

Διατροφικές Διαταραχές



Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές:

Εάν θέλαμε να δώσουμε ορισμό για το τι είναι οι διατροφικές διαταραχές, επιγραμματικά θα λέγαμε ότι είναι η διαταραγμένη πρόσληψη τροφής, η οποία είναι αποτέλεσμα της διαταραγμένης ψυχικής κατάστασης του ατόμου που την εμφανίζει. Οι διαταραχές αυτές είναι σοβαρές ασθένειες που πλήττουν ολοένα και μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού, οδηγώντας όσους τις αντιμετωπίζουν να ανησυχούν σε υπερβολικό βαθμό, αναπτύσσοντας διατροφικές συνήθειες που απειλούν τη ζωή και την υγεία τους.

Ποια είναι τα αίτια που εμφανίζονται;

Τα αίτια για να εμφανιστούν οι διαταραχές αυτές είναι οικογενειακοί παράγοντες, ο πολιτισμός, τα ΜΜΕ και οι παράγοντες προσωπικότητας, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το στρες, ο τρόπος ζωής και τα συναισθήματα.

Ποια είναι τα είδη των διατροφικών διαταραχών και τα χαρακτηριστικά τους;

- ◆ **Η Βουλιμία:** Η βουλιμία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, τα οποία αντισταθμίζονται είτε με μεθόδους εκκαθάρισης.
- ◆ **Η Ανορεξία:** Η ανορεξία χαρακτηρίζεται από ακραίο περιορισμό τροφής για μεγάλο χρονικό διάστημα (περιοριστικού τύπου) και μπορεί να συνοδεύεται από μεθόδους εκκαθάρισης όπως αυτές της βουλιμίας, όταν το άτομο υποκειμενικά κρίνει ότι τέθηκε εκτός ελέγχου ως αναφορά τη λήψη τροφής που έχει θέσει το ίδιο ως στόχο (εκκαθαριστικού τύπου).
- ◆ **Το Νυχτερινό Σύνδρομο:** Στο νυχτερινό σύνδρομο παρατηρείται νυχτερινή υπερφαγία, η οποία γίνεται είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα.
- ◆ **Η Ορθορεξία – Ορθοτροφία:** Ορθορέξια – Ορθοτροφία. Είναι ένα είδος διατροφικής διαταραχής, όπου το άτομο παρουσιάζει υπερβολική ενασχόληση με την ποιότητα και το είδος τροφής που καταναλώνει.

Υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης;

- **Γνωσιακή - Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία,** που βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης
- **Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία,** που μαθαίνει α αποδέχεται τον εαυτό του όπως ακριβώς είναι
- **Οικογενειακή Ψυχοθεραπεία,** που αναπτύσσουν μια πιο στενή και συμβιωτική σχέση μεταξύ του ασθενούς και της οικογένειας

Πώς συνδέονται οι διατροφικές διαταραχές με την εφηβεία;

Οι διαταραχές αυτές φαίνονται να εμφανίζονται στις ηλικίες μεταξύ 13-20 στις γυναίκες, στους άνδρες 18-26, και ιδιαίτερα στην εφηβία λόγω ωτου στρες, της πίεσης της αποδοχής στην κοινωνία και στις ορμόνες των εφήβων.