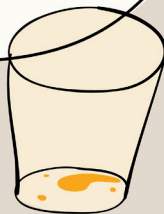
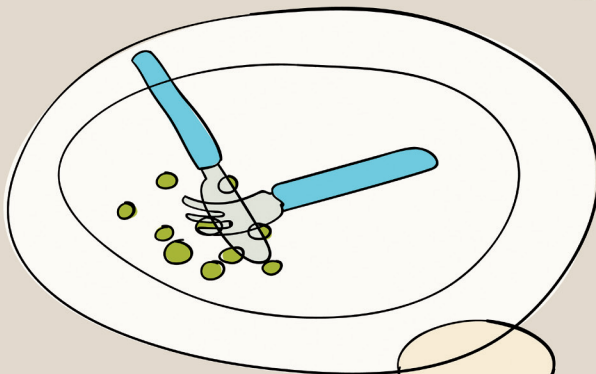
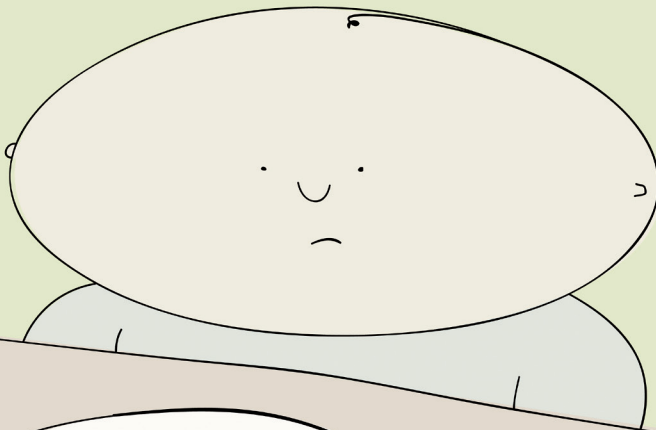


MOTNJE HRANJENJA



LEKARNA LJUBLJANA

zvesta vašemu zdravju

**Olja Štaleker Pleš,**

svetovalka in vodja programa Zaživeti brez motenj hranjenja na Centru za krepitev jaz.za, specializantka geštalt terapije na Gita institutu.

Kontakt

e-naslov: centerjaz.za@gmail.com

telefon: 031 248 641

Motnje hranjenja

So psihične motnje; navadno govorimo o čustvenih motnjah in težavah. Motnje hranjenja so lahko tudi pridružene motnje kateri drugi psihični motnji, npr. depresivni motnji, čustveno neuravnovešeni osebnostni motenosti (borderline osebnostni motnji), posttravmatski stresni motnji ... Vsem oblikam motenj hranjenja je skupno vsaj eno, in sicer so to resne motnje v prehranjevalnih navadah posameznice ali posameznika ter močno popačena percepcija do lastnega telesa. To sta najvidnejša in najbolj poznana simptoma motenj hranjenja, nista pa edina in velikokrat tudi ne najpomembnejša. Vsem oblikam motenj hranjenja je skupno, da so del simptomatike in ne vzrok posamezničine ali posameznikove stiske.

Vzroki motenj hranjenja

V prvi vrsti jih lahko iščemo v izredno nizki samopodobi posameznice ali posameznika ter posledično v popačenemu doživljanju samega sebe. Vzroke oz. nastavek za razvoj motnje hranjenja pri določeni osebi lahko najdemo v prepletanju treh komponent:

- **osebnostne strukture** (introvertirane, vase usmerjene in čustveno zaprte osebe z nizko sposobnostjo zdravega soočanja in reševanja težav v življenju);
- **družinske komponente oz. popotnice** (oblikovanje osnovnih prepričanj o sebi in svetu, prevzet odnos do hrane, prehranske navade, izkušnje vzdušja ob obrokih, pomen hrane v družini – nadomestek za ljubezen, kot oblika nagrajevanja ..., priučen odnos do zdravja in skrbi zase);
- **kulturne oz. družbene komponente** – »beli potrošniški svet« spodbuja odcepljenost in kompenziranje čustvene lakote preko dobrin, »lepo in suho« telo je vrednota (tudi če je le navidezno zdravo), 24-urna produktivnost in popolnost sta edini »sprejemljivi« obliki delovanja ...

Posledice motenj hranjenja

So psihične, fizične in socialne npravi in se dotaknejo življenja posameznice ali posameznika v celoti. Preobremenjenost s hrano in lastnim telesom 24 ur na dan povzroča stres, neprestano napetost v telesu, nezmožnost naravnega odzivanja na vsakdanje življenjske situacije, pregorevanje ... Prekomeren vnos hrane, nevnos hrane in prisilno odvajanje hrane povzročajo poleg izžetosti in utrujenosti celotnega organizma še težave z želodcem in želodčno kislino ter požiralnikom, težave z zobmi, težave s kožo, impotenco, izpadanje las, anemičnost, amenorejo, dehidracijo in začetek osteoporoze pri mladih osebah. Življenje z motnjo hranjenja prinese zanemarjanje socialnih stikov oz. samoizolacijo posameznice in posameznika, nezmožnost ostati funkcionalna članica ali član družbe. Motnje hranjenja vplivajo tudi na ekonomsko preskrbljenost in na (ne)zmožnost opravljanja različnih obveznosti v lastnem življenju.

Oblike motenj hranjenja

Poznamo več oblik motenj hranjenja, ki se med seboj razlikujejo v dinamiki odnosa do hrane ter posledicah, ki vplivajo na psihofizično telo posameznice ali posameznika. Danes prepoznane in opisane oblike motenj hranjenja so anoreksija in bulimija nervoza, kompulzivno prenažedanje ter bigoreksija in ortoreksija nervoza. Zaradi motenj hranjenja lahko trpijo tako ženske kot moški. Oblika motnje hranjenja je odvisna od starosti osebe, ki z motnjo hranjenja zaživi, od vpetosti v družbo in obveznosti v njej, od samostojnosti v smislu ekonomske samostojnosti in skrbi zase in seveda od vzrokov, ki so napovedovali razvoj motnje hranjenja. Ter tistega ,nekaj', čemur motnja hranjenja osebi služi ...

Kdaj govorimo o motnjah hranjenja?

Ko postane izbira hrane in način prehranjevanja 24-urna zaposlitev dotične osebe in je prva med prednostmi. Ko je psihično in fizično počutje posameznice ali posameznika odsev števil na tehtnici, količine užite in pravočasno odvajane hrane, uspešnega ali neuspešnega samodiscipliniranja, zadostnega števila pretečenih kilometrov ... Ko se oseba ujame v kletko lastnih zahtev do sebe (in do drugih) in je ves čas namenjen njihovem izpolnjevanju.

Okrevanje

Zaživeti brez motenj hranjenja pomeni zaživeti svobodno. Pomeni zaživeti zdrav odnos do sebe (do drugih), do svojega telesa, do hrane ... Zaživeti brez motenj hranjenja ter psihofizično okrevati pomeni soočiti se z dinamiko lastne motnje, njenimi sprožilci, simptomi in posledicami. Okrevanje je proces, ki zajema fizično in psihično okrevanje ter neke vrste resocializacijo. Telesno okrevanje in spremembo prehranjevalnih navad mora nujno spremljati tudi psihično okrevanje oz. samospoznavanje v smislu spodbujanja pozitivne samopodobe. Okrevanje pri motnjah hranjenja navadno traja toliko časa, kolikor časa je oseba živel z motnjo hranjenja. Gre za dolgotrajen proces, ki od konkretne osebe in njene okolice zahteva potrpežljivost, prijaznost, razumevanje, moč, pogum, zaupanje ter dovoljenje za spremembe. Okrevanje pri motnjah hranjenja v večini primerov zahteva strokovno podporo in pomoč tako za osebe, ki z motnjo živijo, kot tudi za njihove svojce.

Oblike podpore in pomoči v Sloveniji

So različne, saj so različne tudi potrebe oseb, ki živijo z motnjami hranjenja. Najuspešnejši programi pomoči so tisti, ki se reševanja težave lotevajo na tako kompleksen in celovit način, kot je kompleksna sama motnja hranjenja. Osebe ali njihovi bližnji se lahko obrnejo na:

- **Center za mentalno zdravje, Enota za zdravljenje motenj hranjenja,**
Zaloška 29, Ljubljana,
- **Pediatrična klinika, Služba za otroško psihiatrijo,**
Bohoričeva ul. 20, Ljubljana,
- **Center za izvenbolnišnično psihiatrijo,** Njegoševa 4, Ljubljana,
- **zasebne zavode z različnimi terapevtskimi in svetovalnimi programi, razna društva, nevladne organizacije, ki nudijo psihosocialno pomoč, svetovalne centre za otroke in mladostnike,**
- **CENTER ZA KREPITEV JAZ.ZA,** e-naslov: centerjaz.za@gmail.com, telefon: 031 248 641.

