

MOTNJE V PREHRANJEVANJ U



Predmet:SPH

MOTNJE

HRANJENJA

- Motnje hranjenja so znanji izraz gube duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprijemanja samega sebe.
- Spremenjen odnos do hrane in hranjenja.
- Navidezni problem s hrano v globini skriva **trpljenje**, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov.
- Hranjenje ali zavračanje hrane postane izraz **osvoboditve bolečih** in neprepoznanih **notranjih čustev**.

NAJPOGOSTEJŠI KRIVCI ZA RAZVOJ MOTENJ HHRANJENJA

- Lepotni ideali (če si vitek si srečen)
 - Obvladovanje težav
- Stres, psihološka travma (zlorabe)
 - Družina
- Nizko samospoštovanje

KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE

- uživanje hrane, **ko nisi fizično lačen**
- občutek, da ne moreš **kontrolirati svojega hranjenja**, ki ga skušaš utišati z **dietami** ali z **basanjem**
- za **razmišljanje** in **skrbi** okrog hrane in svoje teže porabiš veliko časa
- čutiš, da si grozen, da se ne moreš obvladati
- navduševanje nad vedno novimi dietami (ki obljublajo čudeže).



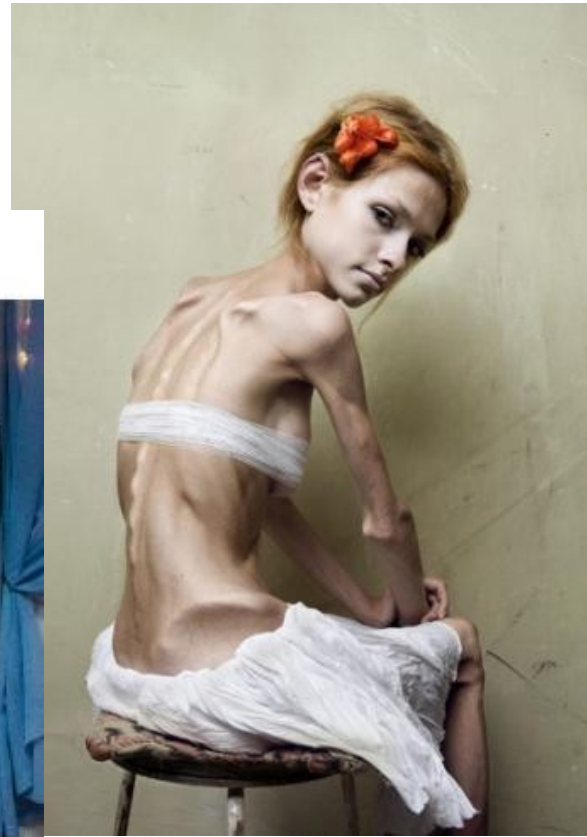
Jutri začnem živeti drugače, danes je zadnjič. Danes si še lahko privoščim vse, kar mi srce poželi. Jutri bo nov dan. Nič več prekrškov, le še zelenjava in sadje, redno gibanje in smiselno življenje.



ANOREKSIIJA

- Pretiran nadzor nad fizičnimi potrebami svojega telesa(hranjenje,skrb za telesni izgled)
- Oseba vse bolj omejuje količine zaužite hrane,ob tem telovadi do izčrpanosti
- Najlažje opazna motnja - ekstremno hitro izgubljena telesna teža
- Pri enostavni interpretaciji gre za obliko uporništva z željo da oseba postane opažena,zlasti v krogu svojih najbližjih

"V meni se bije večni boj. Hrano hočem zdaj, takoj. Hrano imam rada. Všeč mi je njen okus. Dejstvo pa je: počutila se bom debelo. Želela bom umreti."
(Anonimna bolnica, 17 let)



BULIMIJA

- **Izguba nadzora+pretiran nadzor** nad lastnim prehranjevanjem
- Da bi se “ubranila posledicam” skrivnega basanja, se zaužite hrane “znebi” z **bruhanjem, jemanjem večjih doz odvajal, stradanjem** ali/in **povečano fizično aktivnostjo**.
- Bulimija je za prizadeto lahko nekaj, kar takorekoč kontrolira njeno življenje, ko večji del svojega časa porabi za **razmišljanje o hrani**, nakupovanje, kuhanje, basanje in na koncu, kako se pojedenega znebiti.
- Osebe se po tem ritualu **počutijo očiščene**
- Vse to dogajanje okoli hrane pa spremljajo **intenzivna čustva** sramu, krivde in sovraštva do same sebe.
- Je med najbolj **skritimi oblikami** motenj

“Jokam.

Nažrla sem se izbruhala sem tisto za trenutek
tako dobro hrano.

Lačna sem bila nečesa.

Iztrošila sem se.

Kdo sem jaz?

Kaj je tisto kar iščem?”

(Anonimna bolnica, 16 let)



MEDICINSKI VIDIK MOTENJ HRANJENJA

Pacienti potrebujejo:

- Zdravljenje na ustreznem internističnem oddelku
 - Pogovore
- Podporo v družini in družbi

TELESNE SPREMEMBE

- Huda utrujenost in oslabeledost
- Mrazenje, drhtavica, omotičnost
- Zaprtje, driska, težave z mehurjem
 - Zmanjšana plodnost
- Zatečeni gležnji in roke, hladne dlani in stopala
- Tanjšanje kosti (osteoporoza), zmanjšana mišična masa, obbolele ledvice, oslabeledjen imunski sistem, oslabeledjena srčna mišica
 - Vpliv na zunanji izgled

SPREMEMBE V MIŠLJENJU IN ODNOSU DO STVARI

- Motnje v zaznavanju stvari
 - Spremembe počutja
 - Sprememba dejavnosti

VPLIV NA OKOLICO

- Težave z obvladovanjem pritiskov
- Problemi s koncentracijo, pomanjkanje energije
- Bolezen uničevalno vpliva na odnose v družini

viri

- Internet(raznorazni blogi in forumi)
- Literatura:
 1. Beechy Colclough:Ne kaj ješ-Kaj te žene da ješ
 2. Mag. Dragica M. Sternad-Motnje hranjenja
 3. Ko hrana ni več hrana(predstavitev vizije skupin za (samo)pomoč pri motnjah hranjenja)
 4. Alison Eviors in Sophie Nesbitt-Lačni razumevanja