

Anoreksija

Sam termin pomeni "izguba apetita", čeprav imajo prizadete prav normalni tek po hrani, le drastično kontrolirajo svoje uživanje hrane. Imenujejo jo še "zasvojenost s stradanjenjem". Po ocenah iz Anglije "zboli" zanjo pribl. ena 15-letna deklica na vsakih 150 (Royal College of Psychiatrists). Lahko se pojavi že v otroštvu (primeri tudi 6-letnih), ali kasneje v življenju; najpogosteje pa se začne v obdobju pubertete. Natančne ocene o pogostosti niso mogoče, ker mnogi primeri niso prepoznani in obravnavani.

Anoreksija je najekstremnejša in najbolj življenje ogrožujoča med motnjami hranjenja (po ocenah skoraj 20% prizadetih umre, so pa tudi dolgoročne posledice lahko težke: osteoporoza, gangrena, sterilnost, depresije). Nekateri psihiatri iz kliničnih opazovanj sklepajo, da se zaradi fizičnih procesov ob stradanju ljudje z anoreksijo vedejo drugače kot bi se sicer, če bi jedli "normalno", kar bi bilo potrebno upoštevati pri obravnavi.

Pogosto se začne s "čisto navadnim" hujšanjem. Ženska oz. deklica meni, da bo bolj vitka srečnejša, lepša in bolj samozavestna. Za dieto se lahko odloči iz navidezno nepomembnih razlogov, kot je prihajajoče poletje, premajhno krilo od prejšnje sezone, opazke ljudi (kot npr. sorodniki radi pripomnijo, da je iz vitke punčke zrasla prava "bunka", kar naj bi pomenilo, da ima preveč kilogramov), odstopanje od predpisane teže za njeno velikost po raznih tabelah. Vendar se v tej fazi še ne more govoriti o anoreksiji. V to se običajno hujšanje sprevrne takrat, ko ženska ne neha hujšati, tudi ko doseže svoj cilj v kilogramih. Ob tem odklanjanje hrane lahko dobi psihološki pomen - postane simbolno izražanje čustvenih potreb. Anorektično dekle npr. ne bo pokazalo, da se slabo počuti, ampak bo stradalo, da bi ji bilo bolje. Tudi ne bo jedla, ko je lačna, ampak bo raje skrivoma gledala kuharske knjige s slikami slastne hrane. To stradanje je lahko dolgo skrito oz. zanikano s strani bližnjih in zasvojenost prinaša telesu vse več ugodja, postane normalno stanje, na katerega se telo privadi, kar človeku otežuje prekiniti odvisnost.

Okolica v začetku odobrava hujšanje in s tem kaže naklonjenost trudu osebi, ki hujša. Morda je to celo ena redkih priložnosti, ko ljudje okoli anoreksične osebe pokažejo, da jo opazijo. Nič čudnega torej, da se osebi zazdi, da bo še boljša, če bo še naprej hujšala. Njeni občutki lastne vrednosti postanejo prav odvisni od hujšanja, ki ji daje zadovoljstvo, občutek uspeha in celo energijo za nadaljnje odrekanje hrani.

Hujšanje se nadaljuje tudi potem, ko ljudje okoli te osebe opazijo, da "nekaj ni v redu", tudi potem, ko se že zbojijo za zdravje ali celo življenje anoreksične osebe. Hujšanje se stopnjuje do te meje, da oseba je vse manj, pa še hrano si razdeli na dovoljeno (sadje, zelenjava, dietna hrana) in prepovedano (kruh in druga škrobna živila, maščobe v kakršnikoli obliki, počasi tudi beljakovine, vse sladke stvari). Da bi lažje premagovala lakoto, ki se oglašča, poveča fizično aktivnost - za krepitev volje, zaposlitev telesa in duha, tudi za hujšanje, včasih za kaznovanje, ker je jedla. Od številke na tehtnici, ki kaže, ali je dovolj stradala in telovadila, je odvisno razpoloženje ob začetku dneva. Anoreksična pride v svojem stradanju do točke, ko ne more več sama nazaj v "normalno" hranjenje. Celo organizem se počasi adaptira in prilagodi na to pomanjkanje energije - dela upočasnjeno in z rezervami.

Kljub njeni naravnosti do uživanja hrane pa ima prizadeta običajno velik interes v hrani - a predvsem v pripravi za druge, ko kuha in potem sili ljudi okoli sebe, da pojedjo, kar je skuhalo. Njena sla po hrani se kaže na še en, ponavadi skrit način - v občudovanju slastnih jedi v izložbah, slaščičarnah, pa tudi receptov in slik o hrani.

Anoreksična oseba počasi zreducira spanje, počitek, stike z drugimi ljudmi, ker ji hrana postane tako pomembna. Odrekanje ji daje občutke moči in trdnosti, a vseeno trpi za osamljenostjo, občutki, da se bo vsak čas zrušila, da nikoli ne zmore jesti "dovolj malo".

Zanimive so interpretacije, kaj pomeni zavračanje hrane pri anoreksiji:

- # simbolni upor proti patriarhalni družinski ureditvi in obstoječi razporeditvi moči v njej
- # otrokov odgovor na krizo v družini
- # oblika zavarovanja in zanikanja same sebe in svojih potreb
- # "tihi poskus" biti slišana, opažena, ko je v družini prepovedano izražanje tako imenovanih. "negativnih čustev". Oseba z anoreksijo zaradi svojega hujšanja zares postaja vse bolj opazna, vprašanje pa je, koliko jo razumejo.

Izjave prizadetih o njihovem otroštvu kažejo, da so bile pridne, da so se trudile ustreči pričakovanjem drugih - navzven so delovale srečne, vzorne, tudi če to ni ustrezalo njihovim dejanskim občutjem. Pogosto že od malega dalje ne čutijo, da bi jih drugi imeli radi kot osebo, pač pa jih morebiti cenijo le zaradi njihovih dosežkov in torej zares ne skrbijo zanje.

Anoreksijo lahko vidimo tudi kot kompromis med enako močnimi potrebami za odvisnostjo kot tudi neodvisnostjo. Mnoga dekleta z anoreksijo prihajajo iz zaprtih družin, ki spodbujajo otroke k trdni povezanosti znotraj družine. Dekle si želi zapustiti družino in zaživeti zunaj nje, a dvomi, da je tega sposobna, tako da si še vedno želi pozornosti iz družine. Kot rešitev nezavedno izbere anoreksijo, kjer s strogim obvladovanjem svojega telesa sporoča, da sama odloča o svojem življenju, istočasno pa s tem ko zboli, vidno kaže, kako rabi skrb drugih.