

ΨΥΧΟΓΕΝΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥΣ;
- ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΠΙΡΡΕΠΕΙΣ ΣΤΟ ΝΑ ΤΙΣ ΕΜΦΑΝΙΣΟΥΝ;

Ζούμε σε μια εποχή όπου η εικόνα μας και το πώς μας βλέπουν οι άλλοι φαίνεται να είναι κυρίαρχο στην καθημερινή μας ζωή. Παράλληλα με αυτό υπάρχει μια επίμονη εμμονή με το φαγητό και την δίαιτα. Βομβαρδιζόμαστε με χιλιάδες εικόνες και συμβουλές στο πώς να αποκτήσουμε μια 'τέλεια γραμμή'. Συνεπώς, οι διατροφικές διαταραχές απλώνονται σε τέτοια έκταση όπου θα ήταν αδιανόητο να συνέβαινε κάτι τέτοιο πριν 20 χρόνια. Έτσι, έχουν δημιουργηθεί αρκετοί μύθοι και παρανοήσεις.



ΠΟΙΟΣ ΕΜΦΑΝΙΖΕΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ;

Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μια ψυχογενή διατροφική διαταραχή, άσχετα από την ηλικία, το φύλο ή το εκπαιδευτικό του επίπεδο. Ωστόσο, νεαρές γυναίκες είναι περισσότερο ευπαθείς, ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιών 15-25 ετών.

Τραυματικά γεγονότα μπορεί να προκαλέσουν νευρική βουλιμία ή ανορεξία, όπως διαδικασία πένθους, κακομεταχείριση ή κακοποίηση, δυσκολίες μέσα στην οικογένεια (διαζύγιο) ή ανησυχίες γύρω από τον σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου.



Πανεπιστημιακές έρευνες φανερώνουν πως τα γονίδια ενός ατόμου ίσως προδιαθέτουν το άτομο να αναπτύξει μια τέτοια διαταραχή που όταν ερεθιστούν από περιβαλλοντικούς παράγοντες -επίδραση από την στάση άλλων μελών της οικογένειάς του προς το φαγητό- ευνοείται η ανάπτυξή τους. Επίσης, σε καταστάσεις όπου υπάρχουν υψηλές ακαδημαϊκές προσδοκίες ή κοινωνικές πιέσεις, το άτομο μπορεί να εστιάσει σε θέματα γύρω από το φαγητό ως ένα τρόπο να διαχειριστεί τις αγχώδεις καταστάσεις.

Σκέφτομαι...

Αισθάνομαι...

Συμπεριφέρομαι...

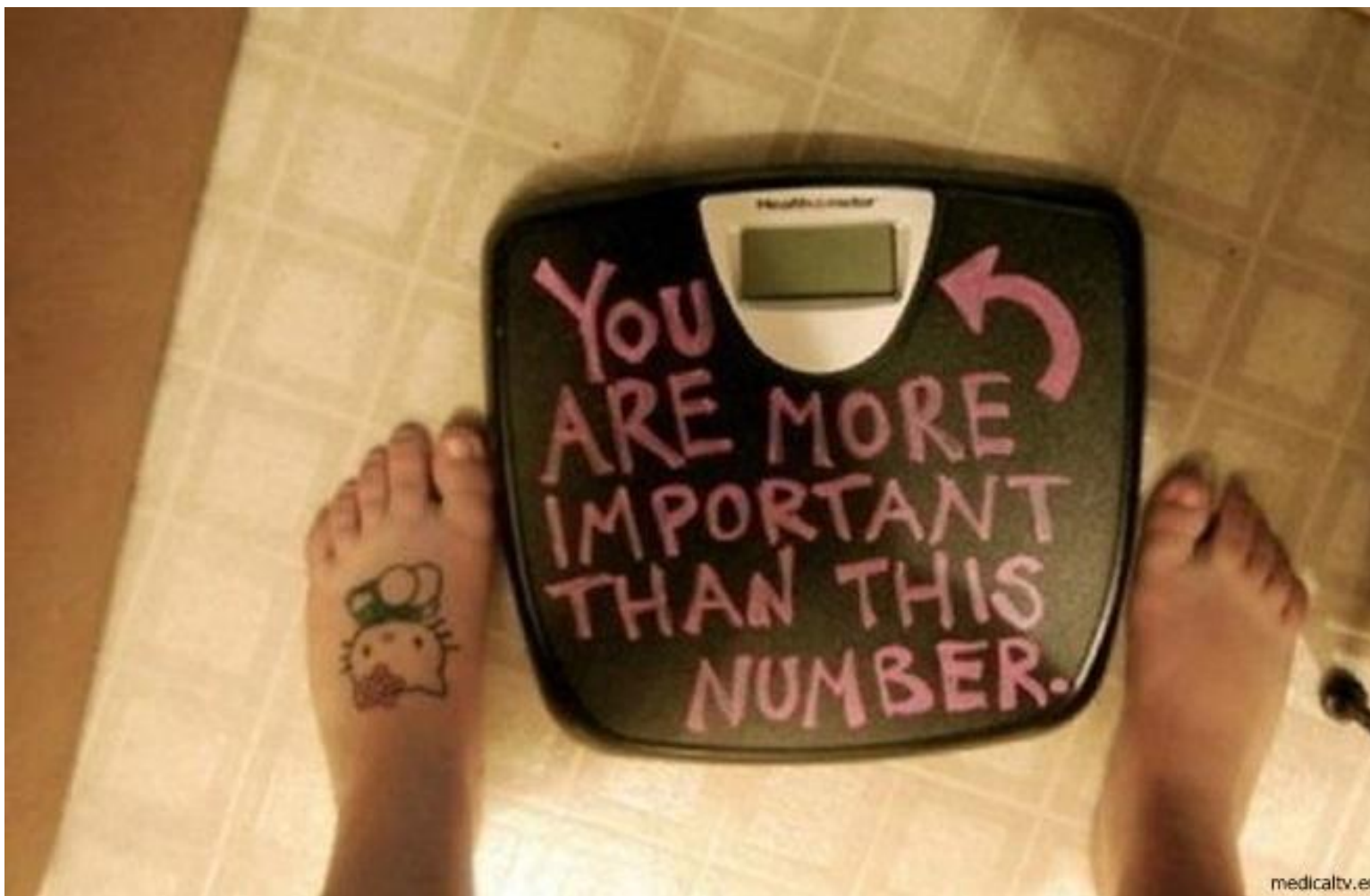
- Το πρώτο είναι το τι σκέφτεσαι γύρω από το φαγητό. Είναι οι σκέψεις αυτές αρνητικές; Μήπως σε είδαν οι άλλοι τι έφαγες; Ξεπέρασες τις θερμίδες που στόχευες; Δεν μπορείς να σταματήσεις να σκέφτεσαι τι έφαγες ή τι θα φας ή τι θα έπρεπε να φας; Πάλι δεν έδειξες τη θέληση που έπρεπε;
- Το δεύτερο είναι το πώς αισθάνεσαι για το φαγητό. Νιώθεις ενοχές, άγχος, φόβο; Νιώθεις βαριά ακόμη κι αν οι φίλοι σου λένε πως είσαι εντάξει; Νιώθεις εκτός ελέγχου, αβοήθητος; Πόσο έντονα είναι αυτά τα συναισθήματα;
- Ο τρίτος άξονας είναι το πώς οι σκέψεις σου και τα συναισθήματά σου οδηγούν τη συμπεριφορά σου γύρω από το φαγητό και το βάρος σου. Μήπως τρως κρυφά; Αποφεύγεις να φοράς συγκεκριμένα ρούχα επειδή αισθάνεσαι κάπως για το σώμα σου; Ζυγίζεσαι συχνά; Είσαι συνεχώς μέσα ή έξω από δίαιτα;

Η ψυχολογία του ατόμου χαρακτηρίζεται από:

- Έντονο φόβο να μην πάρει βάρος, ακόμα και αν κυμανθεί μέσα στα κανονικά πλαίσια βάρους σύμφωνα με το ύψος του ατόμου.
- Δυσλειτουργικές αντιλήψεις για το σχήμα του σώματος ή του βάρους
- Άρνηση για την ύπαρξη του προβλήματος
- Αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στην διάθεση

**ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ
ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΕ ΤΡΩΕΙ
ΝΑ ΧΟΡΤΑΣΕΙ**

**ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ ΤΟ
ΦΑΓΗΤΟ ΝΑ ΣΕ
ΤΡΩΕΙ**



Στην αιτιολογία των διατροφικών διαταραχών, ενδέχεται ορισμένοι ψυχολογικοί παράγοντες να προδιαθέτουν τους ανθρώπους για την ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών. Πολλοί άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές υποφέρουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση, αισθήματα απελπισίας και έντονη δυσαρέσκεια για την εμφάνισή τους. Επίσης, ειδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας συνδέονται με κάθε μία από τις διαταραχές. Οι άνθρωποι με ανορεξία τείνουν να είναι τελειομανείς, για παράδειγμα, ενώ τα άτομα με βουλιμία είναι συχνά παρορμητικά. Φυσικοί παράγοντες όπως τα γονίδια, επίσης, μπορεί να παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη της επικινδυνότητας των ανθρώπων.



Ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και οικογενειακών συνθηκών μπορούν να επισπεύσουν τις διατροφικές διαταραχές σε ευαίσθητα άτομα. Μέλη της οικογένειας ή οι φίλοι μπορούν να πειράζουν τους ανθρώπους κατ' επανάληψη για το σώμα τους. Οι άνθρωποι μπορεί να συμμετέχουν σε αθλήματα γυμναστικής ή άλλα αθλήματα που δίνουν έμφαση στο χαμηλό βάρος ή σε μια συγκεκριμένη εικόνα του σώματος. Αρνητικά συναισθήματα ή τραύματα, όπως ο βιασμός, η κακοποίηση ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί επίσης να προκαλέσει διαταραχές.



Διατροφικές διαταραχές μπορούν να εμφανιστούν όμως ακόμα και σε ένα χαρμόσυνο γεγονός, όπως η γέννηση ενός παιδιού, μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές λόγω των αγχωτικών αντίκτυπων της αίσθησης για τον νέο ρόλο του ατόμου και την εικόνα του σώματος. Βασικός παρονομαστής αυτών των ψυχικών παθήσεων είναι το πώς αντιλαμβάνεται ο ίδιος ο άνθρωπος το γεγονός και πώς το αποδέχεται ή υπερασπίζει την αλλαγή του.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΑΥΓΟΥΣΤΗ
- ΜΑΡΙΝΑ ΚΑΡΔΑΚΑΡΗ
- ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΑ
- ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΑΝΔΡΙΩΤΗ
- ΜΑΡΚΙΑ ΜΑΚΡΗ
- ΙΟΛΗ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ