

ΠΩΣ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ;**

Γεωργία Βαρότση
Ελένη Μαύρου
Κώστας Πακτίτης
Χρύσανθος Λειβαδιώτης

Η ακριβής αιτία των διαταραχών αυτών
δεν είναι γνωστή.

Παρ' όλα αυτά γνωρίζουμε ότι στις
περισσότερες περιπτώσεις υπάρχει ένας
συνδυασμός περίπλοκων βιολογικών,
ψυχολογικών και κοινωνικών
παραγόντων, ο οποίος σχετίζεται με την
εκδήλωση και ανάπτυξη του
προβλήματος.

Συχνές δυσκολίες που παρατηρούμε είναι: **χαμηλή αυτοεκτίμηση, θλίψη ή θυμός, δυσκολίες στην έκφραση των συναισθημάτων, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις ή στην οικογένεια, ιδιαίτερα τραυματικά γεγονότα, όπως σεξουαλική κακοποίηση, πολιτιστικές πιέσεις για το ποιο σώμα θεωρείται όμορφο και αποδεκτό.** Όχι σπάνια, μπορεί να υπάρχει και κάποιο άλλο μέλος στην οικογένεια που να έχει διατροφικά προβλήματα. Επίσης, γνωρίζουμε ότι ορισμένα άτομα εμφανίζουν διαφορετικά επίπεδα από το φυσιολογικό σε ουσίες που είναι υπεύθυνες για τον έλεγχο της όρεξης, της πέψης και του συναισθήματος.

Τελικά, οι διαταραχές διατροφής πιθανότατα να έχουν και πολλές και διαφορετικές αιτίες.

Συχνά όμως, ξεκινούν είτε σαν μια απλή δίαιτα είτε σαν ένας τρόπος ελέγχου του περιβάλλοντος είτε σαν μια προσπάθεια το άτομο να ανταποκριθεί στα σωματικά πρότυπα της κοινωνίας του.

Γρήγορα όμως αυτή η κατάσταση αποκτά τη δικιά της ανεξάρτητη πορεία, αρχίζει να μοιάζει σαν μια μορφή εξάρτησης, επηρεάζοντας τα γενικότερα συναισθήματα και τις σκέψεις.

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αίσθημα ανεπάρκειας ή έλλειψης ελέγχου στη ζωή
- Κατάθλιψη, άγχος, θυμός ή μοναξιά
- Διαπροσωπικοί παράγοντες που συντελούν στην εκδήλωση διαταραχών πρόσληψης τροφής:
 - Φορτισμένο οικογενειακό περιβάλλον και τεταμένες διαπροσωπικές σχέσεις
- Δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων
- Ιστορικό χλευασμού λόγω σωματικού βάρους
- Ιστορικό σωματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης

Κοινωνικοί παράγοντες

- Κοινωνικές πιέσεις που εξυμνούν το πρότυπο της ισχνότητας και προσδίδουν αξία στην απόκτηση του “τέλειου σώματος”
- Στενοί ορισμοί της ομορφιάς που περιλαμβάνουν αποκλειστικά και μόνο γυναίκες και άνδρες συγκεκριμένου σωματικού βάρους και διάπλασης
- Αξιολόγηση των ατόμων βάσει της σωματικής τους εμφάνισης και όχι βάσει των προσωπικών αξιών και δυνατοτήτων

Άλλοι Παράγοντες

- Οι επιστήμονες εξακολουθούν να ερευνούν τα πιθανά βιοχημικά ή βιολογικά αίτια των διαταραχών πρόσληψης τροφής. Σε μερικά από τα άτομα που εκδηλώνουν διαταραχές πρόσληψης τροφής, ορισμένες βιοχημικές παράμετροι του εγκεφάλου που ελέγχουν την πείνα, την όρεξη και την πέψη είναι ασταθείς. Ωστόσο, η ακριβής έννοια και οι επιπλοκές αυτής της αστάθειας βρίσκονται ακόμη υπό έρευνα.
- Συχνά, οι διαταραχές πρόσληψης τροφής οφείλονται σε κληρονομικούς παράγοντες. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η επίδραση του γενετικού παράγοντα στην εκδήλωση διαταραχών πρόσληψης τροφής είναι ιδιαίτερα σημαντική. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι σύνθετες παθήσεις που οφείλονται σε ποικίλα πιθανά αίτια. Εάν και εφόσον εκδηλωθούν, ενδέχεται να οδηγήσουν σε ένα διαιωνιζόμενο κύκλο σωματικής και συναισθηματικής αυτοκαταστροφής. Όλες οι διαταραχές πρόσληψης τροφής απαιτούν τη βοήθεια επαγγελματιών.

Διατροφικές διαταραχές και εφηβεία

Αίτια:

τα πρότυπα της εποχής μας

Ένα από αυτά είναι τα πρότυπα της εποχής μας, όπως παρουσιάζονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Παρόλο που τα τελευταία χρόνια έχει ξεκινήσει μια εκστρατεία υπέρ των καμπύλων, για πολλά χρόνια το ανορεκτικό πρότυπο επικρατούσε. Η εικόνα των αδύνατων μοντέλων, τραγουδιστών ή ηθοποιών που είναι ευτυχισμένοι έχει καταγραφεί στο συλλογικό ασυνείδητο των εφήβων, ταυτίζοντας την ευτυχία με το σωματικό βάρος. Και όλα αυτά σε συνδυασμό με την έμφυτη ανάγκη του εφήβου για την ύπαρξη προτύπων στα οποία επιθυμεί να μοιάσει.

η οικογένεια

Μεγάλη, όμως, σημασία στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών διαδραματίζει και η οικογένεια.

Οι διαταραχές αυτές ξεκινούν ως η προσπάθεια του εφήβου να αποκτήσει τον έλεγχο, να ξεσπάσει δυσάρεστα συναισθήματα ή να αυτοτιμωρηθεί. Αυτό συμβαίνει αν στην οικογένεια υπάρχει λεκτική, σωματική ή συναισθηματική κακοποίηση, παραμέληση του εφήβου ή του ασκείται έντονη κριτική.

Παράλληλα, όταν το οικογενειακό περιβάλλον δεν ευνοεί την επικοινωνία και τη συζήτηση, τα συναισθήματα του εφήβου μένουν καταπιεσμένα μέσα του και αισθάνεται μοναξιά και άγχος.

Παρόμοια συμπτώματα μπορούν να εμφανιστούν και όταν ασκείται έντονη πίεση στον έφηβο για επιτυχία (συνήθως σχολική). Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις το φαγητό λειτουργεί σαν πηγή ευχαρίστησης, η οποία ακολουθείται από μια σειρά πράξεων αυτοτιμωρίας (πχ: εμετοί). Επίσης, η διαταραχή διατροφής παρουσιάζει το δευτερογενές όφελος ότι μέσα από αυτή ο έφηβος τραβάει την προσοχή των γονέων του.

Επίσης, χαρακτηριστική είναι και η **επιδίωξη τελειομανίας** με την αγωνία μήπως κάνουν λάθη, τις υψηλές προσδοκίες από τον εαυτό και την ανάγκη για ανταπόκριση στις γονεϊκές επιταγές.

Ψυχολογία

Στις περισσότερες περιπτώσεις οι έφηβοι με διαταραχές διατροφής παρουσιάζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και έμμονες ιδέες. Σύμφωνα με έρευνες, η υπερφαγία και η στέρηση φαγητού διεγείρουν το 'σύστημα επιβράβευσης' του εγκεφάλου, όπως ακριβώς συμβαίνει σε περιπτώσεις εξαρτήσεων ουσιών και αλκοολισμού. Ουσίες, απαγορευμένες ή μη, οι οποίες προκαλούν χημική διέγερση, έχουν ως αποτέλεσμα την εξάρτηση.

Στους ανθρώπους με συναισθηματική και ψυχική ισορροπία το 'σύστημα επιβράβευσης' του εγκεφάλου τους διεγείρεται όταν για παράδειγμα τρέφονται σωστά, ασκούνται, περνάνε με ευχάριστο τρόπο την ελεύθερη ώρα τους κλπ. Όταν το 'σύστημα επιβράβευσης' μάθει να διεγείρεται με τεχνητά μέσα, όπως οι εξαρτησιογόνες ουσίες, παύει να λειτουργεί κατά τον κοινώς αποδεκτό, φυσιολογικό τρόπο που προαναφέρθηκε.

Κληρονομικότητα

Τα στοιχεία εκείνα της προσωπικότητας που αυξάνουν το ρίσκο των εξαρτήσεων συμβάλλουν και στις διατροφικές διαταραχές. Έχει βρεθεί ότι αυτά τα στοιχεία της προσωπικότητας οφείλονται εν μέρει στην κληρονομικότητα.

Κάποια από αυτά τα στοιχεία είναι η τάση να ευχαριστείς τους άλλους και η χαμηλή ικανότητα να διεκδικείς τα δικαιώματά σου, η ανάγκη να μειώσεις δυσάρεστα συναισθήματα όπως το άγχος, την κατάθλιψη και τη χαμηλή αυτοπεποίθηση, η τελειομανία και χαρακτηριστικά ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς