

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

15ο Λύκειο Θεσσαλονίκης

Θέμα: ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Υπεύθυνος καθηγητής: Γεώργιος Γιαννίκης

Μαθήτριες: Αιμιλία Καλλίρη
Κων/να Καραπαναγιώτη
Βανέσσα Πατσιδιώτη
Αλεξάνδρα Τσιάχτα

Νευρική Ανορεξία

Τι είναι η νευρική ανορεξία;

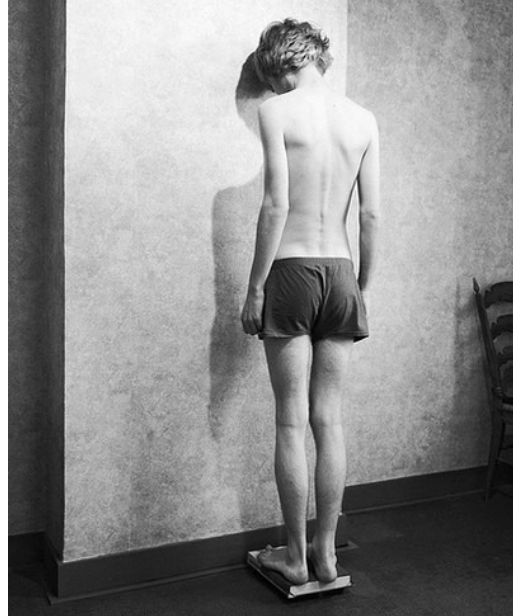


Η νευρική ανορεξία (anorexia nervosa) είναι μια ψυχογενής διατροφική διαταραχή, ένα σύνδρομο αυτοεπιβαλλόμενης ασιτίας. Τα άτομα που υποφέρουν από νευρική ανορεξία περιορίζουν με τη θέληση τους την πρόσληψη τροφής καθώς έχουν τον παράλογο φόβο ότι θα παχύνουν. Παρόλο που συνεχίζουν να νιώθουν πείνα, επιτρέπουν στους εαυτούς τους μόνο πολύ μικρές ποσότητες φαγητού. Η μέση ημερήσια πρόσληψη θερμίδων για άτομα με ανορεξία είναι 600-800 θερμίδες αλλά υπάρχουν και ακραίες περιπτώσεις ολικής αθρενίας. Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών και το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις ψυχικές ασθένειες. Η νευρική ανορεξία

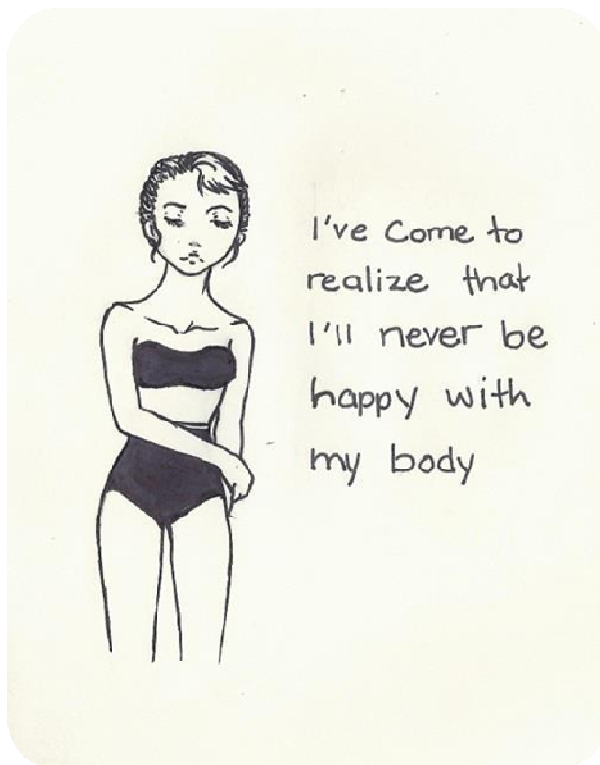
εκδηλώνεται συνήθως στην εφηβεία και είναι πιο συχνή στις έφηβους.

Πόσο συχνή είναι;

Η νευρική ανορεξία απειλεί κυρίως γυναίκες ηλικίας 12-25 ετών. Παρόλο που μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας, φυλής και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης η νευρική ανορεξία επηρεάζει τις γυναίκες 10 φορές περισσότερο από τους άντρες. Περίπου το 90% των ατόμων με νευρική ανορεξία είναι γυναίκες.



Τύποι Νευρικής Ανορεξίας



Η ανορεξία εκδηλώνεται με δύο διαφορετικούς τύπους:

A) Ανορεξία στερητικού τύπου:
Ο στερητικός τύπος της ανορεξίας χαρακτηρίζεται από μια παρατεταμένη και αυστηρή αποχή από το φαγητό. Οι ασθενείς με ανορεξία στερητικού τύπου συνήθως χαρακτηρίζονται από περισσότερη εσωστρέφεια κι αρνούνται να παραδεχτούν πως νιώθουν πείνα και άγχος.

B) Ανορεξία υπερκαταναλωτικού τύπου:
Ο υπερκαταναλωτικός τύπος της ανορεξίας χαρακτηρίζεται από σποραδικά επεισόδια υπερφαγίας που ακολουθούνται από τεχνητή πρόκληση εμετού. Οι ασθενείς με ανορεξία υπερκαταναλωτικού τύπου χαρακτηρίζονται από εξωστρέφεια, αναφέρουν συχνότερα άγχος, κατάθλιψη κι ενοχές,

παραδέχονται πως έχουν έντονη όρεξη και τείνουν να είναι μεγαλύτερης ηλικίας σε σχέση με τους ασθενείς με ανορεξία στερητικού τύπου.

Παράγοντες

Τα αίτια της νευρικής ανορεξίας φαίνεται να είναι πολυπαραγοντικά. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κοινωνίας, του τρόπου σκέψης, του συναισθήματος αλλά και της οικογένειας στην οποία ζουν τα άτομα με ανορεξία έχουν ενοχοποιηθεί σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό για την εκδήλωση της διαταραχής αυτής. Οι παράγοντες αυτοί περισσότερο φαίνεται να συμπληρώνουν ο ένας τον άλλον κι όχι να αποκλείουν ο ένας τον άλλον.

Το **είδος της κοινωνίας** μέσα στην οποία μεγαλώνει ένα άτομο φαίνεται να είναι πολύ σημαντικό για το αν θα αναπτύξει κάποια διαταραχή διατροφής ή όχι. Τα τελευταία είκοσι χρόνια στις δυτικές κοινωνίες, όλο και πιο πολύ προβάλλεται το αδύνατο σώμα όχι μόνο σαν πρότυπο ομορφιάς αλλά και σαν προϋπόθεση για αυτοεκτίμηση, επιτυχία κι ευτυχία. Ταυτόχρονα όλο και πιο πολύ αυξάνονται τα ποσοστά των διαταραχών διατροφής. Σε μη δυτικές κοινωνίες που δεν υπήρχαν αυτά τα δυτικά πρότυπα δεν αναφέρονταν περιστατικά ανορεξίας. Με την εισβολή των δυτικών προτύπων ομορφιάς και κομψότητας μέσα από διαφημίσεις, περιοδικά και σταρ του κινηματογράφου άρχισαν να αναφέρονται όλο και πιο πολλά περιστατικά ανορεξίας. Ακόμη, τα παιδιά των οικογενειών χωρών της μέσης ανατολής και της Ασίας που πήγαν στην Αγγλία π.χ. ανέπτυξαν διαταραχές διατροφής με το που ήρθαν σε επαφή με τις νέες αξίες ενώ στις χώρες τους τα ποσοστά ανορεξίας είναι κοντά στο 0.

Η **σκέψη των ατόμων** με νευρική ανορεξία χαρακτηρίζεται από χαμηλή αυτοεκτίμηση κι από μια διαρκή ανάγκη για έλεγχο των καταστάσεων και του εαυτού τους. Όσο πιο πολύ συνειδητοποιούν ότι είναι δύσκολο να ελέγξουν τις καταστάσεις γύρω τους τόσο πιο πολύ θέλουν να ελέγξουν το σώμα τους μέσα από τη δίαιτα και την άσκηση. Πέφτουν σε παγίδες του τύπου «άσπρο-μαύρο» δηλαδή θεωρούν ότι κάποιος είτε θα είναι αδύνατος και όμορφος, είτε χοντρός και άσχημος χωρίς κανένα ενδιάμεσο στάδιο. Επίσης τείνουν σε μεγάλο βαθμό να θεωρούν πως η ελκυστικότητα και η ομορφιά κάποιου εξαρτάται αποκλειστικά από το ποσοστό λίπους που έχει επάνω του. Πέρα από τα παραπάνω στις πιο πολλές περιπτώσεις η σκέψη των ατόμων με νευρική ανορεξία χαρακτηρίζεται από τη διαστρέβλωση της εικόνας του σώματός τους. Αυτό σημαίνει πως όταν κοιτούν τον εαυτό τους στον καθρέφτη βλέπουν το σώμα τους παχύτερο από ότι είναι στην πραγματικότητα.

Το **συναίσθημα** των ανθρώπων που υποφέρουν από ανορεξία χαρακτηρίζεται από στενοχώρια και άγχος και συχνά η νευρική ανορεξία συνοδεύεται από έντονα καταθλιπτικά συμπτώματα. Γενικότερα έντονες διακυμάνσεις στη διάθεση και στη συναισθηματική κατάσταση αντιμετωπίζουν τα άτομα που υποφέρουν, με έντονα τα στοιχεία της δυσθυμίας και της κυκλοθυμικότητας με μια διαρκή ανάγκη να ισορροπήσουν σε μια σταθερή συναισθηματική κατάσταση.

Στον **τομέα της οικογένειας**, υπάρχει η άποψη πως οι οικογένειες των ατόμων με νευρική ανορεξία δεν επιτρέπουν στα νεαρά μέλη τους να αποδεχτούν μέσα από την

εφηβεία το νέο τους σώμα και δεν βοηθούνται να αποκτήσουν μια νέα ενήλικη ταυτότητα. Κατά αυτό τον τρόπο οι έφηβες κοπέλες νιώθουν αμηχανία και δυσκολία να δημιουργήσουν μια νέα ταυτότητα σώματος και να την περιλάβουν με αυτοεκτίμηση. Έτσι καταφεύγουν σε έναν ασκητικό τρόπο διατροφής «αρνούμενες να μεγαλώσουν».

Τα πρώτα στάδια

- Η συστηματική άρνηση του ατόμου ως προς την πρόσληψη τροφής, με αποτέλεσμα τη συνεχή απώλεια κιλών.
- Ο έντονος φόβος του απέναντι στο ενδεχόμενο της αύξησης του βάρους του.
- Η άρνησή του να συνειδητοποιήσει την πραγματική κατάστασή του.
- Η άρνηση των φυσικών αναγκών του σώματός του (του αισθήματος της πείνας και της κούρασης).

Η υπερβολική άσκηση.

- Τα σωματικά συμπτώματα όπως η αμηνόρροια ή η τριχόπτωση.
- Η υιοθέτηση διάφορων τελετουργικών που αφορούν τις τροφές, όπως ο διαχωρισμός τους ανάμεσα σε «καλές» και «κακές», καθώς και μια γενικότερη δυσφορία σε ό,τι αφορά τη διαδικασία του φαγητού.
- Εσφαλμένη εκτίμηση (διαστρέβλωση) για το βάρος και τη μορφή του σώματός της σε βαθμό που να μπορεί να δει το «λίπος» της ακόμα και όταν το σώμα της είναι αποστεωμένο.
- Καταθλιπτική διάθεση, απόσυρση.
- Αϋπνία.
- Ευερεθιστότητα.
- Σωματικά συμπτώματα όπως κοιλιακοί πόνοι, δυσκοιλιότητα, δυσανεξία στο ψύχος.

- Δυσχρωμίες και ξηρότητα στο δέρμα

Επιπτώσεις στην υγεία

Εγκέφαλος και νευρικό σύστημα: Σύγχυση στη σκέψη, φόβος για αύξηση βάρους, καταθλιπτική διάθεση, κακή μνήμη, λιποθυμία .

Μαλλιά : Εξασθενίζουν και γίνονται εύθραυστα

Καρδιά: χαμηλή αρτηριακή πίεση, αργός καρδιακός παλμός, «φτερούγισμα» καρδιάς, καρδιακή ανεπάρκεια.

Αίμα: Αναιμία και άλλα αιματολογικά προβλήματα

Μύες, αρθρώσεις, οστά: Εξασθενημένοι μύες, πρησμένες αρθρώσεις, κατάγματα, οστεοπόρωση.

Νεφροί : Πέτρες, νεφρική ανεπάρκεια.

Πεπτικό σύστημα: Δυσκοιλιότητα, πρήξιμο.

Ορμόνες: Αμηνόρροια (η περίοδος σταματά), προβλήματα στην ανάπτυξη, προβλήματα σύλληψης. Αν κάποια είναι έγκυος ,μεγαλύτερες πιθανότητες αποβολής ,καισαρικής τομής, μωρό με χαμηλό βάρος, και κατάθλιψη μετά τη γέννα.

Δερματολογικές παθήσεις

-Ξηρό δέρμα

-Δερματίτιδα

-Φλεγμονή (ιδιαίτερα στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών)

-Σταδιακής λέπτυνσης της τρίχας που οδηγεί σε τριχόπτωση

-Οίδημα

-Καροτένωση (κιτρίνισμα του δέρματος από υπερβολική κατανάλωση λαχανικών που περιέχουν Α- και Β-καροτίνη, λουτεΐνη, λυκοπένιο, κρυπτοξανθίνη και ζεαξανθίνη π.χ καρότα, μήλα κ.α.)

-Ερυθρότητα του δέρματος

-Ακμή

-Πετέχεια (δερματική ασθένεια που περιλαμβάνει πορφυρά σημάδια στο δέρμα)

-Ραβδώσεις στο δέρμα

-Εντεροπαθική ακροδερματίτιδα ή σύνδρομο του Μπραντ

Πιθανές ιατρικές επιπλοκές της νευρικής ανορεξίας:

-Δυσκοιλιότητα

-Διάρροια

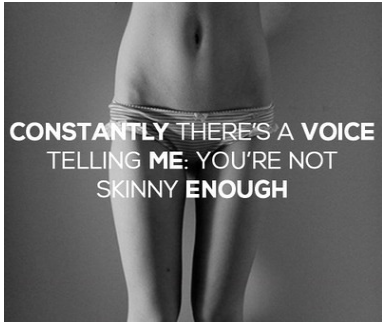
-Αστάθεια ηλεκτρολυτών

-Τερηδόνα

Πριν και μετά...







Πως μπορεί να αντιμετωπιστεί;

Η αντιμετώπιση της ψυχογενούς ανορεξίας πρέπει να περιλαμβάνει ψυχολογική θεραπεία, διατροφική φροντίδα και πολλές φορές φαρμακευτική υποστήριξη. Η ψυχοθεραπεία έχει ως στόχο να αλλάξει την άποψη που έχει το άτομο για το σωματικό του βάρος. Όταν μάλιστα συνδυαστεί με ένα σωστό διαιτητικό πρόγραμμα, τότε μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά. Ωστόσο, δυσκολία παρουσιάζεται από το άτομο που πάσχει από νευρική ανορεξία που δε δέχεται καμιά βοήθεια, γιατί συνήθως αρνείται την ύπαρξη του προβλήματος. Δε δέχεται ότι διατρέφεται με λάθος τρόπο και νιώθει ότι απειλείται από τη θεραπεία που έχει ως στόχο την αύξηση του βάρους του. Το πρώτο βήμα είναι να επιτευχθεί συμμαχία μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενούς. Γι' αυτό συχνά η νοσηλεία και η υποχρεωτική σίτιση είναι απαραίτητες για τη σωτηρία του ατόμου. Ορισμένα άτομα με ψυχογενή ανορεξία εκδηλώνουν μόνο ένα επεισόδιο και έπειτα επανέρχονται στην προηγούμενη κατάσταση, δηλαδή αποκαθίσταται η υγεία τους. Αλλά πάλι έχουν συνεχώς διακυμάνσεις και υποτροπές, ενώ άλλα χρόνιες καταστάσεις, που επιδεινώνεται με τον καιρό.

Πηγές:

el.wikipedia.org/wiki/Νευρική_ανορεξία (08/04/13)

gamoskriti.gr/ugeia/psukhologia/neurike-anorexia.html (08/04/13)

sintagespareas.gr/simboules/sosti-diatrofi/106-psixogenis-i-neiriki-anoreksia (11/04/13)

naturalfitness.pblogs.gr/2008/07/306631.html (11/04/13)

<http://www.epilysi.com/articles/item/15-post26> (11/04/13)

<http://www.eatingdisorders.gr/> (14/04/13)

<http://lykparav.wordpress.com/2013/02/05/νευρική-ανορεξία/> (14/03/13)

<http://keadd.gr/wb/pages/arhra/nevriki-anorexia-stous-efivous-charaktiristika-ke-proima-symptomata.php> (14/04/13)