

DOROTA SAWICKA

Zaburzenia odżywiania

wilczy apetyt

ortoreksja

hyperfagia

bigoreksja



Jak pomóc i szukać pomocy

DOROTA SAWICKA

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

wilczy apetyt, ortoreksja, hyperfagia, bigoreksja

Jak pomóc i szukać pomocy

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: canva.com

ISBN e-book: 978-83-973147-0-2

ISBN druk: 978-83-973147-1-9

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

Spis treści

CZĘŚĆ I ZABURZENIA ODŻYWIANIA	7
WIEDZA JAKO PODSTAWA DZIAŁANIA	7
CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA ROZWÓJ ZABURZEŃ ODŻYWIANIA	9
CZYNNIKI BIOLOGICZNE	10
CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE	12
TRUDNE SYTUACJE W RODZINIE	14
CZYNNIKI SPOŁECZNO-KULTUROWE	15
ROZPOZNANIE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA	17
ZABURZENIA ODŻYWIANIA O NIEOKREŚLONYM CHARAKTERZE	18
KOMPLEKSOWE OBJADANIE SIĘ	20
PROBLEMY Z KARMIENIEM I JEDZENIEM U DZIECI	21
PICA	22
RUMINACJA	24
ZABURZENIA JEDZENIA NIEUWZGLĘDNIONE W KLASYFIKACJI DSM IV	25
ZESPÓŁ NOCNEGO JEDZENIA	26
WILCZY APETYT NA SŁODYCZE/WĘGLOWODANY	27
ORTHOREXIA NERVOSA	37
HYPERFAGIA	40
BIGOREKSJA	52
CZĘŚĆ II LECZENIE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA	61
ROZMOWA NA TEMAT PROBLEMÓW Z ODŻYWIANIEM	61
PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY	62
ORGANIZACJA ROZMOWY	64
OSOBY BIORĄCE UDZIAŁ W ROZMOWIE	66
PRZEBIEG ROZMOWY	67
ZAKOŃCZENIE ROZMOWY O PROBLEMACH Z JEDZENIEM	69
OCENA ROZMOWY	70
PODSUMOWANIE	71
WPROWADZENIE DO POMAGANIA	72
METODY TERAPEUTYCZNE	73
METODA PSYCHOANALITYCZNA	76
METODA BEHAWIORALNO-POZNAWCZA	78
METODA HUMANISTYCZNA	80
Podejście systemowo-rodzinne	81

METODA FEMINISTYCZNO-PSYCHODYNAMICZNA	83
RODZAJE PRACY TERAPEUTYCZNEJ	85
ARTETERAPIA	90
TERAPIA SKONCENTROWANA NA CIELE	94
TERAPIA ŚRODKAMI FARMAKOLOGICZNYMI	96
PSYCHOTERAPIA PODTRZYMUJĄCA	97
INTERNET JAKO ŚRODEK KOMUNIKACJI I WYMIANY INFORMACJI	99
TERAPIA JAKO DROGA DO ZMIANY	101
PODJĘCIE TERAPII	103
CELE TERAPII	104
ROLA TERAPEUTY	106
TERAPEUTA JAKO PRZEWODNIK	108
TERAPEUTA JAKO INTERPRETATOR	110
TERAPEUTA JAKO NAUCZYCIEL	111
TERAPEUTA JAKO DORADCA RODZICÓW	113
ROLA RODZICÓW I NAJBLIŻSZYCH	115
PIERWSZE SPOTKANIE KONSULTACYJNE	117
JAK POSTĘPOWAĆ, GDY OSOBA CHORA NIE CHCE SIĘ LECZYĆ	119
CZĘŚĆ III JAK ZAPOBIEGAĆ ZABURZENIOM ODŻYWIANIA?	122
WPROWADZENIE	122
ZDROWIE CZŁOWIEKA A OTOCZENIE	124
JAKIE JEST ZNACZENIE PROFILAKTYKI?	126
RODZINA I SZKOŁA W KONTEKŚCIE PROBLEMÓW DZIECKA	127
WALKA Z ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA	130

CZĘŚĆ I

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

WIEDZA JAKO PODSTAWA DZIAŁANIA

Zaburzenia odżywiania są problemem zdrowotnym, który może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Dlatego też ważne jest posiadanie odpowiedniej wiedzy na temat tych zaburzeń, aby móc skutecznie działać w ich przypadku.

Pierwszym krokiem jest zrozumienie różnych rodzajów zaburzeń odżywiania, takich jak anoreksja, bulimia czy ortoreksja. Należy również znać objawy i przyczyny tych zaburzeń, aby szybko je zidentyfikować i skierować osobę cierpiącą na nie do odpowiedniej pomocy specjalistycznej.

Wiedza na temat zdrowego odżywiania i akceptacji swojego ciała jest również kluczowa. Osoby z zaburzeniami odżywiania często mają niezdrowy stosunek do jedzenia i swojego ciała, dlatego ważne jest promowanie pozytywnego podejścia do tych kwestii.

Ponadto, ważne jest także posiadanie umiejętności komunikacyjnych i empatii, aby móc wspierać osoby z zaburzeniami odżywiania. Słuchanie ich i dawanie wsparcia może mieć kluczowe znaczenie w procesie zdrowienia.

Wreszcie, ważne jest również promowanie edukacji i świadomości na temat zaburzeń odżywiania w społeczeństwie. Tylko dzięki zwiększonej wiedzy i zrozumieniu będziemy w stanie skutecznie działać w walce z tym problemem i zapobiegać jego występowaniu.

Wiedza na temat zaburzeń odżywiania jest ważna z kilku powodów:

1. Wczesne rozpoznanie i interwencja: Posiadanie wiedzy na temat objawów i przyczyn zaburzeń odżywiania pozwala szybko zidentyfikować problem i podjąć działania zapobiegawcze lub terapeutyczne. Wczesna interwencja może zmniejszyć ryzyko powikłań zdrowotnych i poprawić rokowanie dla osoby z zaburzeniem odżywiania.

2. Poprawa wsparcia i zrozumienia: Posiadanie wiedzy na temat zaburzeń odżywiania pozwala lepiej zrozumieć sytuację osoby cierpiącej na ten problem i odpowiednio ją wspierać. Dzięki temu można uniknąć stygmatyzacji i pomóc osobie z zaburzeniem odżywiania w procesie zdrowienia.

3. Edukacja społeczna: Zwiększona świadomość społeczna na temat zaburzeń odżywiania może przyczynić się do zmniejszenia występowania tych problemów. Edukacja na temat zdrowego odżywiania, pozytywnego obrazu ciała i konsekwencji zaburzeń odżywiania może prowadzić do zmiany postaw i zachowań społecznych.

4. Profesjonalna pomoc: Posiadanie wiedzy na temat zaburzeń odżywiania umożliwia skuteczne skierowanie osoby z tym problemem do odpowiedniej pomocy specjalistycznej. Dzięki temu można zapewnić osobie z zaburzeniem odżywiania kompleksową opiekę i wsparcie niezbędne do powrotu do zdrowia.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA ROZWÓJ ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

Zaburzenia odżywiania mogą być wynikiem wielu różnych uwarunkowań, zarówno biologicznych, psychologicznych, społecznych, jak i kulturowych. Poniżej przedstawione są najczęstsze uwarunkowania zaburzeń odżywiania:

1. Genetyka: Istnieje dowód na to, że genetyka może odgrywać dużą rolę w rozwoju zaburzeń odżywiania. Osoby mające krewnych z historią zaburzeń odżywiania mogą mieć większe ryzyko zachorowania na tę chorobę.

2. Czynniki biologiczne: Zaburzenia odżywiania mogą być również związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu hormonalnego, mózgu czy przewodu pokarmowego. Na przykład: braki w substancjach odżywczych mogą wpływać na funkcje mózgu i wywoływać zaburzenia jedzenia.

3. Czynniki psychologiczne: Problemy z samooceną, perfekcjonizm, zaburzenia nastroju czy przeżycia trauma-

tyczne mogą przyczyniać się do rozwoju zaburzeń odżywiania. Osoby te często mają trudności z radzeniem sobie ze stresem i emocjami.

4. Czynniki społeczne: Presja społeczna, media społecznościowe, wygórowane standardy urody oraz wpływ grupy rówieśniczej mogą mieć wpływ na powstawanie zaburzeń odżywiania. Koncentracja na wadze i wyglądzie może prowadzić do niezdrowych zachowań żywieniowych.

5. Czynniki kulturowe: Idee piękna i normy społeczne związane z ciałem i jedzeniem różnią się w zależności od kultury. Normy te mogą wpływać na zachowania związane z odżywianiem.

Zrozumienie uwarunkowań zaburzeń odżywiania jest istotne w celu skutecznego zapobiegania, rozpoznawania i leczenia tych problemów. Dlatego ważne jest uwzględnianie wielowymiarowego podejścia do zaburzeń odżywiania oraz identyfikacja i praca nad czynnikami ryzyka w celu zapobiegania ich wystąpieniu.

CZYNNIKI BIOLOGICZNE

Zaburzenia odżywiania mogą być wynikiem różnych determinantów biologicznych. Oto kilka kluczowych determinantów biologicznych, które mogą przyczynić się do rozwoju problemów:

CZEŚĆ II

LECZENIE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

ROZMOWA NA TEMAT PROBLEMÓW Z ODŻYWIANIEM

Rozmowa o zaburzeniach odżywiania może być trudna, ale bardzo ważna dla rozpoznania problemu i podjęcia odpowiednich działań.

Oto kilka wskazówek dotyczących tego, jak porozmawiać o zaburzeniach odżywiania:

1. Wybierz odpowiedni moment i miejsce: Ważne jest, aby rozmawiać o zaburzeniach odżywiania w spokojnej i prywatnej atmosferze, zapewniając osobie z problemem poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

2. Bądź otwarty i empatyczny: Wyraź zainteresowanie i troskę, ale unikaj osądzania i krytyki. Pokaż osobie, że jesteś gotowy wsłuchać się w jej problemy i pomóc w znalezieniu rozwiązania.

3. Zachowaj spokój: Nie reaguj emocjonalnie ani agresywnie. Ważne jest, aby zachować spokój i zrozumienie, nawet jeśli rozmowa jest trudna i emocjonalna.

4. Słuchaj uważnie: Poświęć czas na wysłuchanie opinii i uczuć osoby z zaburzeniem odżywiania. Pokaż, że jej głos jest ważny i zauważany.

5. Wyrażaj wsparcie i gotowość do pomocy: Powiedz osobie, że jesteś gotów wesprzeć ją w procesie leczenia i w znalezieniu profesjonalnej pomocy, jeśli będzie to konieczne.

6. Udzielaj informacji: Jeśli masz odpowiednią wiedzę na temat zaburzeń odżywiania, udzielaj informacji i wsparcia, ale nie próbuj diagnozować lub leczyć samodzielnie.

Rozmowa o zaburzeniach odżywiania może być pierwszym krokiem w procesie zdrowienia. Dlatego ważne jest, aby podejść do niej z empatią, troską i gotowością do działania. Wsparcie bliskich i rodziny może być kluczowe dla osoby z problemem, dlatego warto podjąć trudną rozmowę i wesprzeć ją w walce z zaburzeniami odżywiania.

PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY

Przygotowanie do rozmowy na temat zaburzeń odżywiania może pomóc w zachowaniu spokoju, empatii i skuteczności komunikacji.

Oto kilka wskazówek, jak się do niej przygotować:

CZĘŚĆ III

JAK ZAPOBIEGAĆ ZABURZENIOM ODŻYWIANIA?

WPROWADZENIE

Zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja, bulimia czy zaburzenie kompulsywnego objadania się, są poważnym problemem zdrowotnym, który dotyka coraz większą liczbę osób na całym świecie. Dlatego tak ważne jest promowanie działań prewencyjnych mających na celu zapobieganie im.

Wprowadzenie skutecznych strategii zapobiegania zaburzeniom odżywiania jest kluczowe, aby zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia i poprawić zdrowie psychiczne oraz fizyczne społeczeństwa.

Istnieje wiele skutecznych działań, które mogą pomóc w prewencji zaburzeń odżywiania, takich jak:

1. Edukacja i świadomość: Edukacja na temat zdrowego żywienia, akceptacji swojego ciała, świadomości siebie i pozytywnego podejścia do swojego wyglądu mogą pomóc w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania.

2. Promowanie pozytywnego wizerunku ciała: Promowanie akceptacji różnorodności ciał, propagowanie zdrowego podejścia do swojego wyglądu oraz walka z naciskiem społecznym na idealne ciało mogą przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia zaburzeń odżywiania.

3. Wspieranie samowiedzy i umiejętności radzenia sobie ze stresem: Budowanie zdolności radzenia sobie ze stresem, emocjami i presją społeczną oraz kształtowanie pozytywnej samooceny może pomóc w uniknięciu ryzyka zaburzeń odżywiania.

4. Tworzenie zdrowych nawyków żywieniowych: Promowanie zdrowych nawyków żywieniowych, regularnych posiłków, zrównoważonej diety oraz aktywności fizycznej może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz minimalizować ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania.

5. Świadczenie wsparcia społecznego: Tworzenie otoczenia przyjaznego, otwartego i akceptującego oraz zwiększanie świadomości społecznej na temat problemów związanych z zaburzeniami odżywiania może pomóc w zapobieganiu tym zachorowaniom.

Wprowadzanie działań prewencyjnych w obszarze zaburzeń odżywiania jest kluczowym elementem dbałości o zdrowie psychiczne i fizyczne społeczeństwa. Działania te

powinny być podejmowane na różnych poziomach, włączając w to edukację, promocję zdrowia oraz budowanie wsparcia społecznego. Dzięki temu możliwe będzie zmniejszenie ryzyka wystąpienia zaburzeń odżywiania oraz poprawa ogólnego stanu zdrowia społeczeństwa.

ZDROWIE CZŁOWIEKA A OTOCZENIE

Zaburzenia odżywiania mogą być wynikiem złożonego współdziałania czynników biologicznych, psychologicznych, społecznych i środowiskowych. Środowisko, w którym człowiek żyje, może odgrywać istotną rolę zarówno w powstawaniu zaburzeń odżywiania, jak i w procesie ich zapobiegania.

Oto kilka sposobów, w jakie zdrowie człowieka a jego środowisko mogą wpływać na ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania oraz na skuteczność działań prewencyjnych:

1. Presja społeczna i kulturowa: Współczesna kultura zachęca do osiągnięcia idealnego ciała i wyglądu, co może skutkować niezdrowymi zachowaniami związanymi z żywieniem. Presja społeczna może zwiększyć ryzyko zaburzeń odżywiania, dlatego ważne jest promowanie akceptacji różnorodności ciał i walka z idealizacją sztucznych standardów piękna.

2. Dostępność zdrowych produktów spożywczych: Łatwy dostęp do zdrowych produktów spożywczych, takich

jak warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, może zachęcać do zdrowych nawyków żywieniowych i zmniejszać ryzyko zaburzeń odżywiania.

3. Aktywność fizyczna: Zachęcanie do regularnej aktywności fizycznej może pomóc w utrzymaniu zdrowej wagi oraz poprawie samopoczucia i samooceny, co może minimalizować ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania.

4. Wsparcie społeczne: Tworzenie otoczenia sprzyjającego, opartego na wsparciu, akceptacji i zrozumieniu może pomóc w radzeniu sobie ze stresem, presją społeczną i problemami związanymi z żywieniem, co może z kolei przyczynić się do zmniejszenia ryzyka zaburzeń odżywiania.

5. Edukacja i świadomość: Wzrost świadomości na temat zdrowego stylu życia, zdrowego żywienia oraz promowanie pozytywnego wizerunku ciała może pomóc w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania i poprawie zdrowia psychicznego społeczeństwa.

Wpływ środowiska na zdrowie człowieka w kontekście zaburzeń odżywiania jest złożony i wielowymiarowy. Dlatego tak istotne jest podejmowanie działań na różnych poziomach, włączając w to edukację, promocję zdrowia, budowanie wsparcia społecznego oraz tworzenie środowisk sprzyjających zdrowym wyborom żywieniowym i pozytywnemu podejściu do ciała. Poprawa jakości środowiska życia może

skutecznie przyczynić się do zapobiegania zaburzeniom odżywiania i poprawy ogólnego stanu zdrowia społeczeństwa.

JAKIE JEST ZNACZENIE PROFILAKTYKI?

Profilaktyka w kontekście zaburzeń odżywiania to zbiór działań, które mają na celu zapobieganie wystąpieniu tych zaburzeń oraz promowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Profilaktyka jest kluczowym elementem w zwalczaniu problemu zaburzeń odżywiania, ponieważ skupia się na działaniach prewencyjnych, które mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania oraz poprawić zdrowie psychiczne i fizyczne osób podatnych na te zaburzenia.

Według American Psychiatric Association, profilaktyka w kontekście zaburzeń odżywiania może obejmować różnorodne działania, takie jak:

1. Wspieranie edukacji na temat zdrowego żywienia, wagi ciała, aktywności fizycznej i pozytywnego podejścia do ciała może pomóc w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania poprzez zwiększenie świadomości i rozumienia istoty tych problemów.

2. Promowanie akceptacji różnorodności ciał oraz wzmacnianie pozytywnego postrzegania własnego ciała może pomóc w zapobieganiu zaburzeniom odżywiania wynikającym z niezadowolenia z własnego wyglądu.

Zapraszam na moją stronę na Facebooku

Books M&D

gdzie można zapoznać się z innymi
książkami mojego autorstwa
i śledzić pojawiające się
kolejne nowości

oraz na stronę internetową:

www.dorotasawicka.com.pl