

Czym są zaburzenia odżywiania?



Jak rozpoznać zaburzenia odżywiania?

Co powinno nas zaniepokoić?

Jak rozpoznać zaburzenia odżywiania?

Zaburzenia odżywiania to jednostki chorobowe, które charakteryzują się zaburzeniem łaknienia na podłożu psychicznym.

Oprócz zaburzeń specyficznych, jakimi są jadłowstręt psychiczny (anorexia nervosa) oraz żarłoczność psychiczna (bulimia nervosa), istnieją także tzw. niespecyficzne zaburzenia odżywiania się, wśród których można wymienić:

— Zespół jedzenia nocnego (wieczorna żarłoczność)

— Zaburzenie odżywiania się związane ze snem (nieświadome jedzenie podczas snu nocnego)

— Napady objadania się



- ● — Unikanie/ograniczanie przyjmowania pokarmów
- ● — Bigoreksję
- ● — Ortoreksję
- ● — Zespół przeżuwania
- ● — Spożywanie przedmiotów niejadalnych (pica)

Objawy niespecyficznych zaburzeń odżywiania się mogą się nakładać, stąd też ich diagnostyka różnicowa bywa szczególnie trudna. Nierzadko zaburzeniami współistniejącymi z zaburzeniami odżywiania są:



— Zaburzenia lękowe



— Zaburzenia depresyjne



— Zaburzenia osobowości



Co powinno nas zaniepokoić?

-  — Zmiana dotychczasowych zachowań związanych z jedzeniem (np. zmiana zwyczajowych pór spożywania posiłków, zmiana preferencji żywieniowych, unikanie spożywania posiłków z rodziną czy też w obecności innych osób)
-  — Nagła utrata masy ciała
-  — Nieuzasadnione dążenie do redukcji masy ciała, tj. w sytuacji, gdy jest ona prawidłowa lub też zbyt niska
-  — Stałe niezadowolenie ze swojego wyglądu
-  — Wypowiedzi o posiadaniu zbyt dużej masy ciała (zwłaszcza w sytuacji niedowagi lub prawidłowej masy ciała)

- ● — Pogorszenie ogólnego stanu zdrowia (np. nieuzasadnione osłabienie, ospałość, brak energii, obniżenie koncentracji uwagi, gwałtowne zmiany nastroju, pogorszenie kondycji skóry, włosów, paznokci, zębów)
- ● — Nagłe rozpoczęcie uprawiania intensywnej aktywności fizycznej
- ● — Obsesyjna dbałość o zdrowe odżywianie, odczuwanie ogromnego poczucia winy po spożyciu czegoś „zakazanego”
- ● — Negatywny wpływ codziennych zachowań związanych z jedzeniem na jakość życia





Jeżeli jednak zauważysz u siebie lub u osoby Ci bliskiej jakiegokolwiek nieprawidłowości związane z odżywianiem, nie zwlekaj - zareaguj, zwróć uwagę na problem, zgłoś się po pomoc do lekarza rodzinnego, lekarza psychiatry oraz psychologa.



Pamiętaj, że zaburzenia odżywiania wymagają leczenia specjalistycznego, a nieleczone mogą doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, a nawet do śmierci.

Warto zwrócić uwagę, że zaburzenia odżywiania wiążą się także ze zwiększonym ryzykiem nadużywania i uzależnienia od substancji psychoaktywnych, a także podejmowania prób samobójczych.

Wymienione symptomy nie są jedynymi, które mogą wskazywać na zaburzenia odżywiania i które są charakterystyczne dla poszczególnych jednostek chorobowych.



**PSYCHO
DIET**



Opracowanie merytoryczne: dr n. społ. Paulina Baran
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025