

Αντιμετωπίζοντας τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής

Όπως και σε κάθε άλλη ασθένεια, έτσι και στις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής η έγκαιρη διάγνωση της νόσου βοηθάει στην καλύτερη θεραπεία του πάσχοντα. Για να συμβεί αυτό, όμως, πρέπει να ακολουθηθούν τα παρακάτω βήματα:

- Ενημέρωση και πληροφόρηση από έγκυρες πηγές, φορείς ή επιστημονικά κέντρα και διάγνωση του προβλήματος.
- Δημιουργία θεραπευτικού – υποστηρικτικού προγράμματος ειδικά για τον / την ασθενή από εξειδικευμένη ομάδα γιατρών (Ψυχίατρο, Ψυχολόγο, Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, Παθολόγο ή Παιδίατρο).
- Δημιουργία υποστηρικτικού «πλέγματος» γύρω από τον / την ασθενή. Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί αλλά και οι φίλοι πρέπει να είναι ενήμεροι και «οργανωμένοι», έτσι ώστε να προσφέρουν την απαιτούμενη υποστήριξη προς το άτομο και να βοηθήσουν στη μη ενοχοποίηση του προβλήματος.

Ο ρόλος της ΑΝΑΣΑ στην αντιμετώπιση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής

Η ΑΝΑΣΑ είναι η πρώτη Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία στην Ελλάδα που δημιουργήθηκε με στόχο την ενημέρωση, πρόληψη και υποστήριξη των ανθρώπων που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής. Ξεκίνησε με πρωτοβουλία της Ζέτας Δούκα – που έχει βιώσει την ασθένεια – και μιας εξειδικευμένης ομάδας επιστημόνων. Μαζί της υπήρξαν συνοδοιπόροι από τη γέννηση της ΑΝΑΣΑ έως και σήμερα, οι: Μαρίτα Γεραρχάκη (Κλινική Ψυχολόγος), Εύα Σαλαμινίου (Ψυχολόγος) και Αγγελική Χονδροματίδου καθώς και άλλοι επιστημονικοί συνεργάτες ανά τα χρόνια.

Η ΑΝΑΣΑ ασχολείται με:

- Την ενημέρωση και αφύπνιση του κοινού για την ύπαρξη και τις διαστάσεις του προβλήματος
- Την προσφορά ολοκληρωμένων υπηρεσιών ενημέρωσης, κατεύθυνσης, θεραπείας και στήριξης των ασθενών
- Τη δημιουργία και εκτέλεση προγραμμάτων πρόληψης στο ευρύ κοινό
- Την ενημέρωση και υποστήριξη των οικογενειών και του περιβάλλοντος των ασθενών (τους εκπαιδευτικούς, τους φίλους κλπ.)
- Δωρεάν διάγνωση και θεραπεία ασθενών από το 2008, μέσα από τη δημιουργία του 1ου Κέντρου Ημέρας για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής
- Την υποστήριξη των ερευνητικών προγραμμάτων στην Ελλάδα

Στήριξε το έργο μας

Γίνε Φίλος, Δωρητής της ΑΝΑΣΑ
Ενημερώσου στο www.anasa.com.gr
Ή κάλεσε στο 210- 9234904

ΤΡΑΠΕΖΑ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ	IBAN
ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ	147/480109-16	GR7301101470000014748010916
EUROBANK	0026.0072.78.0200355009	GR9102600720000780200355009

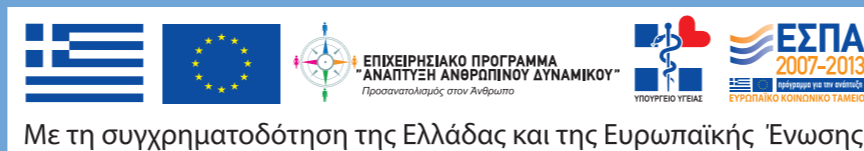


ΑΝΑΣΑ: Λ. Συγγρού 36-38 Αθήνα 11742 **T** 210 9234904 **F** 210 9234907 anasa07@otenet.gr www.anasa.com.gr
Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ: Λ. Συγγρού 36-38 Αθήνα 11742 **T** 210 9212345 **F** 210 9234908 anasa08@anasa.com.gr www.anasa.com.gr

1ο Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ

Το **1ο Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ** αποτελεί την πρώτη μάχιμη προσπάθεια παροχής πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας στους πάσχοντες από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής. Το Κέντρο Ημέρας λειτουργεί από την 1/10/2008 παρέχοντας υπηρεσίες διάγνωσης, θεραπείας και συμβουλευτικής υποστήριξης των πασχόντων και των οικογενειών τους, μέσω μιας πολυκλαδικής ομάδας επαγγελματιών υγείας: ψυχίατρο παιδοψυχίατρο, ψυχολόγο, γενικό ιατρό, διατροφολόγο, εργοθεραπευτή.

Το έντυπο παρήχθη στο πλαίσιο του έργου «Υλοποίηση Δράσεων Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης του Πληθυσμού και Διεξαγωγή Πανελλαδικής Μελέτης-Ερευνας για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής», Αξονας Προτεραιότητας 14: «Εδραίωση της μεταρρύθμισης στον Τομέα της Ψυχικής Υγείας, Ανάπτυξη της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και πρόσβαση της Δημόσιας Υγείας του πληθυσμού στις 3 περιφέρειες σταδιακής εξόδου», Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013» με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Μην πολεμάς το σώμα σου.

Αγάπησέ το.



Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής: Ένα σύγχρονο πρόβλημα Υγείας

Οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής (ΔΠΤ) είναι ένα ψυχογενές πρόβλημα, το οποίο εμφανίζεται κυρίως σε γυναίκες νεαρής ηλικίας, ενώ τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση κρουσμάτων και στους άντρες νεαρής ηλικίας.

Οι κυριότερες μορφές Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής είναι: η Ψυχογενής Ανορεξία, η Ψυχογενής Βουλιμία και η Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας. Βασικό χαρακτηριστικό και των τριών μορφών διαταραχής πρόσληψης τροφής είναι η έντονη ανησυχία του ατόμου για το βάρος του και την εικόνα σώματός του. Συνήθως, οι πάσχοντες από ΔΠΤ αντιλαμβάνονται το σωματικό τους βάρος ως εξαιρετικά υψηλό ακόμη και αν στην πραγματικότητα είναι ανησυχητικά χαμηλό, δηλαδή λιποβαρές! Αυτή τους

η αντίληψη σε συνδυασμό με έναν διαστρεβλωμένο τρόπο σκέψης και την ανησυχία για το βάρος τους, τους οδηγεί στη μείωση της πρόσληψης τροφής, με αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση των θερμίδων που προσλαμβάνουν καθημερινά.

Ψυχογενής Ανορεξία (Anorexia Nervosa)

Η Ψυχογενής Ανορεξία είναι μία σοβαρή και πολλές φορές επικίνδυνη για τη ζωή ασθένεια. Έχει τα μεγαλύτερα ποσοστά θνησιμότητας στον Ψυχιατρικό Διαγνωστικό Κύκλο (γύρω στο 15%). Κύριο χαρακτηριστικό της διαταραχής είναι η μείωση της προσλαμβανόμενης τροφής και η υπερβολική ενασχόληση με το σωματικό βάρος και την εικόνα σώματος. Οι ασθενείς ασχολούνται υπερβολικά με την τροφή τους, τη μέτρηση των θερμίδων και εκδηλώνουν αποστροφή σε ό,τι παχυντικό.

Ψυχογενής Βουλιμία (Bulimia Nervosa)

Η Ψυχογενής Βουλιμία είναι μια εξίσου σοβαρή ασθένεια, η οποία εκδηλώνεται σε δύο φάσεις. Στην πρώτη, το άτομο «καταβροχθίζει» σε σύντομο χρόνο μεγάλες ποσότητες φαγητού. Στη δεύτερη, βιώνει αισθήματα ενοχών και δυσανεξίας και λαμβάνει μέτρα αντιμετώπισης όπως εντατική γυμναστική, ο αυτο-προκαλούμενος εμετός και η χρήση διουρητικών ή καθαρτικών.

Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας (Binge Eating Disorder)

Η Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας χαρακτηρίζεται από επεισόδια ανεξέλεγκτης και παρορμητικής υπερφαγίας. Τα επεισόδια αυτά αρκετά συχνά συνοδεύονται από ενοχές και δυσaréσκεια για το γεγονός, αλλά αντίθετα με τη βουλιμία δεν οδηγούν σε αυτο-προκαλούμενους εμετούς.

Αιτίες εμφάνισης των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής

Οι αιτίες για την εκδήλωση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής είναι πολυσύνθετες και απορρέουν από ένα συνδυασμό μακροχρόνιων συμπεριφορών συναισθηματικών, ψυχολογικών, διαπροσωπικών, ενδοοικογενειακών και κοινωνικών παραγόντων.

Κάποιες από τις αιτίες για την εμφάνισή τους είναι:

- Η έλλειψη αυτοπεποίθησης και εμπιστοσύνης στον εαυτό
- Θέματα διεκδικητικότητας
- Η αρνητική αξιολόγηση του εαυτού και του σώματος
- Η μίμηση νέων σωματικών προτύπων (μοντέλων, επωνύμων, κοινωνικών στερεοτύπων)
- Ενδοοικογενειακά αίτια
- Κοινωνικοπολιτισμικά αίτια
- Ατομικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας
- Τα συναισθηματικά συμπλέγματα και οι δυσκολίες κοινωνικοποίησης
- Η ανάγκη για έλεγχο του κοντινού περιβάλλοντος οδηγεί συχνά στην εμφάνιση Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής

Τα «σημάδια» που προδίδουν την ύπαρξη Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής

Όπως όλες οι παθήσεις, έτσι και οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής δεν εμφανίζονται από τη μια μέρα στην άλλη. Αντίθετα «επωάζονται» για καιρό στην ψυχή του ατόμου και δημιουργούν κάποια «σημάδια» που αν ένας γονιός ή ένα άτομο του άμεσου περιβάλλοντος έχει τις απαραίτητες γνώσεις και πληροφορίες, μπορεί να τα αναγνωρίσει και να βοηθήσει στην έγκαιρη διάγνωση και επίλυση του προβλήματος.

As δούμε εδώ τα «σημάδια» που προδίδουν την κάθε διαταραχή:

Ψυχογενής Ανορεξία:

- Σοβαρή απώλεια βάρους (βάρος κατά 15% λιγότερο του φυσιολογικού)
- Διαστρεβλωμένη αντίληψη για το βάρος και τη διάπλαση του σώματος
- Υπερβολική σωματική άσκηση
- Αυτο-προκαλούμενοι εμετοί, χρήση καθαρτικών ή διουρητικών
- Κοινωνική απομόνωση, απομάκρυνση από φίλους
- Συναισθηματική αστάθεια και ευερεθιστικότητα
- Δυσκολίες στον ύπνο
- Αμηνόρροια (>3 κύκλους) για τις γυναίκες
- Μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας για τους άνδρες
- Τελειομανία, ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας
- Ψυχρά άκρα και κρυάδες, φτωχή περιφερική κυκλοφορία
- Χνουδωτή τρίχωση του δέρματος

Ψυχογενής Βουλιμία:

- Επεισόδια υπερφαγίας με γρήγορη κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφών
- Αυτο-προκαλούμενοι εμετοί, χρήση καθαρτικών ή διουρητικών
- Συχνά, εξαφάνιση στην τουαλέτα μετά από τα γεύματα, με σκοπό την αποβολή των προσληφθέντων τροφών (πχ. αυτο-προκαλούμενοι εμετοί)
- Αίσθημα απώλειας του ελέγχου
- Έντονη μυστικοπάθεια κα αποφυγή αποκάλυψης στην καθημερινή συμπεριφορά
- Διαταραχές εμμηνορρυσίας
- Αφυδάτωση, λέπτυνση και κακή υγεία του δέρματος
- Βλάβες της αδαμαντίνης των δοντιών και των δακτύλων
- Λήθαργος
- Παρορμητική συμπεριφορά και μεταπτώσεις στη διάθεση
- Συμπεριφορές συγκάλυψης, απομάκρυνσης και εξαπάτησης

Διαταραχή Επεισοδιακής Υπερφαγίας:

- Ταχεία κατανάλωση του φαγητού
- Κατανάλωση φαγητού μέχρι το άτομο να νιώσει άβολα
- Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων ακόμη και χωρίς αίσθηση πείνας
- Κατά μόνας κατανάλωση του φαγητού για να καλυφθεί το αίσθημα της ντροπής σε σχέση με την ποσότητα
- Αίσθημα αηδίας και κατάθλιψης του ατόμου για τον εαυτό του και τις ενοχές για την υπερφαγία του

