

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σοβαρές ασθένειες και χρειάζεται εξειδικευμένη ψυχολογική φροντίδα για τις ψυχολογικές δυσκολίες που προκαλούν αλλά και για τα σωματικά προβλήματα που το άτομο αντιμετωπίζει. Πιθανόν σκέφτεσαι ότι ο «τρόπος να αλλάξω το πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου είναι να αλλάξω το σώμα μου». Αλλά είναι ένας τέτοιος τρόπος υγιής για να αλλάξεις το πώς αισθάνεσαι για τον εαυτό σου;

- Τα συναισθήματα και οι προσωπικές μας ανάγκες έχουν θεμελιώδη αιτιολογική σχέση με το φαγητό. Όλοι έχουμε ένα βιολογικό λόγο για να τρώμε, αλλά ο καθένας από εμάς ξεχωριστά έχει τους δικούς του διαφορετικούς λόγους για να τρώει περισσότερο ή λιγότερο από ό,τι χρειάζεται. Το ψυχοθεραπευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε μορφές ψυχογενών διατροφικών διαταραχών χρειάζεται να είναι σχεδιασμένο και προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Ανορεξία – αντιμετώπιση

- Η υπερφαγία, οι έμμονες σκέψεις για το φαγητό, νευρική βουλιμία, νευρική ανορεξία αντιδρούν γενικά πολύ θετικά σε ψυχολογική θεραπευτική παρέμβαση, όμως στα χέρια ειδικά εκπαιδευμένων ψυχοθεραπευτών, οι οποίοι κατανοούν τις αιτίες και συμπεριφορές των ψυχογενών διατροφικών διαταραχών και του στυλ ζωής που αυτά προκαλούν. Έτσι, η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση δεν θα εφοδιάσει απλά το άτομο με αυτογνωσία. Θα ενδυναμώσει το άτομο που υποφέρει με ειδικές, σημαντικές πληροφορίες και καθοδήγηση. Ο σκοπός της θεραπείας σε άτομα με ψυχογενή ανορεξία είναι η επίτευξη ενός φυσιολογικού βάρους και η διατήρησή του.



Αντιμετώπιση βουλιμίας

- Ένας από τους τρόπους αντιμετώπισης των βουλιμικών είναι η ψυχοδυναμική θεραπεία. Όταν αναφερόμαστε σε αυτή τη θεραπεία, εννοούμε μία ενδοπροσωπική ψυχοδυναμική κατεύθυνση ή την ψυχαναλυτική πρόσβαση. Αυτού του είδους η θεραπεία πραγματοποιείται από τον ψυχίατρο σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο. Μελέτες έχουν δείξει πως βοηθά τις συνυπάρχουσες διαταραχές με την βουλιμία (διαταραχές διάθεσης, άγχους ή προσωπικότητας).



Αντιμετώπιση Υπερφαγίας

- Σημαντικό για την αντιμετώπιση της Υπερφαγίας είναι η ανάπτυξη εναλλακτικών λύσεων, αντί για το φαγητό. Όταν δηλαδή θα πιάσετε τον εαυτό σας να είναι έτοιμος να κάνει μια διατροφική παρασπονδία ως απάντηση στα συναισθήματά σας, δοκιμάστε να κάνετε κάποια άλλη δραστηριότητα. Επίσης, η ξεκούραση, ο καλός ύπνος και η τακτική σωματική άσκηση, που βοηθά το σώμα να είναι σε καλύτερη φυσική κατάσταση, προστατεύουν από την ψυχολογική καταπόνηση, απομακρύνοντας έτσι τον κίνδυνο της υπερφαγίας. Δεν πρέπει να αφήνετε αισθήματα ενοχής να σας κυριεύουν και να σας βασανίζουν, εάν κάποτε η υπερφαγία σας καταβάλλει.



- ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
- Κοντός Θωδωρής
- Κοντοστάκος Θωδωρής
- Πάγκαλης Σπύρος
- Σκορδίλης Γιώργος
- Σπίνουλας Αλέξανδρος