

Што е нарушување во исхраната?

(What is an eating disorder?)



Што е нарушување во исхраната?

Лицата со нарушување во исхраната имаат крајно нарушени навики за исхрана, како и нарушени мисли и чувства во врска со тоа.

Нарушувањата во исхраната се карактеризираат со неиздржлив, неконтролиран нагон да се биде слаб и патолошка страв од дебелина и губење контрола во јадењето.

Најповеќе, од нарушувања во исхраната се лекуваат женски лица, иако тие може да се јават и кај мажи. Нарушувањето во исхраната обично започнува во адолесценцијата, меѓутоа исто така може да се јави во раните зрели години.

Нарушувањата во исхраната може да се излечат и важно е лицето да побара совети и лекување колку што е можно побрзо, затоа што нарушувањата може да имаат сериозни физички и психолошки последици.

Кои се главните видови на нарушувања во исхраната?

Двата најсериозни вида на нарушување во исхраната се анорексија нервоза (anorexia nervosa) и булимичка нервоза (bulimia).

Анорексија (anorexia)

Анорексијата се карактеризира со преголем страв од претерана дебелина и постојано тежнение да

се биде слаб. Симптомите вклучуваат:

- Губење на најмалку 15 проценти на телесна тежина како резултат на одбивање да се јаде доволно храна, и покрај чувството на претерана глад.
- Преголем страв дека ќе се стане 'дебел/а' и дека ќе се изгуби контрола.
- Искривена претстава за телесниот изглед во тоа што луѓето може да сметаат дека се дебели и колку што повеќе слабеат да преценуваат колку се дебели.
- Сколност кон опсесивно вежбање.
- Опседнатост со утврдување на 'добра' и 'лоша' храна и со приготвување на храна.
- Прекинување на менструалниот циклус.

Често, анорексијата започнува со слабење, како последица на диета или физичка болест. Се чини дека позитивните коментари за изгледот како резултат на слабењето го поттикнуваат лицето да верува дека ако е добро да се биде слаб, тогаш уште подобро е да се биде послаб.

Гладувањето и променливите навики во исхраната може да доведат до појава на анорексија.

Значителен број на лица кои имаат анорексија исто така ќе заболат и од булимичка.

Булимичка (bulimia)

Булимичката се карактеризира со прекумерно јадење и прочистување на цревата. Симптомите вклучуваат:

- Епизоди на непрекинато јадење на големи количини на висококалорична храна, при кои

лицето е свесно дека губи контрола и чувствува одвратност кон себе.

- Обиди да се отстрани вишокот калории од телото за да се надомести за непрекинато јадење и да се избегне здебелување со предизвикано повраќање и/или злоупотребување на лаксативи и таблети за отстранување на течности.
- Комбинација на ограничено јадење и непрекинато вежбање така што контролирањето на тежината доминира во животот на лицето.

Лице заболено од булимija обично е во границите на нормалната тежина за неговата висина и возраст, што значи помалку може да се препознае од лице заболено од анорексија.

Булимijата често започнува со строга диета за слабење со тежнение да се биде слаб. Несоодветната исхрана предизвикува замор и силна желба за прекумерно јадење.

Се чини дека повраќањето после прекумерното јадење носи чувство на олеснување, меѓутоа тоа е привремено и наскоро преминува во депресија и грижа на совест.

Некои луѓе користат лаксативи и очигледно не се свесни дека тие не ги намалуваат килоџулите/маснотиите и единствено ги отстрануваат трагите на неопходните елементи и го дехидрираат организмот.

Кај лицата заболени од булимija може да се појави неурамнотеженост на хемиските состојки во организмот, која може да предизвика безволност, депресија и нејасно размислување.

Лицето може да вложи големи напори за да го прекине магичниот круг на прекумерно јадење/прочистување/вежбање и

чувствата кои ги има во врска со тоа стануваат незапирливи и не можат да се контролираат.

Неконтролирано земање претерано количество храна

Ова нарушување во исхраната е откриено неодамна. Лицата со ова нарушување во исхраната поминуваат низ епизоди при кои тие консумираат претерано количество храна во кратко време и чувствуваат дека не можат да се контролираат додека го прават тоа.

Меѓутоа, тие не се обидуваат да ја повратат храната после епизодата на претерано јадење.

Неконтролираното земање претерано количество храна може да предизвика сериозни здравствени проблеми, на пример, претерана дебелина, шеќерна болест, висок крвен притисок и срцеви заболувања.

Ментални здравствени проблеми кои се јавуваат истовремено со нарушувањата во исхраната

Нарушувањата во исхраната често се јавуваат заедно со анксиозните растројства како што се паничното и опсесивно-компулзивното растројство, како и при користење на штетни супстанции. За повеќе информации во врска со анксиозноста, прочитајте ја брошурата 'Што е анксиозно растројство?'

Физички последици од анорексија и булимija

Физичките последици од анорексијата и булимijата може да бидат многу сериозни, меѓутоа обично може да се

отстранат ако болеста се лекува навремено. Ако не се лекуваат, сериозните форми на анорексија и булимија може да бидат опасни по живот.

Двете болести, во сериозна форма, може да предизвикаат:

- Оштетување на бубрезите.
- Инфекции на уринарниот тракт и оштетување на дебелото црево.
- Дехидрација, затвор и дијареа.
- Напади, грчеви на мускулите.
- Хронично лошо варење на храната во stomакот.
- Прекинување на менструалниот циклус или нередовна менструација.
- Оптоварување на повеќето органи.

Повеќе последици од анорексијата се поврзани со недоволната исхрана, вклучувајќи ги:

- Отсуствување на менструација.
- Голема чувствителност на ладно.
- Развоток на тенки влакна по целото тело.
- Неспособност да се концентрира и размислува рационално.

Булимијата, во сериозна форма, може да предизвика:

- Подривање на забната глеѓ од повраќање.
- Отечени плунковни жлезди.
- Хронични болки во грлото и хранопроводникот.
- Проблеми со цревата и stomакот.

Емотивните и психолошките последици вклучуваат:

- Тешкотии при активности кои вклучуваат храна и лажно однесување во врска со храната.
- Осаменост, заради самонаметната изолираност и одбивање да се створат лични врски со други лица.

- Страв дека другите ќе бидат против ако се дознае за болеста.
- Променливо расположение, промени во личноста, емотивни испади и депресија.

Затоа, неопходно е да се реагира на раните предупредувачки знаци на анорексија и булимија и да се побара навремено лекување.

Што ги предизвикува нарушувањата во исхраната?

Причините за појава на анорексија и булимија и понатаму не се познати. Вклучени се биолошки, психолошки и социјални фактори. Најголемиот соодветен ризичен фактор за заболување од нарушување во исхраната е држењето диета.

Генетски фактори

Постојат докази дека веројатноста кај жените кои имаат мајка или сестра болна од анорексија нервоза е многу поголема и тие самите да подлегнат на нарушувањето во однос на жените во чие семејство никој не боледува од нарушувањето.

Биохемиски фактори

Хемиската или хормоналната неурамнотеженост, посебно таа што се јавува на почетокот на пубертетот, може да се поврзе со појавата на нарушување во исхраната.

Лични фактори

Различни лични фактори се поврзуваат со нарушувањата во исхраната, вклучувајќи:

- Измени во животните околности, на пример, влегување во

адолесценција, раскинување на врски со други лица, породување, или смрт на некој близок.

- Перфекционизам и верување дека љубовта од семејството и пријателите зависи од големи постигнувања.
- Страв од обврските во зрелите години.
- Слаба комуникација меѓу членовите во семејството или неподготвеност на родителите да им дозволат на децата да бидат независни како што тие созреваат.

Општествени влијанија

Во западните општества се зголемува бројот на нарушувања во исхраната и ова се поврзува со нашата опсесија со телесниот изглед.

Посебно загрижувачки е растечкиот број на Интернет страните кои ги поттикнуваат девојчињата и младите жени да држат диета.

Во медиумите, совршеното тело е витко и тие се преокупирани со физичките карактеристики на луѓето. Луѓето кои се дебели или претерано дебели негативно се стереотипизираат.

Какво лекување може да се добие?

Нарушувањата во исхраната може ефикасно да се лекуваат. Наремената интервенција ги подобрува резултатите во лекувањето на сите нарушувања во исхраната. Лекувањето може да трае со месеци или години, меѓутоа сепак најголем број од луѓето заздравуваат.

Многу различни болести може да ги предизвикуваат промените во навиките за јадење, затоа првиот чекор е да се направи целосен физички преглед кај доктор.

Откако ќе се дијагностицира нарушувањето во исхраната, во лекувањето може да бидат вклучени повеќе здравствени лица затоа што болеста влијае на луѓето и физички и психолошки.

Овие здравствени лица може да вклучуваат психијатри, психолози, доктори, диететичари, социјални работници, ерготерапевти и медицински сестри.

Лекувањето може да вклучува:

- Подучување за исхрана за да му се помогне на лицето повторно да стекне навика да се храни здраво.
- Психолошки интервенции кои ќе им помогнат на поединците да го изменат начинот на кој размислуваат, се чувствуваат и однесуваат во врска нарушената исхрана.
- Може да се користат антидепресивни лекаства за да се намалат чувствата на депресија и анксиозност.
- Меѓучовечките терапии им помагаат на луѓето да сфатат како меѓучовечките односи влијаат на нивните чувства и начин на исхрана.
- За лицата болни од анорексија се претпочитува да се лекуваат како амбулантни пациенти и да учествуваат во посебни програми.

Лицата кои се сериозно несихранети затоа што не земаат доволно храна може да треба да хоспитализираат.

Семејството и пријателите на лицата со растројства на личноста често може да се чувствуваат збунети и потресени. Поддршката и подучувањето, како и подобро азбирање од заедницата, се важни во лекувањето.

Каде можете да се обратите за помош

- Кај вашиот доктор од општа пракса.
- Во здравствениот центар во вашата заедница.
- Во центарот за ментално здравје во вашата заедница.

За информации во врска со услугите кои можат да се добијат, во локалниот телефонски именик најдете ги телефонските броеви на Службите во заедницата за помош и социјална грижа (Community Help and Welfare Services) и телефонските броеви на кои можете да се јавите во ургентни случаи 24 часа во денот.

Ако ви треба преведувач, телефонирајте во службата (TIS) на 131450.

За итна помош во врска со советување, телефонирајте на Lifeline на 13 11 14. На Lifeline исто така може да ви дадат контактни броеви, повеќе информации и помош.

Повеќе информации може да се добијат на:

www.reachout.com.au

www.rch.org.au/ceed

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

За оваа брошура

Оваа брошура е дел од серијата на брошури за ментални болести кои ги финансира Австралиската влада во склоп на Националната стратегија за ментално здравје (National Mental Health Strategy).

Другите брошури во оваа серија се:

- *Што е ментална болест?*
- *Што е анксиозно растројство?*
- *Што е биполарно растројство на расположението?*
- *Што е депресивно растројство?*
- *Што е растројство на личноста?*
- *Што е шизофренија?*

За примероци на други јазици, телефонирајте во: Multicultural Mental Health Australia Телефон: (02) 9840 3333

www.mmha.org.au

Бесплатни примероци од сите брошури може да се добијат од Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Телефон 1800 066 247

Факсимил 1800 634 400

www.health.gov.au/mentalhealth

Insert your local details here

