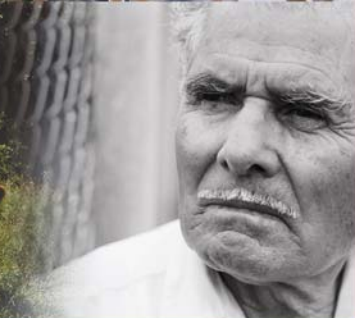


# Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;

(What is an eating disorder?)



## Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;

Τα άτομα που πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή παρουσιάζουν ακραίες διαταραχές στη διατροφική τους συμπεριφορά και στις σκέψεις και συναισθήματα.

Οι διατροφικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από μια απορροφητική προσπάθεια για λεπτότητα σώματος και από ένα νοσηρό φόβο ότι θα παχύνει και θα χάσει τον έλεγχο πάνω στη διατροφή του.

Κυρίως γυναίκες νοσηλεύονται για διατροφικές διαταραχές αλλά μπορεί να παρουσιασθούν και στους άνδρες. Οι διαταραχές αυτές αρχίζουν συνήθως κατά την εφηβεία, αλλά μπορούν να αρχίσουν και κατά την πρώιμη ενήλικη ζωή.

Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να υπερνικηθούν και είναι σημαντικό για το άτομο να αναζητήσει συμβουλή και θεραπευτική αγωγή όσο το δυνατόν νωρίτερα, διότι οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να έχουν σοβαρές σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες.

## Ποιά είναι τα κύρια είδη διατροφικών διαταραχών;

Οι δύο πιο σοβαρές μορφές διατροφικής διαταραχής είναι η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία.

### Ψυχογενής Ανορεξία (Anorexia)

Η ψυχογενής ανορεξία χαρακτηρίζεται από ένα έντονο φόβο ότι το άτομο θα γίνει παχύσαρκο και το άτομο επιδιώκει ασταμάτητα να είναι αδύνατο. Στα συμπτώματα της διαταραχής αυτής περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

- Απώλεια του 15% τουλάχιστον του σωματικού του βάρους που οφείλεται στην άρνηση να φάει αρκετά παρ'όλο που μπορεί να αισθάνεται υπερβολική πείνα.

- Έντονος φόβος ότι το άτομο θα παχύνει και θα χάσει τον έλεγχο του.
- Διαταραχή στην αντίληψη της σωματικής εικόνας του ατόμου, δηλαδή το άτομο μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του παχύ και να υπερεκτιμά τις σωματικές του διαστάσεις όσο περισσότερο αδυνατίζει.
- Μία τάση να ασκείται με έμμονο τρόπο.
- Μία έμμονη ενασχόληση με το να ξεχωρίζει τα φαγητά σε 'καλά' ή 'κακά' και με την ετοιμασία του φαγητού.
- Αμηνόρροια.

Συχνά η ψυχογενής ανορεξία αρχίζει με μία απώλεια βάρους που ήταν αποτέλεσμα είτε κάποιας δίαιτας είτε κάποιας ασθένειας. Τα θετικά σχόλια των γύρω του φαίνεται να ενθαρρύνουν το άτομο στο να πιστέψει ότι αν είναι καλό να είναι κανείς αδύνατος, το να είναι ακόμα πιο αδύνατος θα είναι ακόμα καλύτερο.

Η ασίτια και ο ακανόνιστος τρόπος λήψης τροφής μπορούν μετά να μεταβληθούν σε ψυχογενή ανορεξία. Ένα σημαντικό ποσοστό ατόμων με ψυχογενή ανορεξία θα παρουσιάσουν επίσης και ψυχογενή βουλιμία.

### Ψυχογενής Βουλιμία (Bulimia)

Η ψυχογενής βουλιμία χαρακτηρίζεται από υπερφαγία και πρόκληση εμετού. Στα συμπτώματά της περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

- Επεισόδια υπερφαγίας όπου το άτομο καταναλώνει μεγάλες ποσότητες τροφών πλούσιες σε θερμίδες, κατά τα οποία το άτομο αισθάνεται ότι χάνει τον έλεγχο του εαυτού του και αισθάνεται αηδία για τον εαυτό του.
- Το άτομο προσπαθεί να προκαλέσει εμετό για να αντισταθμίσει την υπερφαγία και για να αποφύγει τη γαϊδαρία βάρους και/ή χρησιμοποιεί καθαρτικά και διουρητικά.

- Ένας συνδυασμός περιορισμένης λήψης τροφής και μανιώδους άσκησης που έχουν σαν αποτέλεσμα η ζωή του ατόμου να κυριαρχείται από την προσπάθεια ελέγχου του βάρους του.

Ένα άτομο που πάσχει από ψυχογενή βουλιμία έχει συνήθως ένα σχετικά φυσιολογικό βάρος και έτσι είναι πιο δύσκολο να αναγνωρισθεί απ'ότι ένα άτομο με ψυχογενή ανορεξία. Η ψυχογενής βουλιμία συχνά αρχίζει με τη δίαιτα και την άκαμπτη προσπάθεια μείωσης του βάρους με στόχο το αδυνάτισμα.

Η ανεπαρκής λήψη τροφής προκαλεί σωματική κούραση και ισχυρές παρορμήσεις υπερφαγίας. Με το να κάνει εμετό το άτομο μετά την υπερφαγία μπορεί να αισθανθεί μία προσωρινή ανακούφιση, αλλά σύντομα τα αισθήματά του μετατρέπονται σε αισθήματα κατάθλιψης και ενοχής.

Μερικά άτομα χρησιμοποιούν καθαρτικά χωρίς προφανώς να γνωρίζουν ότι τα καθαρτικά δε μειώνουν τις θερμίδες ή το περιεχόμενο λίπος, παρά μόνο αφυδατώνουν το σώμα και προκαλούν απώλεια των ζωτικών ιχνοστοιχείων.

Τα άτομα που πάσχουν από ψυχογενή βουλιμία μπορεί να παρουσιάσουν χημικές ανισορροπίες στο σώμα τους οι οποίες μπορεί να προκαλέσουν λήθαργο, κατάθλιψη και συγκεχυμένη σκέψη.

Το άτομο μπορεί να κάνει σοβαρές προσπάθειες να σταματήσει αυτή τη ρουτίνα, όμως ο φαύλος κύκλος της υπερφαγίας/εμετού/ άσκησης και τα συναισθήματα που τον συνοδεύουν γίνονται έμμονα και ανεξέλεγκτα.

### **Διατροφική διαταραχή υπερφαγίας (Binge eating disorder)**

Αυτή η διαταραχή έχει αναγνωρισθεί μόνο πρόσφατα. Τα άτομα που πάσχουν από αυτή τη διαταραχή έχουν επεισόδια

υπερφαγίας κατά τα οποία καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες φαγητού σε μικρό χρονικό διάστημα, και αισθάνονται εκτός ελέγχου κατά τη διάρκεια των επεισοδίων αυτών.

Εν τούτοις, δεν προσπαθούν να κάνουν εμετό μετά το επεισόδιο υπερφαγίας. Η υπερφαγία αυτή μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία τους, όπως παχυσαρκία, διαβήτη, υπέρταση και καρδιοαγγειακές παθήσεις.

### **Συνοπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας**

Οι διατροφικές διαταραχές συχνά συνοπάρχουν με τις αγχώδεις διαταραχές όπως η διαταραχή πανικού και η έμμονη παθολογική διαταραχή, καθώς και με τη χρήση βλαβερών ουσιών . Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αγχώδη διαταραχή μπορείτε να διαβάσετε το ενημερωτικό φυλλάδιο 'Τι είναι η αγχώδης διαταραχή;'

### **Σωματικές επιπτώσεις της ψυχογενούς ανορεξίας και βουλιμίας**

Οι σωματικές επιπτώσεις της ψυχογενούς ανορεξίας και βουλιμίας μπορεί να είναι πολύ σοβαρές, αλλά γενικά είναι αναστρέψιμες εάν η πάθηση αντιμετωπισθεί εγκαίρως. Χωρίς θεραπευτική αγωγή, η σοβαρής μορφής ψυχογενής ανορεξία και βουλιμία μπορεί να είναι δυνητικά θανατηφόρες.

Και οι δύο παθήσεις, όταν είναι σοβαρής μορφής, μπορούν να προκαλέσουν:

- Βλάβη στα νεφρά.
- Ουρολοιμώξεις και βλάβη στο κόλον.
- Αφυδάτωση, δυσκοιλιότητα και διάρροια.
- Μυϊκούς σπασμούς ή κράμπες, κρίσεις.
- Χρόνια δυσπεψία.
- Αμηνόρροια ή ακατάστατες περιόδους.
- Καταπόνηση στα περισσότερα όργανα του σώματος.

Πολλές από τις επιπτώσεις της ψυχογενούς ανορεξίας οφείλονται στην υποσπίση, και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Αμηνόρροια.
- Υπερβολική ευαισθησία στο κρύο.
- Εμφάνιση τριχοφυΐας με τρίχες σα χνούδι σε ολόκληρο το σώμα.
- Αδυναμία συγκέντρωσης και λογικής σκέψης.

Η σοβαρής μορφής ψυχογενής βουλιμία μπορεί να προκαλέσει:

- Διάβρωση της αδαμαντίνης των δοντιών από τους συχνούς εμετούς.
- Διόγκωση των σιελογόνων αδένων.
- Χρόνιο ερεθισμό του λαιμού και του οισοφάγου.
- Προβλήματα στο στομάχι και στα έντερα.

Στις ψυχολογικές και συναισθηματικές επιπτώσεις περιλαμβάνονται:

- Δυσκολία με τις δραστηριότητες που έχουν σχέση με το φαγητό και απατηλές συμπεριφορές σχετικά με το φαγητό.
- Μοναξιά λόγω της αυτοεπιβληθείσης απομόνωσης και απροθυμία δημιουργίας προσωπικών σχέσεων.
- Φόβος αποδοκιμασίας από τους άλλους ανθρώπους αν μάθουν για την πάθησή τους.
- Απότομες αλλαγές της διάθεσης, αλλαγές της προσωπικότητας, συναισθηματικά ξεσπάσματα και κατάθλιψη.

Γι αυτό η αντίδραση στα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια, και η λήψη ενωρίς θεραπευτικής αγωγής για ψυχογενή ανορεξία και βουλιμία είναι σημαντική.

## Τι προκαλεί τις διατροφικές διαταραχές;

Δεν είμαστε σίγουροι για το ποιές είναι οι αιτίες της ψυχογενούς ανορεξίας και βουλιμίας. Παίζει ρόλο ένα σύνολο βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Ο πιο ισχυρός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση μίας διατροφικής διαταραχής φαίνεται να είναι η διαίτα.

### Κληρονομικοί παράγοντες (Genetic factors)

Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι οι γυναίκες που η μητέρα τους ή η αδελφή τους πάσχουν από ψυχογενή ανορεξία έχουν πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα να παρουσιάσουν αυτή τη διαταραχή και οι ίδιες, παρά οι γυναίκες που δεν έχουν κάποιο μέλος της οικογένειάς τους που να πάσχει από αυτή τη διαταραχή.

### Βιοχημικοί παράγοντες (Biochemical factors)

Χημικές ή ορμονικές ανισορροπίες, ιδιαίτερα εκείνες που σχετίζονται με την έναρξη της εφηβείας, μπορεί να εμπλέκονται στην εμφάνιση μίας διατροφικής διαταραχής.

### Προσωπικοί παράγοντες (Personal factors)

Μια ποικιλία ατομικών παραγόντων φαίνονται να σχετίζονται με τις διατροφικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένων των παρακάτω:

- Αλλαγές στις περιστάσεις της ζωής, όπως η έναρξη της εφηβείας, η κατάρρευση κάποιων σχέσεων, ο τοκετός ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου.

- Η τελειοθρία και η πεποίθηση ότι η αγάπη της οικογένειας και των φίλων εξαρτάται από τα επιτεύγματα του ατόμου.
- Φόβος σχετικά με τις ευθύνες της ενηλικίωσης.
- Ανεπαρκής επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας ή απροθυμία από την πλευρά των γονέων να επιτρέψουν στα παιδιά τους να είναι ανεξάρτητα καθώς αυτά ωριμάζουν.

### Κοινωνικές επιρροές (Social influences)

Οι διατροφικές διαταραχές ολοένα και αυξάνονται στις δυτικές κοινωνίες, και πιστεύεται ότι αυτό συνδέεται με την εμμονή μας σχετικά με την εικόνα του σώματος.

Είναι ιδιαίτερα ανησυχητική η αύξηση του αριθμού των ιστοσελίδων που ενθαρρύνουν επικίνδυνους τρόπους διαίτας για κορίτσια και νεαρές γυναίκες.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μας παρουσιάζουν το αδύνατο σώμα ως το ιδανικό, και είναι προκατειλημμένοι με τα φυσικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων. Υπάρχει γενικά η τάση αρνητικής τυποποίησης των ατόμων που είναι παχύσαρκα ή υπέρβαρα.

## Τι είδους θεραπευτικές αγωγές υπάρχουν;

Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά. Αν οι διατροφικές διαταραχές αντιμετωπισθούν από νωρίς, αυτό θα βελτιώσει την έκβαση της ανάρρωσης. Η ανάρρωση μπορεί να πάρει μήνες ή χρόνια, αλλά η πλειοψηφία των ατόμων αναρρώνουν.

Αλλαγές στη διατροφική συμπεριφορά μπορούν να προκληθούν από διάφορες ασθένειες, για το λόγο αυτό το πρώτο βήμα θα πρέπει να είναι μία λεπτομερής εξέταση από κάποιο γιατρό.

Όταν γίνει η διάγνωση της διατροφικής διαταραχής, μπορεί να χρειασθεί η συμμετοχή διαφόρων ιατρικών ειδικοτήτων και επαγγελματιών υγείας, καθ'ότι οι διαταραχές αυτές επηρεάζουν τα άτομα τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.

Οι ειδικότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ψυχίατρους, ψυχολόγους, παθολόγους, διαιτολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εργασιοθεραπευτές και νοσοκόμους.

Η θεραπευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει:

- Διατροφική επιμόρφωση ώστε το άτομο να επανεκπαιδευθεί στο να αποκτήσει υγιείς διατροφικές συνήθειες.
- Ψυχολογικές θεραπείες που θα βοηθήσουν το άτομο να αλλάξει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το διαταραγμένο τρόπο διατροφής.
- Μπορεί να γίνει χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων για τη μείωση των αισθημάτων της κατάθλιψης και του άγχους.
- Οι διαπροσωπικές θεραπείες βοηθούν τα άτομα να κατανοήσουν την επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων στα συναισθήματά τους και στη διατροφική τους συμπεριφορά.
- Η προτιμητέα μορφή θεραπευτικής αγωγής για τα άτομα που πάσχουν από ψυχογενή ανορεξία είναι η εξωνοσοκομειακή αγωγή και η συμμετοχή σε ειδικά προγράμματα.

Μπορεί να χρειασθεί νοσηλεία για τα άτομα που πάσχουν από σοβαρό υποσιτισμό λόγω της έλλειψης τροφής.

Η οικογένεια και οι φίλοι των ατόμων που πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή συχνά μπορεί να αισθάνονται σύγχυση και ψυχική ένταση. Η υποστήριξη και η επιμόρφωση, καθώς και η καλύτερη κατανόηση των θεμάτων αυτών από το κοινωνικό σύνολο, αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της θεραπευτικής αγωγής.

## Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια:

- Στον οικογενειακό σας γιατρό.
- Στο τοπικό σας κέντρο υγείας.
- Στο τοπικό σας κέντρο ψυχικής υγείας.

Για πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες υπηρεσίες, μπορείτε να ψάξετε στον τοπικό σας τηλεφωνικό κατάλογο τα τηλέφωνα των Υπηρεσιών Κοινωνικής Βοήθειας και Πρόνοιας καθώς και τα τηλέφωνα άμεσης βοήθειας επί 24-ώρου βάσεως.

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με το (TIS) στο τηλέφωνο 13 14 50.

Για άμεση συμβουλευτική ψυχολογική βοήθεια μπορείτε να καλέσετε το Lifeline στο τηλέφωνο 13 11 14. Το Lifeline μπορεί επίσης να σας παραπέμψει σε άλλες υπηρεσίες και να σας δώσει περαιτέρω πληροφορίες και βοήθεια.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.rch.org.au/ceed](http://www.rch.org.au/ceed)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

Insert your local details here

## Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο

Το ενημερωτικό αυτό φυλλάδιο είναι τμήμα μιάς σειράς ενημερωτικών φυλλαδίων πάνω στα θέματα ψυχικής υγείας, που χρηματοδοτούνται από την Κυβέρνηση της Αυστραλίας κάτω από το Εθνικό Πρόγραμμα Ψυχικής Υγείας (National Mental Health Strategy).

Άλλα ενημερωτικά φυλλάδια στη σειρά αυτή είναι τα παρακάτω:

- *Τι είναι οι ψυχικές παθήσεις;*
- *Τι είναι η αγχώδης διαταραχή;*
- *Τι είναι η διαταραχή διπολικής διάθεσης;*
- *Τι είναι η καταθλιπτική διαταραχή;*
- *Τι είναι οι διαταραχές της προσωπικότητας;*
- *Τι είναι η σχιζοφρένεια;*

Μπορείτε να προμηθευτείτε δωρεάν αντίτυπα όλων των παραπάνω ενημερωτικών φυλλαδίων από: (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing):

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 066 247  
Fax 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Για αντίτυπα σε άλλες γλώσσες επικοινωνήστε με το Multicultural Mental Health Australia στο τηλέφωνο (02) 9840 3333.  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

