

Διατροφικές Διαταραχές



Οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής χαρακτηρίζονται από ακραία συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές σχετικά με τη λήψη τροφής, το βάρος και την εικόνα του σώματος. Οι πιο συνηθισμένες είναι:

- Ψυχογενής Ανορεξία
- Ψυχογενής Βουλιμία
- Ψυχαναγκαστική Πολυφαγία

Ψυχογενής Ανορεξία:

είναι μια διατροφική διαταραχή όπου το άτομο παρόλο το χαμηλό βάρος, υποβάλλεται σε αστία με εξαντλητική άσκηση από έντονο φόβο μήπως παχύνει. Τα ανορεκτικά άτομα έχουν μια διαταραγμένη αντίληψη για την εξωτερική τους εικόνα.

Ψυχογενής Βουλιμία:

είναι μια διατροφική διαταραχή όπου το άτομο έχει επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, στην συνέχεια το

άτομο νιώθει ενοχές και καταφεύγει στην πρόκληση εμετού, χρήση καθαρτικών, και διουρητικών. Τα βουλιμικά άτομα έχουν μια διαταραγμένη αντίληψη για την εξωτερική τους εικόνα.

Ψυχαναγκαστική Πολυφαγία:

είναι μια διατροφική διαταραχή όπου το άτομο, υποβάλλεται σε πολυφαγία. Καταβροχθίζει μεγάλες ποσότητες φαγητού σε σύντομο χρόνο, ίσως & κρυφά, πλούσιου σε θερμίδες (π.χ. σοκολάτες, τηγανιτά, μπισκότα κ.α) χωρίς να πεινούν στην πραγματικότητα. Μετά νιώθουν ενοχές, κατάθλιψη, ντροπή & δυσανεξία όμως δεν δοκιμάζουν να αποβάλουν την τροφή.



Αίτια εμφάνισης διατροφικών διαταραχών

- Πολιτισμός/Κουλτούρα (προσπάθεια του ατόμου να ικανοποιήσει τα πρότυπα και τα ιδεώδη της κοινωνίας.
- Δίαιτα.
- Προσωπικότητα. (Χαμηλή Αυτοεκτίμηση)
- Οικογένεια. (Σχέσεις Γονιών-Εφήβων)
- Γονίδια.
- Μη αποδοχή των ατόμων από το περιγυρο.
- Κατάθλιψη.
- Μίμηση προτύπων.
- Χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης (αυξημένο άγχος)
- Υπερβολική πίεση από το περιβάλλον και την εργασία (π.χ. μοντέλα, αναβάτες)

Συνέπειες από την Ψυχογενή Ανορεξία & Βουλιμία:

- Κούραση, λήθαργος
- Ερεθισμός φάρυγγα
- Αρρυθμίες, Βραδυκαρδία,
- Υποπίεση
- Στομαχικοί/κοιλιακή πόνοι
- Τριχόπτωση/τριχοφυΐα στην πλάτη
- Αφυδάτωση
- Μείωση λευκών κυττάρων
- Θάνατος

Συνέπειες από την Ψυχαναγκαστική πολυφαγία:

- Υπέρταση
- Ψηλή χοληστερόλη
- Τριγλυκερίδια
- Καρδιοπάθεια
- Διαβήτης τύπου II
- Νόσος χοληδόχου κύστης

Θεραπεία:

Τα άτομα που πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή πολύ δύσκολα παραδέχονται ότι έχουν πρόβλημα και νιώθουν ότι απειλούνται από τη θεραπεία. Για να γίνει σωστή θεραπεία, πρέπει πρώτα να γίνει ιατρική παρακολούθηση, χορήγηση φαρμάκων - αντικαταθλιπτικά, αλλαγή συνηθειών φαγητού, βοήθεια από κλινικό διαιτολόγο, ψυχίατρο, ψυχολόγο και αγάπη από την οικογένεια.

