**Zaburzenia odżywiania**

**7 niepokojących sygnałów, których lepiej nie ignorować**

**Wszelkiego rodzaju nieprawidłowości mające związek z żywieniem oraz nadmierną kontrolą masy ciała mogą świadczyć o występowaniu zaburzeń odżywiania. Zaburzenia odżywiania to problem ogólnospołeczny, którego skutki rzutują na całe życie pacjenta. Mogą się z nim borykać zarówno osoby młode, jak i starsze. Nie omija kobiet ani mężczyzn. W ostatnich latach notuje się coraz więcej przypadków zaburzeń odżywiania u dzieci, co jest związane przede wszystkim z otyłością, brakiem akceptacji samego siebie, a także negatywnymi opiniami ze strony społeczeństwa. Z danych amerykańskiego instytutu zajmującego się leczeniem zaburzeń odżywiania, Academy of Eating Disorders wynika, że na całym świecie z tego typu problemami boryka się aż 70 mln ludzi.**

**Co powinno nas zaniepokoić?**

Zaburzenia odżywiania, z którymi najczęściej spotykają się specjaliści, to zwłaszcza anoreksja i bulimia, ale tak naprawdę jest ich o wiele więcej. Problemy te często bywają bagatelizowane przez długi czas, zazwyczaj dlatego, że ich symptomy nie są dostrzegalne na pierwszy rzut oka. Osoby z zaburzeniami odżywiania potrafią także bardzo dobrze udawać nawet przed samymi sobą, że wszystko jest w porządku. Tym trudniej jest odpowiednio zdiagnozować i nazwać problem. Anoreksja i bulimia potrafią także występować jednocześnie lub naprzemiennie u jednej osoby, która będzie się głodzić, by za moment wpaść w fazę kompulsywnego objadania się.

Roksana Środa, dietetyczka kliniczna i założycielka platformy zdrowego jedzenia MajAcademy, która niegdyś sama borykała się z zaburzenia odżywiania podkreśla, że zaburzenia odżywiania mogą przyjmować różne postacie, dlatego czasem tak trudno jest je prawidłowo zdiagnozować. A co konkretnie powinno wzbudzić czujność?

**Nadmierne skupienie na wyglądzie**

Pierwszym sygnałem, który powinien zaniepokoić, choć często mylnie przypisywany jest zwyczajnej dbałości o własne ciało, jest zbyt duża koncentracja na wyglądzie zewnętrznym i zwracanie szczególnej uwagi na wszelkie jego mankamenty. Do tego dochodzi ogromna wrażliwość na wszystkie opinie i uwagi pochodzące z otoczenia zewnętrznego, zwłaszcza te, które dotyczą aparycji lub spożywanego jedzenia.

**Zaburzone postrzeganie ciała**

Drugi sygnał to nieprawidłowa ocena wyglądu własnego ciała. Osoba dotknięta zaburzeniem patrzy na siebie w sposób bardzo krytyczny. Każdy fragment ciała wydaje jej się być grubym i brzydkim. Osoba chora na anoreksję lub bulimię nawet przy skrajnej niedowadze jest przekonana, że ma nadwagę lub nawet otyłość i nic nie jest w stanie jej przekonać, że jest inaczej. Tym bardziej trudno jest samemu dostrzec, że coś jest nie w porządku, gdy obraz w lustrze wydaje się tak bardzo inny od tego rzeczywistego.

**Unikanie posiłków**

Trzecim sygnałem, który powinien zwrócić naszą uwagę, jest unikanie posiłków. Osoby z zaburzeniami bardzo często gotują i wymyślają różne dania, jednak albo same ich nie jedzą, wymawiając się brakiem apatytu, albo zjadają ogromne porcje, które potem po kryjomu zwracają. Objadanie się przybiera niekontrolowany charakter, który następnie przeradza się w poczucie wstydu i braku szacunku do własnej osoby. Dodatkowo może do tego dochodzić zwiększona aktywność fizyczna niemalże po każdym posiłku, która z jednej strony ma na celu spalenie kalorii, a z drugiej – „ukaranie się” za zjedzenie czegokolwiek.

Roksana Środa dodaje, że z czasem można poradzić sobie ze wszystkimi typami zaburzeń odżywiania, jednak zwykle potrzeba do tego wsparcia z zewnątrz i sporego osobistego zaangażowania. Najważniejsze, by nauczyć się oceniać, kiedy jesteśmy syci, a kiedy głodni. Nieoceniona w tej kwestii jest pomoc psychodietetyka. Mając na uwadze własne doświadczenia z zaburzeniami odżywiania, Roksana Środa umożliwia wszystkim, którzy tego potrzebują, skorzystanie z pomocy takiego specjalisty poprzez platformę MajAcademy.

**Unikanie kontaktów towarzyskich**

Kolejną kwestią, która powinna nas zaniepokoić, jest unikanie kontaktów towarzyskich. Osoby z zaburzeniami żywienia, chcące ukryć swój problem z jedzeniem, stopniowo zaczynają unikać wykonywania wielu czynności wiążących się z przebywaniem wśród innych osób. Objawia się to poprzez unikanie wspólnych posiłków, spotkań rodzinnych, a nawet zwyczajnych, codziennych relacji z członkami najbliższej rodziny. Z czasem dochodzi nawet do całkowitego ograniczenia wyjść z domu i spotykania się ze znajomymi.

**Pogorszenie stanu zdrowia**

Za sprawą zaburzeń odżywiania z biegiem czasu dochodzi do pogorszenia ogólnego stanu zdrowia, co jest kolejnym niepokojącym sygnałem, który powinien zwracać naszą uwagę. Objawiać się to może na wiele sposobów – od pogorszenia wyglądu skóry (u nastolatków często pojawia się trądzik), po nadmierne wypadanie włosów, częste osłabnięcia i omdlenia, czy ciągły brak energii. U kobiet dochodzi także do zatrzymania się miesiączki. Na dłuższą metę zaburzenia mogą przerodzić się w poważne choroby, które mogą zagrażać zdrowiu, a nawet życiu.

**Drastyczny spadek masy ciała**

Jednym z sygnałów świadczących o zaburzeniach odżywiania jest także diametralna utrata masy ciała, przy jednoczesnym utrzymywaniu, że nic się nie zmieniło i wszystko jest w porządku. Osoba zaburzona nie dostrzega zmian, jakie zaszły w jej ciele. Zwykle także gorliwie zaprzecza, ażeby w jakikolwiek sposób o nie zabiegała.

**Nadmierne skupienie na jedzeniu**

Niepokojącym sygnałem jest nadmierne zainteresowanie składnikami posiłków i kalorycznością poszczególnych produktów. Osoby z zaburzeniami odżywiania potrafią ważyć praktycznie każdy produkt i przeliczać go na kalorie, żeby zaraz potem w odpowiedni sposób te kalorie spalić. Przesadne skupienie na jedzeniu przyjmuje także formę wnikliwego czytania każdej etykiety i wypytywania, np. w restauracji, z czego dany posiłek się składa, co wynika ze strachu przed zbyt zjedzeniem kalorycznego dania.

Zaburzenia odżywianie to bardzo ciężkie choroby mające swoje podłoże w psychice, a ich leczenie wymaga często bardzo dużej ilości czasu, jednak najtrudniejsze w tym wszystkim jest prawidłowe zdiagnozowanie problemu. Jeśli Ty lub Twoi bliscy potrzebujecie wsparcia w tym obszarze – nie wahajcie się prosić o pomoc. Bo zdrowie jest najważniejsze.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175