

Εισαγωγή

Η νευρική ανορεξία παρουσιάζεται από τα μέσα ενημέρωσης ως η νέα λαίλαπα που μαστίζει τις νεαρές γυναίκες στην Ελλάδα. Η νευρική ανορεξία είναι πλέον της μόδας, όλες οι νεαρές τη φοβούνται, μα οι περισσότερες ανησυχούν για το βάρος τους, το σώμα τους, προσέχουν τι τρώνε, πως το τρώνε, πότε το τρώνε. Αναζητούν να είναι τέλειες μέσα σε ένα τέλειο σώμα, με ένα τέλειο μυαλό, με υψηλές επιδόσεις στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο, στην επαγγελματική ζωή. Είναι τα τέλεια παιδιά που δεν δημιούργησαν ποτέ πρόβλημα, ήταν πάντα συνεπείς, τακτικές, προσεκτικές και ποτέ αντιδραστικές και αυθάδεις προς τους γονείς τους. Τώρα όμως απειλούνται από τις τραγικές και καταστροφικές συνέπειες της νευρικής ανορεξίας. Νομίζουν ότι είναι υπέρβαρες, ότι δεν είναι αρκετά τέλειες και εμφανίζουν τα συμπτώματα της νευρικής ανορεξίας για να αντισταθούν και οι ίδιες στη τελειομανία τους.

Δυστυχώς τα ΜΜΕ προβάλλουν γυναίκες που είναι στο πρόβλημα και όχι αυτές που έχουν αναρρώσει και ζουν μια φυσιολογική ζωή. Δεν προβάλλεται η ελπίδα, η άλλη πλευρά της ζωής όπου η “απεργία πείνας” μετατρέπεται σε πραγματική όρεξη για τη ζωή και τον εαυτό. Η Νευρική Ανορεξία λειτουργεί ύπουλα και καταλυτικά στη ζωή μιας έφηβης ή μιας ενήλικης γυναίκας, αλλά και ταυτόχρονα στην οικογένειά της. Οι γονείς αργούν να συνειδητοποιήσουν και να αναγνωρίσουν το πρόβλημα γιατί πολύ απλά δεν υπάρχει καμία ενημέρωση κοινού και ειδικών στην Ελλάδα.

Η συμμετοχή της οικογένειας στη θεραπεία, η συμβουλευτική γονιών και η ατομική θεραπεία της γυναίκας που πάσχει από νευρική ανορεξία ενισχύει την ανάρρωση από το σύμπτωμα, κυρίως όταν πρόκειται για έφηβη μέχρι 18 ετών. Όσο πιο έγκαιρα αναγνωρίσουν οι γονείς το πρόβλημα τόσο οι πιθανότητες για ίαση της νόσου αυξάνονται.

Γενικά στοιχεία

- Καθημερινά, 56% των γυναικών στις ΗΠΑ βρίσκονται σε δίαιτα.
- 40% των κοριτσιών ηλικίας 9-10 ετών προσπαθούν να χάσουν βάρος.
- 25% όσων κάνουν κανονικά δίαιτα προχωρούν σε ψυχογενείς συμπεριφορές δίαιτας. Από αυτούς/αυτές, το 20-25% προχωρά στην εκδήλωση μερικής ή ολικής νόσου διατροφικής διαταραχής.
- Νεαρές γυναίκες με νευρική ανορεξία έχουν 12 φορές περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν σε σύγκριση με γυναίκες ίδια ηλικίας χωρίς νευρική ανορεξία.
- 1% των εφήβων γυναικών πάσχει από νευρική ανορεξία.
- 1-3% πάσχει από νευρική βουλιμία.

- Το 35% των γυναικών ηλικίας 15 ετών και άνω είναι δυσαρεστημένες με το βάρος τους.
- Το 42,1% των Ελληνίδων είναι δυσαρεστημένες με το βάρος τους.
- Στην ηλικία των 13 ετών, το 53% των κοριτσιών στις ΗΠΑ είναι δυσαρεστημένες με το σώμα τους. Το ποσοστό αυτό αυξάνεται σε 78% όταν τα κορίτσια φτάσουν την ηλικία των 17 ετών.
- 1% πάσχει από νευρική ανορεξία.
- 4% πάσχει από νευρική βουλιμία.

Συμπεριφορές που σηματοδοτούν την ύπαρξη νευρική ανορεξίας

- Το παιδί αξιολογεί τον εαυτό του με βάση το πόσα κιλά είναι, στρεσάρεται υπερβολικά με το νούμερο της ζυγαριάς. Έχει έντονη ενασχόληση με το βάρος και την εικόνα σώματος. Βάζει συνεχώς στόχους για απώλεια βάρους και θεωρεί τον εαυτό της ανάξιο αν δεν καταφέρει να το χάσει. Ο περιορισμός τροφής έχει ήδη ξεκινήσει. Υπάρχουν ανωμαλίες στην περίοδο ή απώλεια περιόδου.
- Χρησιμοποιεί τελετουργικό κατά τη διάρκεια των γευμάτων, αργεί πολύ να φάει, μασάει αργά, τεμαχίζει την τροφή σε πολύ μικρά κομμάτια. Κάνει μονοφαγία, επιλέγει συνεχώς τις ίδιες τροφές με τις οποίες νιώθει ασφαλής. Αντιδρά όταν της λένε κάτι για την τροφή. Διαπιστώστε αν το παιδί έχει μια ρουτίνα καθημερινότητας από την οποία δεν παρεκκλίνει ποτέ. Δηλαδή, ποιά ώρα θα ξυπνήσει, τι ώρα θα φάει, θα ασκηθεί, θα διαβάσει, θα κοιμηθεί, θα δει τηλεόραση. Να θυμάστε είναι όλα προγραμματισμένα, ο “απόλυτος έλεγχος”.

- Αρνείται να τρώει μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια για να μην την ελέγχουν. Βρίσκουν πεταμένες τροφές στον κάδο, ή στο δωμάτιο, ή στην αυλή. Βρίσκουν υπολείμματα τροφών στην τουαλέτα στην περίπτωση που κάνει εμετό, χάπια διαίτης ή καθαρτικά στην τσάντα ή στα συρτάρια.
- Έντονη φυσική δραστηριότητα, αποφεύγει το ασανσέρ για να πάει με τις σκάλες, περπατά μεγάλες αποστάσεις χιλιομέτρων, αρνείται ότι κάνει εξαντλική γυμναστική, ενώ αναζητά την άσκηση καθημερινά σχεδόν την ίδια ώρα της ημέρας για να νιώσει ασφαλής ότι δεν θα πάρει θερμίδες.
- Έχει την τάση να μαγειρεύει γλυκίσματα ή λιπαρά για όλη την οικογένεια χωρίς η ίδια να τα δοκιμάζει ποτέ. Μαζεύει συνταγές και παρακολουθεί εκπομπές μαγειρικής. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη απόλαυση από αυτό, να προετοιμάζει τη τροφή χωρίς τελικά να την αναζητά να την γευτεί. Καταφέρνει και αντιστέκεται στο βασικό ένστικτο της πείνας κάτι στο οποίο οι υπόλοιποι αποτυγχάνουν.

- Έντονη σωματική υπερδιέγερση, είναι συνεχώς όρθια, προτιμά να περπατά, είναι σε ένα συνεχές στρες, αγχώνεται με το παραμικρό. Δεν μπορεί να κοιμηθεί, αναζητά την παρέα κάποιου δίπλα στο κρεβάτι της.
- Αρχίζει να αλλάζει τη σχέση της με τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους. Γίνεται ευερέθιστη, αγχώδης, αντιδραστική, απόλυτη. Αρχίζει να πιστεύει ότι οι φίλες της τη ζηλεύουν για τα κιλά της και τις υψηλές επιδόσεις στο σχολείο. Δεν έχει κανένα ενδιαφέρον για το άλλο φύλο ή αδυνατεί να συσχετιστεί μαζί τους. Νομίζει ότι όλοι θέλουν να την παχύνουν. Η μόνιμη ενασχόληση της με το βάρος και την τροφή την κάνει να συγκρίνει εμμονικά το σώμα της με το σώμα των άλλων (γονιών, αδερφών, φίλων, καθηγητών).

Δίαιτα ή Διατροφική Διαταραχή;

- Αφορά το χάσιμο λίγου βάρους με υγιή μέθοδο
- Κάνεις κάτι υγιές για τον εαυτό σου
- Το λίγο χάσιμο βάρους θα σε κάνει να νιώσει εξωτερικά όσο καλά ήδη νιώθεις εσωτερικά
- Η προσπάθεια να ελέγξεις το βάρος σου λίγο καλύτερα
- Η προσπάθεια να κάνεις τη ζωή σου καλύτερη μέσα από τις τροφές και το φαγητό (ή την απουσία τους)
- Ψάχνεις να βρεις αποδοχή και επιδοκιμασία από τους γύρω τραβώντας αρνητικά την προσοχή
- Αφορά το ότι η ζωή σου δε θα είναι καλή μέχρι να χαθεί το επιθυμητό βάρος, αδιαφορώντας για τη ζημιά που κάνεις στον εαυτό σου
- Είναι πεπεισμένος/η ότι όλη η αυτό-εκτίμηση εξαρτάται από το πόσο ζυγίζει και την εμφάνιση
- Η προσπάθεια να ελέγξεις τη ζωή και τα συναισθήματά σου μέσα από το φαγητό ή την απουσία φαγητού

Ασθενείς με Ψυχογενή Ανορεξία

- Έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και υπερβολική ανάγκη να ελέγχουν τα γύρω τους και τα αισθήματά τους
- Αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως χοντρό και φοβούνται υπερβολικά το πάχος
- Με τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και την ανάγκη για αποδοχή ξεκινούν μανιώδεις δίαιτες και λιμοκτονίες ως μέθοδο ελέγχου όχι μόνο του βάρους τους αλλά και των αισθημάτων και ενεργειών τους

Ψυχογενή Ανορεξία



Κύρια χαρακτηριστικά

- Διαταραγμένη διαιτητική συμπεριφορά
- Διαταραγμένη αντίληψη της σωματικής της/του διάπλασης
- Φόβος πρόσληψης βάρους και λίπους

Συμπτώματα & κλινικές ενδείξεις

Συμπτώματα

Απώλεια βάρους
Αμηνόρροια
Υπερδραστηριότητα
Δυσκοιλιότητα
Ζάλη
Κατάθλιψη
Τριχόπτωση
Ωχρο δέρματος
Απασχόληση με το φαγητό
Διάταση κοιλίας και άλγος

Κλινικές ενδείξεις

Καχεξία
Υποθερμία
Βραδυκαρδία
Υπόταση
Κυάνωση άκρων
Οίδημα
Ψυχρά άκρα
Αλλαγές στα νύχια
Υπερτρίχωση (Χνούδι)
Συστολικό καρδιακό φύσημα

Βιολογική θεώρηση

Οι επιστήμονες του Πανεπιστημίου στο Pittsburgh των ΗΠΑ, εξέτασαν τον εγκέφαλο 13 γυναικών με νευρική ανορεξία και 12 γυναικών με βουλιμία και σύγκριναν τα ευρήματα αυτά με ανάλογα ευρήματα από 18 γυναίκες που δεν εμφάνισαν ποτέ νευρική ανορεξία ή βουλιμία. Διαπίστωσαν ότι η νευρική ανορεξία σχετίζεται με τη διαταραχή στο μεταβολισμό της σεροτονίνης, ενός σημαντικού νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου που καθορίζει την ψυχική μας διάθεση, την κατάθλιψη ή το άγχος που νιώθουμε. Είναι πολύ πιθανό, τα χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης να οδηγούν σε αυξημένο άγχος και αυτό με τη σειρά του μπορεί να γίνεται η αιτία να ξεκινήσει ένα άτομο να έχει νευρική ανορεξία.



Κοινωνιολογική θεώρηση

- Το παιχνίδι της τελειότητας
 - Μπορώ να φτιάξω το σώμα μου όπως θέλω
- Η κουλτούρα των διάσημων
 - Μοντέλα και ηθοποιοί ζυγίζουν λιγότερο από ποτέ
- Δεν αφορούν ασθένεια, αλλά την εξιδανίκευση της ομορφιάς & κάποιου είδους τελειότητα!
- Είναι πρόκληση!!!



MME & στερεότυπα

- Οι εικόνες...
 - Ποιον άνδρα προβάλλουν;
 - Ποια γυναίκα προβάλλουν;
- Πως νιώθουν πίεση να έχουν το σώμα αυτών στις διαφημίσεις;
 - Τα λιπόβαρα μοντέλα δεν θα παίρνουν μέρος στις επιδείξεις μόδα σε Ισπανία και Ιταλία (Βήμα, 8.10.06)
- Διεστραμμένη άποψη για το τι είναι όμορφο!
- Συνεχόμενη έκθεση ορισμένες, μαθαίνουμε να μας αρέσουν

Μαρτυρίες

- «Η κόρη μου, ήταν αθλήτρια έτρωγε κανονικά μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια. Δεν μπορούσα να φανταστώ ότι τα ματωμένα χέρια της οφείλονταν στους συνεχείς εμετούς, μέχρι που στα δεκαοχτώ της χρόνια λιποθύμησε και νοσηλεύτηκε στο Νοσοκομείο Παιδών για 2 μήνες, εκεί εκμυστηρεύτηκε στους γιατρούς ότι έκανε εμετούς από δεκαπέντε χρονών, ήταν μεγάλη δοκιμασία για όλους».
- «Μισούσα το φαγητό, κρυβόμουν από όλους, έτρωγα τα πάντα και μετά έκανα εμετούς. Δεν με είχε καταλάβει ούτε η καλύτερη μου φίλη, ζούσα σ' ένα ψέμα. Είχα σπάσει τα κόκαλα μου από την αβιταμίνωση και συνέχιζα να κάνω εμετούς».
- «Η ανορεξική χρονιά μου» την αποκαλώ. Ήμουν χαρούμενη όσο ποτέ άλλοτε στη ζωή μου. Έπαιρνα τους καλούς ρόλους στις εκδηλώσεις μας στη σχολή. Τραβούσα όλη την προσοχή. Δε με αγνοούσαν αντί να με φροντίζουν. Και όταν ήμουν πραγματικά αδύνατη, ξαφνικά με φρόντιζαν και με κανάκευαν. Και οι δάσκαλοι με αγαπούσαν και νοιάζονταν για εμένα και ήταν σαν να ήμουν καινούργιος άνθρωπος.