

"Ενημερωνόμαστε για την σωστή καθοδήγηση των έφηβων μαθητών μας"

Αγαπητοί γονείς,

Σας προωθούμε ενημερωτικό Φυλλάδιο από το πρόγραμμα της Δράσης του Γυμνασίου μας στον Άξονα «Σχέσεις σχολείου – οικογένειας»

Τίτλος δράσης:

« Ενημερωνόμαστε για την σωστή καθοδήγηση των έφηβων μαθητών μας»

Στόχος δράσης:

Επικοινωνία σχολείου-οικογένειας, δημιουργία αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ γονέων-μαθητών,

Άξονας:

Σχέση σχολείου – οικογένειας

-Υποστήριξη δράσεων ενημέρωσης γονέων/κηδεμόνων για θέματα κοινού ενδιαφέροντος

Με εκτίμηση οι Εκπαιδευτικοί συντονιστές της Δδράσης :

ΑΡΑΠΑΚΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ ΠΕ08, ΚΑΡΑΚΙΤΣΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΕ11, ΚΟΚΟΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΕ04.01, ΜΟΥΡΚΟΥΣΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ ΠΕ03, ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΠΕ78.

Διατροφικές Διαταραχές

Πατρίσια Νικολάου, Κλινική Ψυχολόγος

Η Αιμιλία είναι 12χρ και έχει ξεκινήσει φέτος το **γυμνάσιο**. Πάντα την ενδιέφεραν τα μαθήματά της και ανησυχούσε παρά πολύ που θα τελείωνε το **δημοτικό** και θα πήγαινε γυμνάσιο. Το **καλοκαίρι** πριν πάει γυμνάσιο ξεκίνησε να κάνει δίαιτα αφού πίστευε ότι έβαλε κάποια κιλά. Ξεκίνησε να κάνει δίαιτα, έχασε κάποια κιλά και οι γύρω της ξεκίνησαν να προσέχουν τη διαφορά. Οι φίλες της, την θαύμαζαν λέγοντας της «μπράβο που έχεις **πειθαρχία**, φαίνεσαι τέλεια». Η Αιμιλία ήταν τόσο χαρούμενη και ένιωθε να έχει αυτοπεποίθηση που τα κατάφερνε. Πίστευε ότι τώρα μπορούσε να αντιμετωπίσει το νέο **σχολείο**. Όταν ξεκίνησε το γυμνάσιο προσπάθησε να προσαρμοστεί. Οι δίαιτες συνεχίστηκαν εντατικά αφού η σκέψη να επιστρέψει στο προηγούμενο βάρος της, την τρώμαζε. Όλοι οι καθηγητές ήταν πολύ ευχαριστημένοι μαζί της αφού έδειχνε ενδιαφέρον για τα μαθήματά της. Προσπάθησε να κάνει γνωριμίες αλλά δεν τα κατάφερνε. Στο σπίτι, η **μητέρα** της παρατήρησε ότι κλείνεται στο δωμάτιό της και την ώρα του βραδινού λέει ότι είναι κουρασμένη και κοιμάται. Παρατήρησε επίσης ότι οι μερίδες φαγητού της είχαν γίνει πιο μικρές. Όταν μαγείρευε το αγαπημένο της φαγητό, η Αιμιλία είπε ότι πονούσε την κοιλιά της και δεν μπορούσε να φάει. Η Αιμιλία φαινόταν να είναι λυπημένη, έχασε την ζωντάνια της, δεν ήθελε να κάνει πράγματα με την οικογένειά της και είχε συνέχεια νεύρα. Όταν η μητέρα της προσπαθούσε να της μιλήσει και να δει τι συμβαίνει, η Αιμιλία αντιδρούσε, φωνάζοντας ότι κανείς δεν την καταλαβαίνει και όλοι την πιέζουν. Ξεσπούσε σε **κλάματα** λέγοντας ότι είναι αγχωμένη με τα μαθήματά της. Η μητέρα της θέλοντας να της δείξει ότι την καταλαβαίνει και να την στηρίξει με το **άγχος** της σταμάτησε να την πιέζει για το φαγητό. Κατά τον εορτασμό της εθνικής επετείου της 25ης Μαρτίου η Αιμιλία λιποθύμησε.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΟΒΡΥΑΣ ΠΑΤΡΩΝ

Τι θα περνούσε από το μυαλό σας αν τα πιο πάνω συνέβαιναν στο παιδί σας;

Συχνά ακούγετε τον όρο Διατροφικές Διαταραχές, Ψυχογενής Ανορεξία και Βουλιμία. Τι είναι όμως οι Διατροφικές Διαταραχές και για ποιο λόγο είναι σημαντικό να μάθουμε για αυτές; Μπορεί να είναι δύσκολο να αναγνωριστεί μια Διατροφική Διαταραχή αφού οι έφηβοι συχνά θα προσπαθήσουν να το κρύψουν. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να αντιμετωπίσουμε έγκαιρα και άμεσα οποιαδήποτε προβλήματα διατροφής, αφού έρευνες δείχνουν ότι η έγκαιρη αναγνώριση και άμεση θεραπευτική παρέμβαση πιθανό να συμβάλει στην επιτυχή αποθεραπεία των παιδιών και εφήβων με Διατροφικές Διαταραχές. Παροδικές διατροφικές δυσκολίες δεν θα εξαφανιστούν χωρίς παρέμβαση. Μην υποθέσετε ότι είναι μια φάση που θα περάσει!

Τι είναι οι Διατροφικές Διαταραχές;

Οι Διατροφικές Διαταραχές - όπως **ανορεξία**, **βουλιμία**, και υπερφαγία είναι διαταραχές που περιλαμβάνουν έντονα συναισθήματα, στάσεις και συμπεριφορές γύρω από το σωματικό βάρος και το φαγητό.

Η Ψυχογενής Ανορεξία χαρακτηρίζεται από ασιτία και υπερβολική απώλεια βάρους. Το άτομο με ΨΑ αρνείται να διατηρήσει το βάρος του σώματός του πάνω από ένα ελάχιστο φυσιολογικό βάρος για το ύψος, το σωματότυπο, την ηλικία, και το επίπεδο δραστηριότητας του, αφού βιώνει έντονο φόβο αύξησης του βάρους ακόμη και όταν το βάρος του είναι κάτω από το κανονικό. Επίσης το άτομο πιστεύει ότι είναι "χοντρό" ή υπέρβαρο, παρά τη δραματική απώλεια βάρους αφού ένα από τα συμπτώματα είναι η διαταραχή του τρόπου που βιώνεται το βάρος ή το σχήμα σώματος. Επίσης το άτομο αρνείται τη σοβαρότητα του υπάρχοντα χαμηλού βάρους του σώματος και έχει έντονη ανησυχία με το σωματικό βάρος και το σχήμα του σώματος.

Η Ψυχογενής Βουλιμία χαρακτηρίζεται από ένα μυστικό κύκλο επανειλημμένων επεισοδίων υπερφαγίας και στη συνέχεια, προσπάθεια απαλλαγής από το φαγητό που έχει καταναλωθεί μέσω εμετού, κατάχρησης καθαρτικών, ή υπερβολική άσκηση. Τα επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας περιλαμβάνουν κατανάλωση, σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο, μιας ποσότητας τροφής, η οποία είναι εμφανώς μεγαλύτερη από αυτήν που θα μπορούσαν να καταναλώσουν οι περισσότεροι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ίδιας χρονικής περιόδου. Το άτομο βιώνει το αίσθημα απώλειας έλεγχου στην κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια του επεισοδίου. Οι επανειλημμένες αντισταθμιστικές συμπεριφορές έχουν στόχο να αποτρέψουν την αύξηση του βάρους. Οι αντισταθμιστικές συμπεριφορές είναι συμπεριφορές όπως αυτοπροκαλούμενοι εμετοί ή κακή χρήση καθαρτικών, διουρητικών, νηστεία ή και υπερβολική άσκηση.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΟΒΡΥΑΣ ΠΑΤΡΩΝ

Άλλες διατροφικές διαταραχές μπορεί να περιλαμβάνουν κάποιο συνδυασμό των συμπεριφορών και συμπτωμάτων της ανορεξίας και βουλιμίας. Οι συμπεριφορές και τα συμπτώματα προκαλούν επικίνδυνες σωματικές και συναισθηματικές δυσκολίες. Μελέτες που **μελέτησαν** την επιδημιολογία στον Κυπριακό πληθυσμό δείχνουν ότι Δ.Δ και οι σχετιζόμενοι παράγοντες κινδύνου είναι σε άνοδο. Επιδημιολογική μελέτη έδειξε ότι τα πιθανά ποσοστά περιστατικών **Ψυχογενούς Ανορεξίας** είναι στο 0.78% στα κορίτσια και 0.14% στα αγόρια. Σε μια άλλη έρευνα, 23,3% των μαθητών που συμμετείχαν παρουσίασαν υψηλό ρίσκο για να αναπτύξουν κάποια Διατροφική Διαταραχή μέσα στα επόμενα τέσσερα χρόνια. Ταυτόχρονα, 9.5% των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα φάνηκε να παρουσιάζουν κλινικά στοιχεία πιθανής διάγνωσης Διατροφικών Διαταραχών.

Ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου που υποφέρει από Διατροφικές Διαταραχές;

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρές καταστάσεις, απειλητικές για τη ζωή ενός ατόμου, οι οποίες επηρεάζουν τη σωματική και συναισθηματική υγεία ενός ατόμου. Είναι πραγματικές, πολύπλοκες και συχνά δημιουργούν σοβαρές συνέπειες για την υγεία, την λειτουργικότητα, και τις σχέσεις ενός ατόμου. Ο υποσιτισμός, δηλαδή η στέρηση του φαγητού, οδηγεί σε **δυσκοιλιότητα**, μειωμένη γαστρική κένωση, ζάλη και τάση για **λιποθυμία**, κοιλιακά άλγη, μυϊκή αδυναμία, φτωχή κυκλοφορία του αίματος και συνεχές αίσθημα κρύου. Το δέρμα είναι ξηρό, τραχύ και ξεθωριασμένο ενώ το πρόσωπο, το στομάχι και οι αγκώνες μπορεί να είναι φουσκωμένα. Στο πρόσωπο και στο σώμα εμφανίζεται μακρύ λεπτό χνούδι. Σημαντικό σύμπτωμα για τα κορίτσια αποτελεί η αμηνόρροια. Στα οστά δημιουργείται χρόνια βλάβη με απώλεια της οστικής μάζας που οδηγεί σε οστεοπόρωση και πιθανά μελλοντικά προβλήματα γονιμότητας και αναπαραγωγής. Γυναίκες που εγκυμονούν έχουν εγκυμοσύνες υψηλού κινδύνου και μπορεί στη συνέχεια να αντιμετωπίσουν προβλήματα στη διαδικασία ταΐσματος των βρεφών τους. Στα αγόρια με ανορεξία παρατηρείται απώλεια της λίμπιντο. Σοβαρότερη αλλά πιθανή επιπλοκή είναι ο **θάνατος**.

Πώς μπορεί κάποιος **γονιός** να αναγνωρίσει τις Διατροφικές Διαταραχές;

Οι συμπεριφορές που μπορεί να προσέξετε είναι: αλλαγές στο σωματικό βάρος, μυστικοπαθής **συμπεριφορά** γύρω από το φαγητό (π.χ. τρώει μόνη/ος), αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες (π.χ. παραλείπει γεύματα), ευαισθησία για το σωματικό βάρος, πολύ συχνά ζυγίσματα, αλλαγές στη διάθεση ή στην προσωπικότητα, απώλεια ενδιαφέροντος για χόμπι και κοινωνικές **δραστηριότητες**, τάση για απομόνωση, ένταση στις σχέσεις και γενική ευερεθιστότητα, χρήση καπνίσματος, τσιγλών ή χαπιών αδυνατίσματος για διατήρηση του βάρους σε χαμηλά επίπεδα, περισσότερη σωματική άσκηση. Το άτομο μιλά ή σκέφτεται το φαγητό, το βάρος, τις θερμίδες, και η διαίτα που κάνει παίρνει τόσο πολύ χρόνο που εμποδίζει το άτομο με τις δραστηριότητές του. Το άτομο είναι απελπισμένο να γυμναστεί για να κάψει θερμίδες ακόμη και με άσχημο καιρό, άσχετα με τη κούρασή του, άσχετα αν είναι άρρωστος ή

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΟΒΡΥΑΣ ΠΑΤΡΩΝ

τραυματισμένος. Κάνει συζητήσεις για τους φόβους ότι θα βάλει βάρος ή ότι θα παχύνει ακόμη και όταν χάνει βάρος. Αρνείται να φάει ορισμένα τρόφιμα. Έχει παράξενες συνήθειες κατανάλωσης και μαγειρεύει για άλλους αλλά αρνείται να φάει το ίδιο. Πιο συγκεκριμένα οι συμπεριφορές που μπορεί να προσέξετε στην ψυχογενή βουλιμία είναι στοιχεία της υπερφαγίας, όπως η συλλογή των τροφίμων και η κλοπή τροφίμων. Το άτομο να κάνει συχνά ταξίδια στο αποχωρητήριο, να έχει ακραίες συνήθειες κατανάλωσης (αυστηρή δίαιτα που ακολουθείται από υπερφαγία). Συναισθηματικά το άτομο βιώνει καταθλιπτική διάθεση και έχει ισχυρή ανάγκη για έγκριση και καθορίζει τον αυτοσεβασμό, την αξία, ή την ελκυστικότητα από την εμφάνιση και το βάρος του.

Για ποιο λόγο κάποιο άτομο αναπτύσσει Διατροφικές Διαταραχές;

Η ανάπτυξη των Διατροφικών Διαταραχών είναι πολυ-παραγοντική. Ο συνδυασμός βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών/κοινωνικών παραγόντων (βλ. πίνακα 1), μπορεί να οδηγήσουν το άτομο να αναπτύξει μια δυσκολία να λειτουργεί ευέλικτα στην παρουσία δύσκολων σκέψεων, συναισθημάτων και αισθήσεων που νιώθουν στο σώμα τους. Η ανάγκη που έχουν τα άτομα για σιγουριά και για έλεγχο σε διαφορές εμπειρίες που είναι ιδιαίτερα άβολες ενθαρρύνει την έκφραση συμπτωμάτων. Όπως εισηγούνται οι ερευνητές, η δυσαρέσκεια με το σώμα καθώς επίσης και η ανησυχία για το βάρος είναι οι πιο αποδεκτοί παράγοντες κίνδυνου που προβλέπουν την ανάπτυξη των Διατροφικών Διαταραχών.

Ποιοι είναι οι Προστατευτικοί Παράγοντες μείωσης ανάπτυξης Διατροφικών Διαταραχών

Κάποιοι παράγοντες μπορεί να μειώσουν την ανάπτυξη Διατροφικών Διαταραχών ακόμη και όταν κάποιοι παράγοντες κινδύνου είναι παρών. Σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες για τα παιδιά και τους εφήβους είναι: η ανάπτυξη θετικής εικόνας του σώματός τους, η ανάπτυξη ενός υγιές πλαισίου που θα επιτρέπει ανάπτυξη και έκφραση του εαυτού του παιδιού/εφήβου, η μάθηση και η ανάπτυξη βοηθητικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης και διαχείρισης συναισθημάτων και στήριξη των παιδιών να αναπτύξουν πολλαπλές πηγές επιτευγμάτων.

Ανάπτυξη θετικής εικόνας σώματος

Ο ορισμός του τι είναι όμορφο και αποδεκτό είναι κάτι που μαθαίνετε μέσα από το κοινωνικό και οικογενειακό πλαίσιο. Όχι μόνο ένα «λεπτό σώμα» και ένα «γυμνασμένο μυώδες σώμα», θεωρείται κανονικό, αλλά και ως εφικτό και που απαιτείται από όλες τις γυναίκες και άντρες παρά το βιολογικό μεταβολισμό τους. Συνεπώς, η συχνή σύγκριση του σώματος με το «ιδανικό σώμα», δημιουργεί και μαθαίνει πρότυπα τα οποία δεν είναι εφικτά από τα περισσότερα άτομα, και οδηγεί στο αίσθημα αποτυχίας. Οι πιέσεις για το «ιδανικό σώμα» επηρεάζουν έμμεσα τη συμπτωματολογία των διατροφικών διαταραχών.

Άξονας: Σχέσεις σχολείου - οικογένειας

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΟΒΡΥΑΣ ΠΑΤΡΩΝ

Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε το παιδί μας να μάθει να κρίνει και να απορρίπτει τις πιέσεις για το ιδανικό μη εφικτό σώμα. Να διαχωρίσει το μέγεθος και το σχήμα του σώματος από την αξία του σαν άτομο. Να αποδεχτεί αυτό που μπορεί και δεν μπορεί να αλλάξει στα φυσικά χαρακτηριστικά του. Να εκτιμήσει τα όσα καλά μας προσφέρει το σώμα μας άσχετα με το μέγεθος και το σχήμα του. Να αποκτήσει το δικό του στυλ στο ντύσιμο και στην αυτο-έκφραση. Να εκτιμά τη διαφορετικότητα του κάθε ατόμου καθώς και τη δική του. Για να τα επιτύχουμε αυτά είναι σημαντικό σαν **γονείς να είστε πρότυπο υγιούς αυτοεκτίμησης και εικόνας σώματος.**

Άρα είναι σημαντικό να βγάλετε από το μυαλό σας την ιδέα ότι μια συγκεκριμένη δίαιτα, βάρος ή μέγεθος σώματος οδηγεί ταυτόχρονα στην ευτυχία και στην ικανοποίηση. Επιλέξτε να επικρίνετε τη λανθασμένη πεποίθηση ότι το αδύνατο σώμα και η απώλεια βάρους είναι σπουδαία, ενώ το **λίπος** και η αύξηση βάρους είναι φρικτά ή υποδηλώνουν **τεμπελιά**, αναξιότητα ή ανηθικότητα. Αποφύγετε να κατηγοριοποιείτε τις τροφές ως «καλές ή ασφαλείς» ή «κακές ή επικίνδυνες». Να θυμάστε ότι όλοι χρειάζεται να τρώμε μια ισορροπημένη ποικιλία τροφών. Επιλέξτε να αποφεύγετε να κρίνετε τους άλλους βάση του σχήματος ή του βάρους του σώματός τους. Γίνετε ένας κριτικός θεατής των μέσων ενημέρωσης και των μηνυμάτων που στέλνουν για την εικόνα σώματος και την αυτοεκτίμηση. Αγκαλιάστε και αποδεχτείτε τη φυσική ποικιλία των ανθρώπινων σωμάτων. Επιλέξτε να μιλάτε για τον εαυτό σας με σεβασμό και εκτίμηση. Επιλέξτε να αξιολογείτε τον εαυτό σας βάση των στόχων, των επιτευγμάτων, των ταλέντων και του χαρακτήρα σας.

Πώς να αναπτύξετε ένα υγιές πλαίσιο που να επιτρέπει ανάπτυξη και έκφραση του εαυτού του παιδιού/εφήβου

Ερευνητές στον τομέα των Διατροφικών Διαταραχών τόνισαν ότι η αναγνώριση, η επιβεβαίωση και η έκφραση των συναισθηματικών αναγκών του παιδιού αρχικά από τους γονείς του, οδηγεί στην ανάπτυξη μιας εσωτερικής σιγουριάς του παιδιού. Δηλαδή το παιδί μαθαίνει να αναγνωρίζει και να εμπιστεύεται αυτά που σκέφτεται, νιώθει και αισθάνεται στο σώμα του. Για να το πετύχουμε αυτό, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τις ανάγκες του παιδιού σας πριν δράσετε. Πολλοί γονείς αντιδρούν άμεσα στο παιδί τους. Απαντούν με την πρώτη λέξη, συναίσθημα ή και συμπεριφορά που τους έρχεται στο μυαλό. Η ανταπόκριση σημαίνει να σταματήσω, να αξιολογήσω τι γίνεται, τι συμβαίνει στο παιδί μου και μετά να δράσω. Βεβαιωθείτε ότι η ανταπόκρισή σας είναι κατάλληλη για την ηλικία και το αναπτυξιακό του επίπεδο. Οι συναισθηματικές και σωματικές ανάγκες του παιδιού σας μπορεί να σας καθοδηγήσουν να δράσετε!

Ενθαρρύνετε υγιείς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΟΒΡΥΑΣ ΠΑΤΡΩΝ

Πολλές αντιδραστικές συμπεριφορές είναι αποτέλεσμα της δυσκολίας των παιδιών να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους ή γιατί θεωρούν ότι κάποια συναισθήματα είναι κακά. **Ενθαρρύνετε** το παιδί σας να εκφράσει τα συναισθήματα του και αφήστε το παιδί σας να δει πώς εσείς διαχειρίζεστε τα δικά σας συναισθήματα. Να είστε **ειλικρινείς** προς το παιδί σας για το τι νιώθετε και σκέφτεστε. **Μιλάτε** με το παιδί σας για το πώς νιώθει και σκέφτεται και για ποιους λόγους. Διατηρείστε μια **στάση αποδοχής** και μην είστε επικριτικοί.

Αναπτύξτε **επικοινωνία** με το παιδί σας από τον καιρό που είναι μικρό. Μιλάτε με το παιδί σας για τις αξίες που έχετε σαν άτομο και εξηγήστε του για ποιους λόγους είναι σημαντικές αυτές οι αξίες, χωρίς όμως να τις επιβάλλετε στο παιδί σας. Δώστε του χώρο στην **εφηβεία** να κρατήσει κάποιες από τις αξίες που του έχετε μεταφέρει, αλλά και να **δημιουργήσει δικές του αξίες**. Προσπαθήστε να δίνετε στο παιδί σας **στήριξη, καθοδήγηση, αναγνώριση και σεβασμό**. Να είστε ειλικρινείς για τα δικά σας δυνατά σημεία αλλά και τις αδυναμίες. Σεβαστείτε τις απόψεις του παιδιού σας ακόμη και αν διαφωνείτε. Έχει μεγάλη διαφορά να λες στο παιδί σου «είσαι λάθος», με το «διαφωνώ μαζί σου». Στηρίζετε τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας αλλά μην πιέζετε τα πράγματα και μην θέτετε εσείς στόχους για το παιδί σας. Για να μπορέσετε να δημιουργήσετε μια σχέση εμπιστοσύνης με το παιδί σας πρέπει απλά να είστε άνθρωπος. Όλοι οι άνθρωποι κάνουμε λάθη και είναι σημαντικό το παιδί μας να δει ότι κάνουμε και εμείς λάθη. Ένα παιδί που πιστεύει ότι οι γονείς του είναι τέλειοι, ξεκινά να πιστεύει ότι πρέπει και αυτό να είναι τέλειο. Τα παιδιά περνούν όλη την παιδική τους ηλικία προσπαθώντας να ανακαλύψουν ποια είναι, πώς δουλεύει ο κόσμος και πού ταιριάζουν σε αυτόν τον κόσμο. Χρειάζονται να τους δώσουμε χώρο να εξερευνήσουν και να καταλήξουν στο ποια είναι!

Τι να κάνουμε αν υποψιαζόμαστε ότι το παιδί μας πιθανόν να παρουσιάζει στοιχεία Διατροφικών Διαταραχών

Εάν ανησυχείτε για τις διατροφικές συμπεριφορές, είναι σημαντικό να εκφράσετε τις ανησυχίες σας με έναν στοργικό και υποστηρικτικό τρόπο. Μιλάτε με το παιδί σας για τις ανησυχίες σας. Πιθανόν να μην συμφωνήσουν ότι υπάρχει πρόβλημα, αλλά σε αυτό το στάδιο είναι σημαντικό το παιδί σας να ξέρει ότι ανησυχείτε και θέλετε να το στηρίξετε.

Κατά την διάρκεια της συζήτησης να είστε ήρεμοι, υποστηρικτικοί και χωρίς να γίνεστε επικριτικοί. Ακούστε τις δικές του δυσκολίες και εξηγήστε για ποιους λόγους ανησυχείτε, χωρίς να αναφερθείτε σε Διατροφική Διαταραχή. Είναι σημαντικό να μην αισθανθεί ότι το κατηγορείτε για τις δυσκολίες του. Θα ήταν βοηθητικό να μην χρησιμοποιήσετε απειλές για να κερδίσετε τη συνεργασία του. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να επισκεφτεί μαζί σας ειδικούς για να διερευνηθούν περισσότερο οι ανησυχίες σας. Επικοινωνήστε με ειδικούς για περισσότερη στήριξη και καθοδήγηση.

Πού θα μπορούσε να αποταθεί κάποιος γονιός;

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΟΒΡΥΑΣ ΠΑΤΡΩΝ

Από τον Ιούλιο 2012 λειτουργεί στο Μακάρειο Νοσοκομείο το Κέντρο Πρόληψης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών, μια εξειδικευμένη Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του Υπουργείου Υγείας. Παρέχει υπηρεσίες σε παιδιά και εφήβους μέχρι 19 ετών που έχουν διαγνωστεί με Διατροφική Διαταραχή ή που βιώνουν δυσκολίες σε θέματα διατροφής ή και δυσαρέσκεια με το βάρος και το σώμα τους.

Η διεπαγγελματική ομάδα που το στελεχώνει αποτελείται από παιδοψυχίατρο, κλινικό ψυχολόγο, εργοθεραπεύτρια και νοσηλευτικούς λειτουργούς ψυχικής υγείας. Στενοί συνεργάτες του Κέντρου είναι τα παιδιατρικά τμήματα του νοσοκομείου και ιδιαίτερα **παιδίατρος** των εξωτερικών ιατρείων και η κλινική διαιτολόγος. Από τα πιο πάνω ήδη επισημαίνεται κάτι πολύ σημαντικό: Η αντιμετώπιση των ΔΔ είναι ομαδική υπόθεση, είτε αυτό αφορά τον δημόσιο είτε τον ιδιωτικό τομέα .

Το θεραπευτικό μοντέλο που εφαρμόζουμε στο Κέντρο είναι η Οικογενειακή Θεραπεία Διατροφικών Διαταραχών, η οποία έχει αποδειχτεί μέσα από έρευνες για την αποτελεσματικότητά της, αφού οδηγεί στη μείωση των συμπτωμάτων των διατροφικών διαταραχών.

Μέσα από τη θεραπεία γίνεται μια προσπάθεια να βελτιωθούν τα συμπτώματα διατροφικών διαταραχών, με το να βελτιωθεί ο γονικός έλεγχος σίτισης του παιδιού, να δοθεί σταδιακά ο έλεγχος σίτισης πίσω στο παιδί και να εξερευνηθούν άλλα ψυχολογικά ζητήματα (π.χ. ταυτότητα ατόμου, σχέση παιδιού με γονείς). Παρέχεται επίσης ψυχοεκπαίδευση, ατομική θεραπεία και εργοθεραπεία στο παιδί καθώς επίσης και φαρμακευτική αγωγή όταν χρειάζεται.

Δες στο <https:// ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ>

Η **Πατρίσια Νικολάου** είναι αδειούχος Κλινικός Ψυχολόγος στην Κύπρο και αυτήν την περίοδο εργάζεται ως Κλινικός Ψυχολόγος στο «Κέντρο Πρόληψης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών» των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του Οργανισμού Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας.