

Jak rozpoznać zaburzenia odżywiania u bliskiej osoby?

Zaburzenia odżywiania to choroba naszej cywilizacji. Moda na szczupłą sylwetkę sprawia, że takie choroby jak anoreksja czy bulimia dotyczą coraz więcej osób. 90% chorych stanowią kobiety – w szczególności te, które wychowują się w nurcie kultury zachodniej. W myśl zasady, która zakłada, że lepiej zapobiegać niż leczyć warto znać podstawowe sygnały, które mogą pomóc nam w rozpoznaniu zaburzeń odżywiania u bliskiej osoby.

Anorektyczki i bulimiczki bardzo często wspierają się sloganami, które traktują jako swoje motto. Najpopularniejszy z nich to „Quod me nutrit me destruit”, czyli „to co mnie żywi, niszczy mnie”. Ważną rolę odgrywa dla nich również cieniutka, czerwona bransoletka, której zadaniem jest nieustanne przypominanie właścicielce o „właściwym” sposobie odżywiania. Kolejną motywacją dla anorektyczek i bulimiczek stanowi wymiana tzw. „thinspo” – zdjęć bardzo chudych kobiet, na których chcą się wzorować.

Anorektyczki unikają jedzenia w towarzystwie innych osób. Twierdzą, że wolą jeść w swoim pokoju bądź najzwyczajniej w świecie tłumaczą się sytością czy bólem brzucha. Rzadko pojawiają się również na spotkaniach towarzyskich, podczas których jedną z atrakcji stanowić ma wspólny posiłek.

Osoby cierpiące na anoreksję bardzo często inwestują w szampony i odżywki do włosów z górnej półki. Organizm, który nie jest napędzany odpowiednią żywnością, witaminami i minerałami zaczyna się buntować, co powoduje problemy m.in. z zębami oraz włosami, które wypadają anorektyczkom dosłownie garściami.

Bulimiczki z kolei po każdym posiłku usiłują wywołać wymioty i zaraz po skończeniu swojej porcji zamykają się w toalecie na dłuższą chwilę. Znakiem szczególnym bulimiczek jest tzw. objaw Russela, czyli widoczny na ręku ślad po wkładaniu dłoni do ust.

Zaburzenia odżywiania nie sprawiają, że nie odczuwamy głodu. Chore osoby mają jednak swoje sposoby na zagłuszenie łaknienia. Do tego typu trików możemy zaliczyć częste mycie zębów, ssanie tabletek na gardło, palenie papierosów, picie mięty tuż przed posiłkiem bądź dolewanie do wody octu jabłkowego.

Znakiem rozpoznawczym może być również permanentne uczucie zimna, które jest wywołane niedożywieniem. Jeśli zatem ktoś z Twojego otoczenia odczuwa chłód nawet w ciepłe dni bądź reprezentuje któryś z wyżej wymienionych objawów warto zasięgnąć porady u specjalisty i wspólnie wyciągnąć pomocną dłoń do osoby, która tej pomocy niewątpliwie potrzebuje.

Olga Kowalska