi sem se že od nekdaj zdela grda, zdelo se mi je čisto nemogoče, da bi se moj izbranec zaljubil vame. Odločila sem se, da bom tudi sama malo shujšala in se potem boljše počutila. In je uspelo, vsaj na začetku. Ker sem bila bolj suha, sem si bila bolj všeč in postala sem samozavestnejša. Tudi v šoli sem bila bolj uspešna in celo fantje so se začeli zanimati zame. Tako se mi je vsaj zdelo. Želela sem si postati še bolj suha. Mislila sem si: če bom še bolj suha, se bom še boljše počutila. Teža je šla kar navzdol, brez težav in naporov. Nekega dne mi je moj novi fant rekel, da vse obleke le še visijo na meni. Hotela sem jesti, pa ni in ni šlo. Pričela sem se umikati pred prijatelji, v šoli se nisem mogla več zbrati, cele dneve sem razmišljala le o hrani, ki bi jo morala pojesti, vendar brez uspeha. Počutila sem se ničvredno in nepomembno. Nato sem poiskala pomoč.«²

¹ D. M. Sternard, Motnje hranjenja: Od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo, Ljubljana 2001. str. 10.



(Slika je bila najdena 29. 03. 2007 na naslovu <http://dc.estamosdentro.com:8080/ed/articulos/anorexia.jsp> .)



(Slika je bila najdena 29. 03. 2007 na naslovu <http://mapmf.pmfst.hr/~nilbis/a3.jpg> .)

² Besedilo je bilo najdeno 4. 4. 2007 na naslovu <http://www.tosemjaz.net/clanki/index.php?TE=3&CL=3&ST=0&PO=3>.

KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?

Motnje hranjenja so celoten problem in označujejo človeka v celoti (ne rečemo anoreksik, ampak oseba z anoreksijo). Kaže se kot izguba nadzora ali pa kot vzpostavljanje pretiranega nadzora nad lastnim hranjenjem.

To je nekakšen odziv na stike, s katerimi se oseba ne zmore ali ne želi soočiti na drugačen kot, da se zateče k hrani v katero osredotoči vso svojo energijo. V tem najde varnost, ljubezen, svobodo, sprejemanje, spodbudo. Nekatero osebo začnejo takrat, ko postane življenje preveč boleče, nesmiselno in neprijetno, usmerjati na telo, hrano in hranjenje. S tem odrinejo od sebe stisko, ki jo doživljajo zaradi različnih življenjskih dogodkov, sprememb in dogajanj. Lahko pa se kažejo tudi, kot reakcija na dolgotrajno, leta trajajočo, nerazrešeno stresno situacijo.

Največ časa porabijo za razmišljanje in ocenjevanje svojega izgleda, česa bodo koliko pojedli ipd.. Pri tem pa jih ne skrbi le zdravje, mnogi iz med njih verjamejo, da bodo srečnejši, če bodo vitki. Gledanje na svet je precej črno-belo, saj so prepričani, da jim bo že en piškot pokvaril cel dan. Velikokrat to sproži tudi neobvladljivo basanje s hrano. Njihov boj med »bi - ne bi« je, kar rahlo grozeč. Po eni strani po hrani zelo hrepenijo, po druga pa z njo nočejo imeti nič, želijo se ji odreči in se jim zdi, da bi bilo vse krasno če ne bi rabili jesti.



(Slika je bila najdena 29. 03. 2007 na naslovu <http://dc.estamosdentro.com:8080/ed/articulos/anorexia.jsp> .)

Seveda pa ne smemo pozabiti, da vsakodnevna porcija sladoleda, kos čokolade ali hamburger kdaj pa kdaj ali pa shujševalne diete, občasni post, jemanje odvajal še niso razlogi za preplah. Torej, o motnjah hranjenja govorimo šele takrat, ko hrana postane središče človekovih misli, bojev, slabe vesti, poleg tega pa se lahko še pojavijo težave povezane s sprejemanjem svojega telesa, ogroženostjo zdravja, pogosto pa se pojavljajo tudi nezadovoljstva s svojim načinom hranjenja. Tukaj vsekakor

ne gre za modno muho, saj s osebe z motnjami hranjenja trpijo, se borijo s hrano, običajno kar nekaj časa in to neopaženo.

Motnje hranjenja lahko vidimo kot:

- **MEHANIZEM IZOGIBANJA** - oseba večino svoje energije porabi za dejavnosti okoli hrane, tako ji zmanjka časa za soočanje s problemi življenja.
- **NAČIN OBVLADOVANJA ŽIVLJENJA** - ki sicer zgleda neobvladljivo zaradi kupa težav ali ker prizadeta oseba doživlja, da njeno življenje obvladujejo drugi.
- **NAČIN IZRAŽANJA SAMOSTOJNOSTI IN KONTROLE** - kadar oseba nima občutka potrebne kontrole nad življenjem, ki pa ga dobi iz kontroliranja prehrane.

MOTNJE HRANJENJA KOT ZASVOJENOST:

Lahko jih označimo tudi kot zasvojenost ali odvisnost od hrane, čeprav po mednarodnih kvalifikacijah niso uvrščene v to skupino. Imajo pa kar nekaj skupnih značilnosti:

- Zasvojenec se počuti ujetega v začaran krog skupaj s tem, s čimer je zasvojen. Čuti, da mora nekaj početi ali jemati, četudi se zaveda, da mu to škoduje. Ogromno krat si obljubi, da bo jutri boljše, a poti iz zasvojenosti ne zmore najti sam.
- Tako, kot druge zasvojenosti pomenijo tudi motnje hranjenja odgovor na osebno trpljenje, občutek pomanjkanja smisla, lahko so ritual prehoda (npr. iz otroštva v odraslost), kadar človek ne zmore prehoda preživeti bolj konstruktivno ali pa so posledica neke nepredelane travme.
- Zasvojenec dolgo misli, da se lahko sam reši svoje odvisnosti, če bo le zares želel in se discipliniral. Z voljo skuša mesece ali celo leta premagati odvisnost, a šele ob nekem zunanjem dogodku (izguba službe, neuspeh pri študiju) uvidijo, da se le vrtijo v krogu.
- Prizadeta oseba zato povečini za reševanje svoje odvisnosti rabi pomoč drugih.
- Tudi tukaj pa gre za iluzijo, tipično za vse zasvojenosti: **JUTRI ZAČNEM DRUGAČE!** Takšnega jutri pa ni nikoli.

Poleg vseh teh podobnosti, pa imajo vsaj eno neskladnost z drugimi oblikami zasvojenosti s tega vidika - rešitev ni v tem, da se prizadeti odrečejo hrani, od katere so odvisni, ampak da najdejo način, kako živeti tako, da hrana ne bo glavna skrb ali veselje v njihovem življenju.

VZROKI ZA NASTANEK:

DRUŽINSKI:

Sem spadajo primeri, kjer mama ves čas hujša, šteje kalorije in s tem otroku dejansko vzame možnost, da spozna normalno prehrano. Tako

otrok živi v sveti nenehnih diet, obsedenosti z vitkostjo in seštevanja kalorij.

Drugi razlog je slab partnerski odnos staršev. Bolje, da starša živita ločeno in ima otrok zagotovljene stike z obema, kot pa, da starša želita zvezo obdržati na silo. K temu štejejo tudi vzrok, ko otrok prevzame vlogo pogajalca med staršema in tako sam prevzame vlogo starša.

Še zadnji, tudi zelo pogost vzrok je, ko dva idealna, uspešna starša, z dobrim odnosom, dobita otroka s popolnoma drugačnimi osebnimi lastnostmi. Njun otrok se s težavami uči in v času pubertete, ko si mladostnik razvije želje, ki bi jih rad dosegel, ugotovi, da staršev ne bo nikoli dosegel, kaj šele presešel. To pa vpliva na nizko samopodoba, ki je glavni povod za nastanek motenj hranjenja.

Starši se morajo zavedati, da so otrokovi vzorniki in da ne morejo od otroka pričakovati tistega, česar sami ne zmorejo in ga niso naučili!



(Slika je bila najdena 29. 03. 2007 na naslovu <http://dc.estamosdentro.com:8080/ed/articulos/anorexia.jsp> .)

SOCIALNO-KULTURNI:

Glavno vlogo pri tem imajo seveda medij, ki preplavljajo trg s podobo idealne ženske, ki je seveda VITKA. Čeprav pa je njihova vloga tudi zelo pozitivna, saj informirajo ljudi o boleznih, tudi o motnjah hranjenja.

Svojo vlogo pa ima tudi spremenjena vloga ženske v današnjem času. Ženska sedaj ni več samo gospodinja, ampak tudi poslovna oseba. To pomeni, da so ženske preobremenjene in moška vloga je pa manjša. To pa je tudi eden izmed razlogov, zakaj toliko moških trpi za depresijo in spolnimi motnjami.

BIOLOŠKI-GENETSKI:

Sem prištevamo novorojenčke že rojene s prekomerno težo in otroke, ki so do 6. leta prekomerno hranjeni. Tudi ti otroci so nagnjeni k motnjam hranjenja. Zaradi svoje debelosti že kot majhni niso dobro sprejeti med svojimi vrstniki in tako nimajo možnosti za pozitivno samopodobo. Otroci pa lahko podedujejo tudi osebne lastnosti, značilne za motnje hranjenja. Mednje spadajo izrazita pridnost, storilnost, uspešnost, potreba po potrjevanju od zunaj ter nezmožnost samostojnega odločanja.

LOČIMO:

Najbolj znane motnje hranjenja so bulimija, anoreksija in kompulzivno prenejedanje so ene izmed najbolj znanih motenj hranjenja. Te motnje se večinoma prepletajo. Navadno se začnejo z anoreksijo, kasneje z bulimijo, nato pa zopet z anoreksijo in tako dalje v začaranem krogu.



(Slika je bila najdena 29. 03. 2007 na naslovu <http://www.afh.bio.br/digest/digest5.asp> .)

ANOREKSIIJA NERVOZA (anorexia nervosa):

Beseda pomeni izgubo apetita, vendar je ta beseda neustrezna, saj ima večina oseb povečano željo po hrani.



Slika je bila najdena 10. 04. 2007 na naslovu <http://www.geocities.com/teenxy/motnjehranjenja.html> .)

*Kadar stradam ali jem le sadje, se počutim:
kot ptica, ki leti nad morjem,
kot snežinka, ki pleše v zraku,
kot roža, ki poje,
kot sončni žarek, ki obsije svet,*

*kot veter, ki se približa ljudem.*³

Za anoreksijo zboli približno 1 odstotek žensk in približno 0,1 odstotek moških. Ima najvišjo stopnjo smrtnosti med psihiatričnimi diagnozami. Približno petnajst odstotkov oseb z anoreksijo od nje umre. Povprečna starost obolelih oseb je 14 – 18 let.

»Spomnim se, ko sem se tehtala vsake pol ure. To je bila res nenehna obremenjenost, ki še danes ni čisto prešla. Najhuje je bilo to, da se tega sploh nisem zavedala oz. nisem vedela, kako naj prekinem.«⁴



(Slika je bila najdena 10. 04. 2007 na naslovu <http://www.geocities.com/teenxy/motnjehranjenja.html> .)

Anoreksija se pogosto začne z običajnim hujšanjem, to bolniku sčasoma uide iz nadzora vse dokler hrana v celoti ne postane način za obvladovanje stresa. Žrtve so prepričane, da bodo srečnejše, lepše in samozavestnejše, če bodo vitkejše. Kot smo že povedali se bolezen začne s hujšanjem, dieto (npr. pred poletjem). Vendar samo hujšanje še ne pomeni anoreksije v to se sprevrže šele takrat, ko oseba ne neha tudi če je že dosegla svoj cilj v kilogramih. Oseba bo stradala, da ji bo bolje in ne bo pokazala, da se počuti slabo. Nekatero osebo ne jedo skoraj nič, živijo od majhnih grizljajev hrane (npr. enega jabolka na dan). Tukaj pa ne gre le za hujšanje. Oseba se lahko izstrada do smrti, številne tehtajo manj kot 85 odstotkov pričakovane teže glede na višino in so še vedno prepričane, da so debele. Pogosto začnejo tudi obsedeno telovaditi, se večkrat na dan tehtati, tako, da se njihovo življenje začne vrteti le okoli kilogramov in hrane. Okolica žrtvino hujšanje sprva odobrava in je naklonjena trudu osebe, ki hujša. To je velikokrat redka priložnost, ko ljudje anoreksični osebi pokažejo, da so jo opazili. Če se ji potem zazdi, da bo še boljša, bolj priljubljena, če bo še naprej hujšala, ni zagotovo prav nič presenetljivega. Občutki njene lastne vrednosti postanejo odvisni od hujšanja, to pa ji prinaša občutek zadovoljstva, uspeha in ji daje energijo za nadaljnje stradanje. Ljudje okrog

³ A. Švab [et. al.], Ko hrana ni več »hrana«, Ljubljana, 1998. str. 17.

⁴ A. Švab [et. al.], Ko hrana ni več »hrana«, Ljubljana, 1998. str. 17.

osebe pa lahko opazijo, da z njo nekaj ni v redu se hujšanje, stradanje nadaljuje do te mere, da oseba poje vse manj. Za lažje premagovanje hrane včasih povečajo fizične aktivnosti, s katerimi krepí voljo, zaposli duha, hujša in se kaznuje, ker je jedla. Anoreksična oseba se tako znajde na točki, ko ne mora več nazaj, saj s tem že prilagodi organizem na premalo energije in organizem začne delovati počasneje, z rezervami.

Prizadeta oseba ima v večini primeru velik interes v hrani, čeprav ji to ni videti. Oseba je zelo navdušena, ko lahko pripravlja hrano za druge in jih sili, da pojedó, kar je skuhala. Velikokrat si tudi na skrivaj ogleduje slastne jedi na receptih, slikah in v slaščičarnah.

Hrana osebi postane tako pomembna, da omeji spanje, počitek in stike z drugimi.

Lahko bi rekli, da je anoreksija klic na pomoč. Gre za samouničevalni način poskusa reševanja problemov in nadzorovanja življenja, ki ga žrtev ne razume, zato potrebuje strokovno pomoč. Vendar te osebe navadno ne priznajo, da potrebuje pomoč. K zdravniku pridejo zaradi drugih težav in so zaradi tega zelo uporne pri obravnavi.

Bolezen je nevarna predvsem zaradi tega, ker s premajhnim številom kalorij telesu odrekaš energijo, hranilne snovi ter nujno potrebne vitamine in minerale. V večini primerov zahteva bolniško oskrbo. V primeru, da se ne zdravi, osebe zbolijo za srčnimi boleznimi, sladkorno boleznijo, nesposobnost pridobitve normalne telesne teže in višine ... V skrajnem primeru se lahko konča tudi s smrtjo.



(Slika je bila najdena 29. 03. 2007 na naslovu <http://24ur.com/media/images/213xX/Jun2005/6048944.jpg>.)

NAJPOGOSTEJŠI TELESNI ZNAKI:

- velika izguba telesne teže
- suha, nezdrava, blede rumenkasta koža
- cepljenje nohtov
- povečana dlakavost
- izostajanje menstruacije (amenoreja)
- zaprtje

- nepravilen srčni ritem in nizek krvni tlak
- motnje spanja in nenehen nemir
- omedlevica
- slab pretok krvi in posledično mraženje
- izpadanje las
- zmanjševanje spolnega poželenja
- dehidracija
- slabotnost
- nepojasnjeno povečanje ali zmanjšanje energijske ravni
- glavoboli
- plitko dihanje
- v skrajnem primeru lahko tudi smrt



(Slika je bila najdena 29. 03. 2007 na naslovu <http://dc.estamosdentro.com:8080/ed/articulos/anorexia.jsp>.)

VEDENJSKE IN PSIHIČNE SPREMEMBE:

- povečana fizična aktivnost
- spremembe pri hranjenju
- pretiravanje z dietami
- občasno bruhanje in uživanje odvajal
- nošenje širokih oblačil
- strah pred povišanjem telesne teže, čeprav je ta že močno pod normalno vrednostjo
- motnje v zaznavanju lastnega telesa
- zanikanje življenjske ogroženosti in težav
- ekstremno ukvarjanje s prehranjevanjem štetje kalorij, preučevanje kuharskih knjig ...
- spreminjanje razpoloženja

PREPOZNAVANJE IN ZDRAVLJENJE:

Nekatere metode, kot so testiranja načina hranjenja, sicer pomagajo pri prepoznavanju anoreksije, vendar je najmočnejši pokazatelj pretirana shujšanost, če ne najdemo kakšnega drugega vzroka.

Potrebna je preiskava urina in krvi, ugotoviti hormonsko neravnovesje, pomanjkanje zlasti kalija in cinka ter drugih hranil. Posledica tega je slab spolni razvoj in rast.

Zaradi nevarnosti bolezni je zelo dobra zgodnja zdravniška pomoč, saj le ta pomaga pri čimprejšnjemu ozdravljenju. Nekatere osebe so lahko zelo trdovratne in odporne, zato je nujo potrebna bolniška pomoč. Zdravniki lahko bolnico prisilijo h hranjenju, vendar ni veliko v njihovi moči. Bolniku se zdi njegovo ravnanje normalno in zagotovo ni lahko doseči, da bolnik začne jesti in pridobivati na teži. Najhujša ovira zdravljenja pa je, da anoreksične osebe tega ne želijo.

V program zdravljenja morajo biti vedno vključeno prehransko usmerjanje, zdravniški nadzor in psihoterapija. Bolniku se postavi cilj, telesna teža, ki jo mora doseči. V pogovoru z anoreksično osebo se izogibamo tem o jedi, postavi, teži, uspehu v šoli, razen če nas za to prosi. Osebi moramo pokazati, da jo cenimo zaradi njenih notranjih vrtilin.



(Slika je bila najdena 10. 04. 2007 na naslovu <http://www.geocities.com/teenxy/motnjehranjenja.html>.)

Za premaganje anoreksije mora v osebi priti do globokih sprememb. Oseba se mora odpovedati željam, da bo ostala podobna otroku brez menstruacije in prsi, sprijazniti se mora z bližajočo se odraslostjo in s tem povezano odgovornostjo. Zagotovo je najboljši način za ozdravljanje seznanjanje z drugimi anoreksiki ter izmenjava izkušenj z njimi.

Za anoreksične osebe je značilno, da so zelo molčeče, zaprte vase, težko govorijo o svojih problemih, saj s tem priznavajo svojo nemoč. Osebe, ki so doživele prisiljeno hranjenje v bolnišnici, ne radi govorijo o tej izkušnji, saj je bila to zanje grozljiva in boleča izkušnja. Hrana jim še vedno predstavlja nekaj grozljivega in nepotrebne za življenja in to je težko preseči.

Približno 70% tistih, ki dobijo pomoč pravočasno si zdravstveno, socialno in duševno povsem opomore. Nagnjenost lahko ostane, čeprav bolezen ni aktivna, zato je potrebno dolgotrajno spremljanje.

BULIMIJA NERVOZA ali »SINDROM PRENAJEDANJA IN PRAZNJENJA« (bulimia nervosa):



(Slika je bila najdena 29. 03. 2007 na naslovu <http://dc.estamosdentro.com:8080/ed/articulos/anorexia.jsp>.)

Bulimija je pogostejša motnja, kot anoreksija. Prizadene kar 3-8 odstotkov žensk in 0,3 do 0,5 odstotkov moških, njihovo število pa se z leti strmo povečuje. Zanj zbolijo dekleta ali fantje poznih najstniških let. Prav tako je lahko smrtno nevarna, vendar jo je težje opaziti zaradi vzdrževanja »zdrave« telesne teže.

Bulimija je motnja hranjenja, za katero je značilen strah, da se ne bi zredili. Po zaužitju hrane, tukaj gre večinoma za basanje z večjimi količinami hrane, ki jo oseba uvršča med strogo prepovedano, temu sledi hoteno bruhanje, lahko pa tudi jemanje odvajal, stradanje ali pa povečana fizična aktivnost. Po takem dogodku si obljubi, da bo s tem nehala in začne v strahu pred debelostjo stradati. Stradanje se lahko konča s prenajedanjem, posledičnim bruhanjem ter s drugimi načini preprečevanja porasta telesne teže. S tem pa nadzorujejo svojo telesno težo.

Nekateri osebe z bulimijo več dni ne jedo ničesar, nato pa v zelo kratkem času spravijo vase ogromne količine hrane, ki jo pa seveda potem spet v celoti izbruhajo.

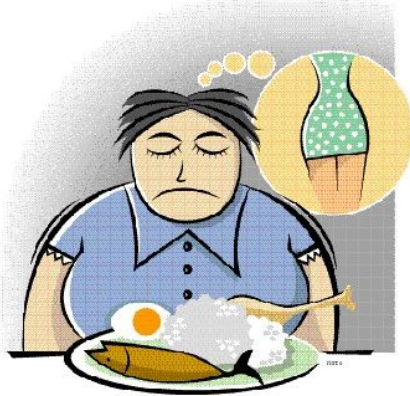
Basanje je bulimičnim osebam užitek, želja po hrani, ki se pojavlja kot občutek popolnosti, umirjenosti in olajšanja. Takšni so simptomi bulimije na začetku, ko oseba še obvlada, njeno skrivnost »kako pojesti več kot drugi, pa se pri tem ne zrediti«. Čez nekaj časa pa obvladana s strani bulimije in ujeta v začaran krog basanja in bruhanja. S hrano se začne basati tudi takrat, ko ji sploh ni do tega, za tem pa se pojavijo občutki izgube kontrole nad lastnim hranjenjem, krivde, sramu, nelagodja, gnusa, bolečine in samoobtoževanja.

Pretirano pa tem oseba pomenijo mnenja drugih, čisto vsako pripombo jemljejo kot dokaz lastne nevrednosti. Njihova boleča skrivnost je bolezen in ker jih je zelo strah, da bi jih kdo razkril, se umikajo od družbe. Na skrivaj jedo ponoči, na poti iz prve trgovine v drugo in tega se sramujejo.

Predvsem se trudijo, da bi na zunaj delovale srečne, uspešne in samozavestne. Umikajo se najbližjim, v osami trpijo se prenajedajo in bruhamo. Sila po hrani postane tako velika, da začnejo krasti denar in hrano. Postajo vse bolj depresivne in v nemalo primerih si tudi vzamejo življenje.

Žrtve svojo bolezen sovražijo. »Očiščevanje« z bruhanjem je zanje način samoukazovanja za »ogabno skrivnost«.

»Še toliko več požrem, ker vem, da bom na koncu vse izbruhala. Jem vse – od kruha, sira, majoneze in piškotov, do sadja, špagetov, jogurtov... In zvečer si kupim kakšne zares dobre sladkarije ali čips, da se malo pocrklijam. In da pozabim, kakšno »sranje« je življenje.«⁵



(Sliki sta bili najdeni 29. 03. 2007 na naslovu http://www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba_4.)

Tako kot anoreksija, je smrtno nevarna, vendar jo je težje opaziti, saj bulimiki na zunaj vzdržujejo »zdravo« telesno težo. Poškoduje lahko človekove vitalne organe. Poleg energije, potrebne za intenzivni telesni razvoj v puberteti, mora mlad organizem s hrano zaužiti tudi življenjsko potrebne minerale in hranilne snovi, ki omogočajo, da se telo pravilno razvija. Prenajedanje in praznjenje črevesja poruši ta proces in lahko v celoti zaustavi rast in razvoj. Z bruhanje pa se slabi tudi zobna sklenina in lahko pride tudi do rane na želodcu. Če oseba želi izzvati bruhanje mora za to uporabiti številne predmete, ki jih lahko po nesreči pogoltne in potrebno jih je operativno odstraniti.

NAJPOGOSTEJŠI TELESNI ZNAKI:

- nihajne telesne teže
- otekle žleze slinavke, zaradi česar je postane obraz okrogel
- vneto grlo in žrelo
- razpokane ustnice
- bolezni zob in ustne votline
- neredna menstruacija
- vnetje ledvic, zaradi zlorabe odvajal
- motnje srčnega ritma

⁵ A. Švab [et. al.], Ko hrana ni več »hrana«, Ljubljana, 1998. str. 18.

- Russelov znak - žulji na hrbtni strani rok, ki nastanejo zaradi pritiska zob ob bruhanju



(Slika je bila najdena 04. 04. 2007 na naslovu http://www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba_4.)

- elektrolitsko neravnovesje
- prebavne motnje
- vrtoglavica
- omedlevica
- cepljenje nohtov in las
- nezdrava polt
- izguba zobne sklenine, ki vodi v gnitje in propadanje zob



(Slika je bila najdena 04. 04. 2007 na naslovu <http://www.umanitoba.ca/outreach/wisdomtooth/bulimia.htm>.)

- motnje težave z glasilkami
- koma in smrt

VEDENJSKI IN PSIHIČNI ZNAKI:

- moteno dožemanje telesne teže
- obsedenost s hrano, nekontrolirana potreba po uživanju velikih količin hrane
- izginotje hrane
- agresivnost in nasilje
- nakupi velikih količin hrane
- prenajedanje in bruhanje
- pretirana uporaba odvajal
- depresija
- problemi v spolnosti
- obdobja stradanja
- nizko samospoštovanje, občutki sramu ter krivde
- občutek osamljenosti
- spreminjanje čustev in razpoloženja
- pretirana telovadba



(Slika je bila najdena 10. 04. 2007 na <http://mapmf.pmfst.hr/~nilbis/b1.jpg> .)

PREPOZNAVANJE IN ZDRAVLJENJE:

Le tisti bolniki, ki so zaradi posledic motenega odnosa do hrane in lastnega telesa prisiljeni poiskati zdravniško pomoč so deležni zdravljenja. Vendar na žalost zdravniki ne morejo veliko pomagati.



(Slika je bila najdena 10. 04. 2007 na naslovu <http://www.geocities.com/teenxy/motnjehranjenja.html> .)

Osnovni način zdravljenja je psihoterapevtski pristop. Najpomembnejše je, da se bolezen zgodaj prepozna in se ozdravi, zaradi slabih posledic bulimije. Njeno prepoznavanje je zelo zahtevno, zaradi bolnikovega skrivanja bolezni. Pomembno vlogo ima zobozdravnik, saj ga morajo bolniki obiskovati, zaradi bolečin v zobeh. Pri bulimiji so za razliko od anoreksije prisotne tudi psihiatrične motnje.

KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE:

Pojavlja se vprašanje ali je kompulzivno prenaajedanje motnja hranjenja? Rečemo lahko, odvisno. Vsak izmed nas se kdaj pa kdaj nabaše s hrano, večina pa se preveč naje. Običajno je tudi, da se poskuša nagraditi ali potolažiti s čokolado. Vendar teh »težav« ne moramo primerjati s to neobvladljivo motnjo.



(Slika je bila najdena 04. 04. 2007 na naslovu http://www.faholodeafcamp.homestead.com/~site/clipart/food/Hot_Dog2.GIF.)

Za motnjo kompulzivnega prenajedanja ja obolelih 12 odstotkov žensk in 12 odstotkov moških. Pojavlja se v zgodnjem in odraslem obdobju.

»Bašem se kadar koli in s kakršnokoli hrano (ne bruham). Potem obležim za mizo kot hlod. Skrivam se pred ljudmi. Zanimarjam svoje telo. Postala sem zelo, zelo lena. Vedno bolj sem utrujene in ničesar več me ne veseli.«⁶



(Slika je bila najdena 10. 04. 2007 na www.kvarkadabra.net/article.php/predavanje-Horvat.)

Kompulzivno prenajedanje je znano kot sindrom neobvladljivega prenajedanja ter označuje stanje pogostega prenajedanja z velikimi količinami hrane, navadno visokokalorične. Pri tej motnji pa se razliko od bulimije ne prazni črevesje. S tem želijo obvladovati neprijetna, boleča čustva in notranji mir. Značilna so obdobja prenajedanja, ko jedci zaužijejo ogromne količine hrane v približno dveh urah. O tej motnji govorimo takrat, ko se pojavlja vsaj dvakrat na teden. Žrtve se bašejo z visoko kalorično in hrano različnih okusov. Po vsakem nekontroliranem basanju s hrano so značilni občutki krivde in sramu. Ne smemo pa pozabiti, da ti jedci niso požrešni, ampak se ne morajo ustaviti. Na zunaj so lahko tako

⁶ A. Švab [et. al.], Ko hrana ni več »hrana«, Ljubljana, 1998. str. 18.

debeli, kot suhi. Vsaka misel na hrano je zanje nična mora, saj ne morajo nadzorovati količine hrane, ki je pojedjo. Kadar so »psihično uničeni:« potrti, jezni, vznemirjeni pa pojedjo še več in vase zbašejo vse kar vidijo, ne glede na ura ali koliko so v resnici lačni. Večinoma imajo željo, da bi bili vredni zaupanja in lačni. Pogosto imajo nemogoče, previsoko postavljene cilje, za katerimi se skriva ne spoštovanje in nizka samopodoba.

Tako, kot pri drugih motnjah je tudi tukaj hrana nadomestilo za izražanje čustev, ki jih prizadeta oseba ne upa ali ne zna izraziti. Nekaterim daje občutek moči, boljšega počutja, daje pa jim tudi varnost in jih zaradi »neprivlačnosti« štiti pred spolnostjo, hkrati pa je močnejše telo manj ranljivo.

Včasih so nekateri ljudje že genetsko močnejši, trudijo se, da bi dosegli ideal vitkosti, vendar, ko jim to ne uspe, se začnejo tolažiti s hrano.

Kompulzivni jedci so »zlata jama« za vejo industrije, ki se ukvarja s hujšanjem. Klasične diete so uspešne le kratkoročno, saj oseba najprej shujša, nato ponovno dobi izgubljeno teže, velikokrat pa na njej še pridobi. Osebe nato znova in znova poskušajo z različnimi metodami. Po sledečem si lahko predstavljamo, kako dobro gre trgovcem s takšnim blagom.

Tudi ta motnja se lahko konča s smrtnim izidom zaradi debelosti ali z njo povezanih bolezni. Tudi ti bolniki potrebujejo zdravniško pomoč.

TELESNI ZNAKI:

- debelost
- nekatere vrste raka, pri katerih je debelost ključni faktor za nastanek
- prebavne motnje in bolezni prebavnega trakta
- visok krvni pritisk
- sladkorna bolezen
- bolezni sklepov in hrbtenice
- krčne žile
- motnje menstrualnega ciklusa in težave v spolnosti
- težave pri dihanju
- potenje
- glavoboli
- težave s spanjem
- težave s koncentracijo

VEDENJSKI IN PSIHIČNI ZNAKI:

- spremenjeno prehranjevanje
- socialna izoliranost
- občutek osamljenosti
- občutek krivde, depresije, sramu
- nizka samozavest

POMOČ:



Prepoznavanje in zdravljenje različnih motenj hranjenja sem že predstavila pri posamezni skupini. Osebam z motnjami hranjenja je potrebno ponuditi različne oblike pomoči, vse je odvisno od situacije in odločitve posamezne osebe.

Pomagajo lahko tako individualni, kot terapevtski pogovori, terapevtske ali podporne skupine, skupine za samopomoč, včasih pa tudi pomoč v bolnišnici.

Okrevanje je zelo dolgo trajen proces, ki lahko traja zelo dolgo, tudi tako dolgo kot motnja sama.

Za konec pa bi še rada poudarila, da je poleg strokovne pomoči **potrebna podpora in razumevanje bližnjih.**

ZAKLJUČEK:

Skozi delo te seminarske naloge sem se zelo veliko naučila. Spoznala sem vse krutosti sodobnega sveta. Sploh pa poznam vse oblike motenj hranjenja za to o tej temi nebo težko govorila in dajala nasvete svojim vrstnicam in vrstnikom.

VIRI IN LITERATURA:

Andreja, Švab [et. al.] : Ko hrana ni več »hrana«. Ljubljana: ŠOU, 1998.

Anita, Naik : Prehrana. Ljubljana: Educy, 2002.

Damjan, Šimek [et. al.] : Zasvojenosti. Maribor: Srednja ekonomska šola, 2000.

Dragica Marta, Sternad : Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo. Ljubljana: samozal., 2001.

Sherry Ashworth : Proč z namišljeno debelostjo. Ljubljana: HEKURE, 2000.

Podatki so bili dobljeni 29. 03. 2007 na naslovu <http://dc.estamosdentro.com:8080/ed/articulos/anorexia.jsp>.

Podatki so bili najdeni 29. 03. 2007 na naslovu <http://mapmf.pmfst.hr/~nilbis/a3.jpg>.

Podatki so bili najdeni 29. 03. 2007 na naslovu <http://www.afh.bio.br/digest/digest5.asp>.

Podatki so bili najdeni na naslovu <http://24ur.com/media/images/213xX/Jun2005/6048944.jpg>.

Podatki so bili najdeni 29. 03. 2007 na naslovu http://www.spolnost.com/index.php?page=samopodoba_4.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu <http://www.umanitoba.ca/outreach/wisdomtooth/bulimia.htm>.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu http://www.faholodeafcamp.homestead.com/~site/clipart/food/Hot_Dog2.GIF.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje_1.php.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu http://med.over.net/zasvojenost/hranjenje/kaj_so.htm.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu http://www.zdi-krog.si/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=71&Itemid=42.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu http://users.volja.net/muza1/motnje_hranjenja.html.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu <http://www.tosemjaz.net/clanki/index.php?TE=3&CL=3&ST=0&PO=>.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu http://www.zzv-kr.si/Content.aspx?page_id=37.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu http://24ur.com/bin/experts.php?esection_id=27&expert=ursam&q_id=759.

Podatki so bili najdeni 04. 04. 2007 na naslovu http://www.psihiater-leser.com/452/42401.html?*session*id*key*=*session*id*val*.

Podatki so bili najdeni 10. 04. 2007 na naslovu www.kvarkadabra.net/article.php/predavanje-Horvat.

Podatki so bili najdeni 10. 04. 2007 na naslovu <http://www.geocities.com/teenxy/motnjehranjenja.html>.