

Νευρική βουλιμία και νευρική ανορεξία: Κίνδυνος για τη ζωή! (Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής)

/ [Πεμπτούσια](#)



Οι διατροφικές διαταραχές όπως η νευρική βουλιμία και ανορεξία, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στη σωματική υγεία. Μπορούν μάλιστα να απειλήσουν τη ζωή. Έχουν αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία και εμποδίζουν αυτούς που πάσχουν από το να έχουν μια ευτυχισμένη και παραγωγική ζωή.

Τα κορίτσια εφηβικής ηλικίας και οι νεαρές γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο από τη νευρική ανορεξία και βουλιμία. Από το σύνολο των ασθενών που παρουσιάζουν βουλιμία ή ανορεξία, μόνο 10% έως 15% είναι άνδρες. Υπολογίζεται ότι 1,1% έως 4,2% των γυναικών παρουσιάζουν νευρική βουλιμία σε κάποια φάση της ζωής τους. Για τη νευρική ανορεξία το ποσοστό αυτό κυμαίνεται από 0,5% έως 3,7%.

Οι διατροφικές διαταραχές είναι πρόβλημα συναισθηματικό και σωματικό. Συσχετίζονται με έμμονες ιδέες για το φαγητό, το βάρος και το σχήμα σώματος. Η νευρική βουλιμία όπως και η ανορεξία, προκύπτουν από μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση παραγόντων. Οι παράγοντες αυτοί έχουν σχέση με:

- Διαταραχές της προσωπικότητας
- Προβλήματα του συναισθηματικού κόσμου
- Οικογενειακές πιέσεις
- Γενετική ή βιολογική προδιάθεση
- Πολιτισμικούς παράγοντες και υπεραφθονία τροφών
- Έμμονες ιδέες για ισχύτητα σώματος

Η νευρική βουλιμία είναι συχνότερη από τη νευρική ανορεξία. Χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας και προκλητού εμετού. Αρχίζει συνήθως στην εφηβική ηλικία. Συχνά η αιτία έναρξης της, είναι η αποτυχία μιας νεαρής κοπέλας να ακολουθήσει μια περιοριστική δίαιτα. Αντιδρά τρώγοντας υπερβολικά με κρίσεις υπερφαγίας.

Τα επεισόδια υπερφαγίας χαρακτηρίζονται από κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφών πολύ γρήγορα σε μικρό χρονικό διάστημα. Ο ασθενής νιώθει ότι δεν μπορεί να έχει έλεγχο στις ποσότητες φαγητών που τρωει κατά το επεισόδιο υπερφαγίας. Το άτομο με νευρική βουλιμία νιώθει στη συνέχεια άσχημα για την υπερβολική λήψη τροφής. Καταφεύγει στην πρόκληση εμετού, χρήση καθαρτικών, διουρητικών και στην υπερβολική σωματική άσκηση (συμπεριφορά ακύρωσης).

Ακολουθώς ο κύκλος επαναλαμβάνεται με διαδοχικά επεισόδια υπερφαγίας και διορθωτικής ή ακυρωτικής συμπεριφοράς (προκλητός εμετός, χρήση καθαρτικών και διουρητικών, υπερβολική άσκηση).

Τα βουλιμικά άτομα έχουν συνήθως κανονικό ή περίπου κανονικό βάρος σώματος. Εάν συνυπάρχει και νευρική ανορεξία τότε παρατηρείται απώλεια βάρους. Τα άτομα με νευρική βουλιμία, φοβούνται να κερδίσουν βάρος, επιθυμούν να χάσουν βάρος και αισθάνονται πολύ άσχημα για το σώμα τους.

Επίσης νιώθουν πολύ άσχημα και ντρέπονται για τα επεισόδια βουλιμίας που παρουσιάζουν. Κρατούν μυστική την εν λόγω συμπεριφορά τους. Μετά από τη συμπεριφορά ακύρωσης που ακολουθεί το βουλιμικό επεισόδιο, νιώθουν καλύτερα. Υπάρχουν περιγραφές ασθενών με νευρική βουλιμία που παρουσίαζαν μέχρι και 14 επεισόδια υπερφαγίας εβδομαδιαίως.

Για τη διάγνωση της νευρικής βουλιμίας πρέπει ο ασθενής να παρουσιάζει

τουλάχιστο δύο επεισόδια υπερφαγίας με επεισόδια ακύρωσης εβδομαδιαίως, για τρεις μήνες. Υπάρχουν και ειδικοί που πιστεύουν ότι μόνο ένας κύκλος υπερφαγίας και προκλητού εμετού την εβδομάδα είναι αρκετός για τη διάγνωση.

Η βουλιμία μπορεί να απειλήσει τη ζωή όπως και η ανορεξία. Εάν δεν αντιμετωπιστεί η βουλιμία μπορεί να προκαλέσει τα ακόλουθα:

- Διαταραχές στο στομάχι
- Καρδιακά προβλήματα
- Νεφρικά προβλήματα
- Οδοντικά προβλήματα λόγω των οξέων του στομαχιού από τους εμετούς
- Αφυδάτωση

Όσο πιο γρήγορα γίνει η διάγνωση της νευρικής βουλιμίας και αρχίσει η θεραπευτική αντιμετώπιση τόσο καλύτερη είναι η πρόγνωση. Χρειάζονται ψυχολογικές και κοινωνικές παρεμβάσεις, διατροφική αποκατάσταση και φάρμακα.

Η θεραπεία των προβλημάτων της ψυχικής διάθεσης και των αγχώδων διαταραχών, αποτελεί ένα από τους βασικούς στόχους της αντιμετώπισης. Η ατομική ή ομαδική ψυχοθεραπεία μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Σε άτομα με κατάθλιψη ή αγχώδεις διαταραχές που δεν έχουν ανταποκριθεί στην ψυχολογική θεραπεία, ορισμένα αντικαταθλιπτικά φάρμακα μπορούν να βοηθήσουν και να αποτρέψουν υποτροπές του προβλήματος.

Είναι σημαντικό να δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην έγκαιρη ανίχνευση, διάγνωση και αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών, ιδιαίτερα σε κορίτσια και νεαρές γυναίκες. Η νευρική βουλιμία και ανορεξία είναι ψυχικές ασθένειες με ακραίες συμπεριφορές όσον αφορά τη διατροφή για τις οποίες όμως υπάρχει δυνατότητα επιτυχούς αντιμετώπισης.

Ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι ο δημιουργός του site www.aftognosia.gr