

Διατροφικές Διαταραχές



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΦΗΒΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ



« Τί σ υ μ β α ί ν ε ι σ τ η ν ε φ η β ε ί α ; »

Είναι μια συναρπαστική περίοδος...



...κατά την οποία:

- Συμβαίνουν πολλές *σωματικές και ψυχικές αλλαγές*



- Είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσεις μία *αρμονική σχέση με τον εαυτό σου* και την *εξωτερική σου εμφάνιση*

Προσπαθώντας να αρέσεις στον εαυτό σου και τους άλλους:



- Μπορεί να πειραματιστείς με τη διατροφή σου και να μειώσεις σημαντικά το βάρος σου
- Μπορεί να ακολουθήσεις επικίνδυνες και υπερβολικές δίαιτες

Ενημερώσου σωστά για τις διατροφικές διαταραχές

Μία διατροφική διαταραχή (ΑΝΟΡΕΞΙΑ, ΒΟΥΛΙΜΙΑ),
μπορεί:



- Να *ξεκινήσει ύπουλα* και να εξελιχθεί πριν το καταλάβεις

- Να έχει *βαθύτερα αίτια* (προβλήματα στην οικογένεια ή στις άλλες σχέσεις σου)



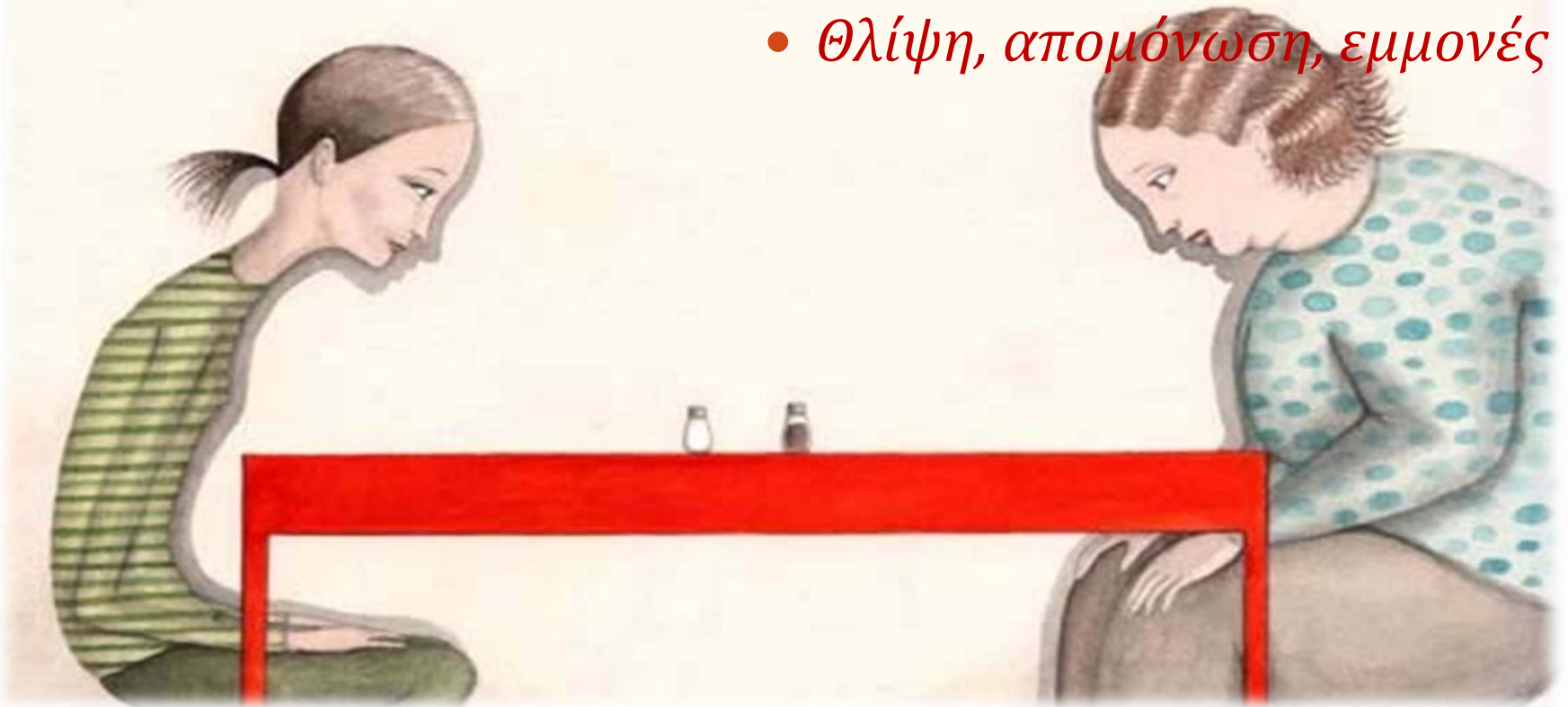
- Να έχει *σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία* και την εμφάνισή σου

- Να σε *«παγιδεύσει»* ψυχολογικά

- Να *αλλοιώσει την πραγματικότητα* και τους *στόχους* σου

- Διακοπή της περιόδου στα κορίτσια
- Προβλήματα στο σκελετό (οστεοπόρωση, κατάγματα)
- Κακή λειτουργία της καρδιάς, του συκωτιού και άλλων οργάνων

- Θλίψη, απομόνωση, εμμονές



Μπορεί να παρουσιαστούν προβλήματα που χειροτερεύουν κατά πολύ την εξωτερική σου εμφάνιση:

- *Χαλάρωση στήθους και δέρματος*
- *Ανεπιθύμητη τριχοφυΐα-χνούδι*
- *«Βρώμικη» όψη επιδερμίδας*
- *Πρήξιμο στα πόδια κ.α.*

Έχε υπόψη σου ότι: Πολλά από τα παραπάνω προβλήματα (οστεοπόρωση, θυρεοειδοπάθεια κ.α.) ΔΕΝ διορθώνονται εύκολα και μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή σου στο μέλλον

Συμβουλεύσου τον/την παιδίατρό σου εάν:

- *Θέλεις να χάσεις βάρος* ή έχεις μειώσει το βάρος σου >3 κιλά
- *Το βάρος σου είναι πολύ χαμηλό* για το φύλο, το ύψος και την ηλικία σου
- Είσαι κορίτσι και *έχεις διακοπή περιόδου* (> 3 μήνες)
- Έχεις *«περίεργες» ιδέες για την τροφή και τον χειρισμό της*
- *Προκαλείς εμέτους ή χρησιμοποιείς φάρμακα για να χάσεις βάρος*

Συμβουλευσου τον/την παιδίατρό σου εάν:

- *Αθλείσαι σε αθλήματα που απαιτούν χαμηλό βάρος σώματος όπως ρυθμική γυμναστική, μπαλέτο, κολύμβηση κ.α.*
- *Η συνεχής μείωση του βάρους σώματος μονοπωλεί το ενδιαφέρον σου, ενώ παράλληλα παραμελείς άλλους τομείς της ζωής σου*

Εάν έχεις ήδη κάποια διατροφική διαταραχή :

Το πρόγραμμα συνήθως που διαμορφώνεται από ομάδα ειδικών θα είναι εντατικό και στοχεύει στο:

- Να αποκτήσεις ένα **ασφαλές βάρος**
- Να αποκτήσεις **φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες**
- Να αντιμετωπίσεις τους **ψυχικούς σου φόβους ή/και φραγμούς**
- Να έχεις τη **σωστή αντιμετώπιση και στήριξη από την οικογένειά σου**

Έχε υπόψη σου ότι :

1. Οι διατροφικές διαταραχές **ANTIMETΩΠΙΖΟΝΤΑΙ** και σύντομα θα ξεπεράσεις τις δυσκολίες σου
2. Είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά της ηλικίας σου
3. Δουλεύοντας με τον εαυτό σου και με την κατάλληλη στήριξη θα έχεις πολύ καλά αποτελέσματα
4. Εάν αντιμετωπίσεις το πρόβλημα ΤΩΡΑ, έχεις περισσότερες πιθανότητες να αποτρέψεις μη αναστρέψιμες συνέπειες και να βάλεις τις βάσεις για ένα ΥΓΙΕΣ παρόν και μέλλον