11 Αυγούστου 2014

Όσα θέλετε να ξέρετε για τις ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές αποτελούν επί της ουσίας τις εκδηλώσεις των συναισθηματικών και ψυχολογικών διαταραχών, που απασχολούν το μέσο άνθρωπο.

Πρόκειται για διαταραχές που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά και ταυτότητα κάποιου, καταλήγοντας σε αυτή, χωρίς όμως να πηγάζουν από αυτή. Είναι δηλαδή το τελικό ορατό αποτέλεσμα μιας βαθύτερης εσωτερικής ψυχολογικής διαδρομής, που χάθηκε στο δρόμο... εκεί κάπου ανάμεσα στην ευαισθησία και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι κυριότερες διαταραχές διατροφικής συμπεριφοράς, καθώς και τα πιο βασικά χαρακτηριστικά τους είναι :

Ψυχογενής Ανορεξία

Χαρακτηρίζεται από :

• Εκούσιο περιορισμό της τροφής που οδηγεί σε σοβαρή απώλεια βάρους – άρνηση διατήρησης του βάρους στα όρια του φυσιολογικού

• Νοσηρό φόβο για πρόσληψη βάρους

• Διαταραχή στην αντίληψη σχετικά με το σχήμα, το βάρος και την εικόνα του σώματος. Μάλιστα ο /η ασθενής αρνείται να δει πως το σώμα φτάνει στα όρια της εξάντλησης

• Το θέμα του βάρους έχει εξαιρετική σημασία για την αυτοεκτίμηση του ατόμου

Ψυχογενής Βουλιμία

Χαρακτηρίζεται από :

• Επεισόδια κρίσεων υπερφαγίας σε μικρό χρονικό διάστημα με ταυτόχρονο παράλληλο αίσθημα απώλειας ελέγχου. Τα επεισόδια πρέπει να λαμβάνουν χώρα κατά μέσο όρο τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και για τρείς συνεχόμενους μήνες

• Ο/Η ασθενής κάνει επαναληπτική χρήση προϊόντων, μεθόδων και τεχνικών για την αποτροπή της αύξησης του σωματικού βάρους : αυτοπροκαλούμενοι εμετοί, κατάχρηση καθαρτικών, διουρητικών και υποκλυσμών, καθώς και νηστεία και υπερβολική σωματική άσκηση

Διαταραχή πρόσληψης τροφής μη αλλιώς καθοριζόμενη (Binge Eating Disorder)

Χαρακτηρίζεται από :

• Επεισόδια κρίσεων υπερφαγίας με αίσθημα απώλειας του ελέγχου τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον έξι μήνες

• Τάχιστη κατανάλωση φαγητού

• Απουσία αισθήματος πείνας

• Υπερ-κορεσμός θερμίδων

• Κατά την διάρκεια αυτών των κρίσεων, το άτομο επιλέγει να τρώει μόνο του

• Αίσθημα αηδίας, ενοχής και κατάθλιψης

• Δε χρησιμοποιούνται ακατάλληλες αντιρροπιστικές συμπεριφορές (εμετοί, καθαρτικά)

Πως αντιμετωπίζονται…

Τέτοιου είδους περιστατικά απαιτούν για την πλήρη, ταχύτερη και ασφαλέστερη αντιμετώπιση τους μια ομάδα επιστημόνων, που να συνδυάζει σε άρτιο βαθμό καταρχήν την ψυχολογική και στη συνέχεια την ιατρική και τη διατροφική στήριξη και θεραπεία.

Η συμμετοχή του διαιτολόγου είναι πάντα απαραίτητη, μιας και παρατεταμένης διάρκειας διατροφικές διαταραχές μπορούν να προκαλέσουν αρνητικές επιπτώσεις στο βάρος, στη σύσταση σώματος, στην κλινική εικόνα, την ευεξία και την υγεία ενός ανθρώπου, μέσω της υπερβολικά υψηλής ή της υπερβολικά χαμηλής πρόσληψης θερμίδων και θρεπτικών συστατικών.

Η συμμετοχή του γιατρού είναι κάποιες φορές απαραίτητη, ανάλογα με την έκταση και το μέγεθος της «βλάβης» που εν δυνάμει μπορεί να έχει προκαλέσει η διαταραχή διατροφικής συμπεριφοράς στο profile της υγείας ενός ανθρώπου. Σε ορισμένες περιπτώσεις που η ένταση και η διάρκεια αυτών των διαταραχών παίρνουν σοβαρότερες διαστάσεις, η ιατρική παρέμβαση είναι επιτακτική.

Η συμμετοχή του ψυχολόγου είναι απόλυτα απαραίτητη. Η ψυχολογική θεραπευτική παρέμβαση στην υπερφαγία, τις έμμονες σκέψεις σχετικά με την τροφή, την νευρική βουλιμία, την νευρική ανορεξία βοηθά το άτομο να γνωρίσει, να αγαπήσει και να αποδεχτεί τον εαυτό του, να αποκτήσει τον έλεγχο της ζωής και των επιλογών του.
Σε αυτές τις περιπτώσεις στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να ονοματίσει τις σκοτεινές αιτίες, να δώσει νόημα μέσα από τις λέξεις στη διαδικασία της όποιας διαταραχής και τους σκοπούς που εξυπηρετεί και τελικά να φανερώσει ένα εναλλακτικό δρόμο αναπροσαρμογής των σχέσεων του ατόμου με τους άλλους και με τον εαυτό του.
Με τις αλλαγές αυτές το άτομο θα βοηθηθεί έτσι ώστε να εγκαταλειφθεί η ακαταμάχητη σχέση αγάπης και μίσους με το φαγητό, που στο μυαλό του φαντάζει σαν η μοναδική και «σίγουρη» πηγή ευχαρίστησης αλλά και τιμωρίας.

Από το Μιχάλη Μακρυλλό, επιστημονικό συνεργάτη neadiatrofis.gr