



Potrzebujesz porady psychologa, psychoterapeuty uzależnień? Skontaktuj się ze specjalistami! Porady są nieodpłatne!
poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl

Więcej informacji na stronie:
www.uzaleznieniabehawioralne.pl



TELEFON ZAUFANIA
801 889 880
czynny codziennie
w godz. 17:00-22:00



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka zaburzeń odżywiania. Anoreksja i bulimia.

Bulimia i anoreksja to schorzenia o podłożu psychicznym, związane z zaburzeniami odżywiania. Obie choroby są bardzo poważne i groźne dla zdrowia.

Zaburzenia odżywiania

- Na zaburzenia odżywiania chorują już dzieci w wieku 13-14 lat.
- W Polsce anoreksja może dotyczyć około 4-5 % młodych ludzi.
- Badania wskazują, że zaledwie 31% osób z zaburzeniami odżywiania poszukuje leczenia.

Czym są zaburzenia odżywiania?

To stan charakteryzujący się nieprawidłowymi wzorcami zachowań żywieniowych oraz zaburzeniami związanymi ze sferą psychiczną. Wpływają poważnie na stan psychiczny, fizyczny oraz funkcje społeczne.

Najczęstsze zaburzenia odżywiania:

- **jadłowstręt psychiczny (anoreksja),**
- **żarłoczność psychiczna (bulimia),**
- napadowe objadanie się,
- unikanie i ograniczanie przyjmowania pokarmu i napojów,
- zaburzenia przeżuwania.



Niepokojące objawy i zachowania

W zaburzeniach odżywiania zazwyczaj nie ma jasnego początku choroby. Pierwsze objawy pojawiają się stopniowo i są trudne do wychwycenia. Osoba chora często w sposób nieświadomy stara się je ukryć.

Najbardziej charakterystyczne objawy to:

- spadek masy ciała jako skutek restrykcyjnych diet, nadmiernej aktywności fizycznej lub stosowania wymiotów i/lub środków przeczyszczających, zaburzenia postrzegania sylwetki i wagi, dążenie do szczupłości i silny lęk przed otyłością – **anoreksja**,
- napadowe objadanie się, prowokowanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających, nadmierna aktywność fizyczna, poczucie strachu, winy i obawy przed przytęciem – **bulimia**.

Jakie są przyczyny zaburzeń odżywiania?

Dokładne przyczyny zaburzeń nie są znane, ale do ich wystąpienia może przyczyniać się:

- brak akceptacji własnego wyglądu,
- stygmatyzacja wyglądu (krytycyzm ze strony rodziny, rówieśników oraz osób pracujących z dziećmi i młodzieżą),
- zaburzone relacje rodzinne, nieadekwatne wymagania ze strony najbliższych, nadopiekuńczość i sztywność w relacjach rodzinnych,
- tendencja do bycia perfekcyjnym,
- presja ze strony niektórych środowisk do posiadania szczupłej sylwetki – np. u tancerzy baletowych, dżokejów, modelek,
- niskie poczucie własnej wartości,
- depresja lub uzależnienie od alkoholu czy narkotyków,
- doświadczenie trudnych, traumatycznych sytuacji życiowych, w tym molestowania seksualnego.

Profilaktyka i leczenie

- Edukacja w zakresie **prawidłowych nawyków żywieniowych** skierowana do dzieci, młodzieży i ich rodziców.
- Redukowanie **stygmatyzacji ze względu na wygląd**, edukacja dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli.
- Ważne jest, aby cała rodzina rozumiała sytuację i otrzymała **wsparcie**.
- **Diagnoza wstępna** u lekarza (rodzinnego, pediatry, psychiatry).
- **Leczenie zaburzeń** odżywiania prowadzi lekarz psychiatra lub psychiatra dzieci i młodzieży we współpracy z psychoterapeutami oraz psychodietetykami.