

Πάσχω από διατροφική διαταραχή;

Οι διατροφικές διαταραχές είναι σύνθετες ψυχικές ασθένειες. Όλοι μας, ανεξαρτήτως ηλικίας, κοινωνικού φύλου ή καταγωγής, μπορούμε να εμφανίσουμε μία. Διατροφικές διαταραχές είναι λ.χ. η βουλιμία, η αδηφαγική διαταραχή και η ανορεξία. Δεν υπάρχει μία μόνο αιτία, ενώ ενδέχεται να μην εμφανιστούν όλα τα συμπτώματα μιας διατροφικής διαταραχής. Πολλοί άνθρωποι διαγιγνώσκονται με "απροσδιόριστες διαταραχές σίτισης/πρόσληψης τροφής", δηλαδή τα συμπτώματα που εμφανίζουν διαφέρουν σχετικά με τους ελέγχους που κάνουν οι γιατροί για να διαγνώσουν αδηφαγική διαταραχή, ανορεξία ή βουλιμία, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι δεν είναι σοβαρά.

Επίσης, είναι πιθανό τα συμπτώματα ενός ατόμου, και ως εκ τούτου η διάγνωση, να αλλάξουν με τον καιρό. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να πάσχει από ανορεξία, αλλά τα συμπτώματα αργότερα να αλλάξουν και η ορθή πλέον διάγνωση να παραπέμψει σε βουλιμία.

Μπορεί να πάσχετε από κάποια διατροφική διαταραχή;

Αν δεν είχατε στο παρελθόν λόγο να μάθετε περισσότερα για τις διατροφικές διαταραχές, ίσως τις αντιλαμβάνεστε με βάση αυτό που παρουσιάζουν, για παράδειγμα, τα μέσα. Συνήθως, τις παρουσιάζουν στο πλαίσιο μιας συγκεκριμένης ιστορίας όσον αφορά το ποιος αποκτά διατροφικές διαταραχές, τι τις προκαλεί και ποια είναι τα συμπτώματα. Κάτι τέτοιο δεν αντανακλά απαραίτητα ολόκληρο το εύρος των διατροφικών διαταραχών και των ανθρώπων που μπορούν να τις αποκτήσουν.

- Μελέτες δείχνουν ότι περίπου το ένα τέταρτο των ανθρώπων με διατροφικές διαταραχές είναι άντρες.
- Σύμφωνα με μια μελέτη (Fairburn & Harrison 2003), το 80-85% των ανθρώπων με διατροφικές διαταραχές δεν είναι υπέρβαροι.

- Στερεότυπα σχετικά με το ποιος αναπτύσσει διατροφικές διαταραχές μάς δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο να τις εντοπίσουμε σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, άντρες και αγόρια, καθώς και σε όσους ανήκουν σε ομάδες εθνοτικών και πολιτισμικών μειονοτήτων. Ο πραγματικός συνολικός αριθμός των ασθενών ενδέχεται να είναι πολύ υψηλότερος από αυτό που πιστεύουμε, ιδίως όμως σε αυτές τις ομάδες.

Οι συνθήκες, τα συναισθήματα και τα συμπτώματά σας ενδέχεται να είναι τελείως διαφορετικά από αυτά που βλέπετε ή διαβάζετε, ωστόσο αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πάσχετε από κάποια διατροφική διαταραχή. Ο τρόπος που εμφανίζονται οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ο προσδιορισμός δηλαδή των διατροφικών διαταραχών ενδέχεται να είναι δύσκολος, ενώ συχνά οι ασθενείς, παρόλο που δεν αισθάνονται καλά, φαίνονται υγιείς. Αν πιστεύετε ότι ίσως έχετε προβλήματα με το φαγητό ή αισθάνεστε ότι δύσκολα συναισθήματα ή καταστάσεις σας οδηγούν σε αλλαγή των διατροφικών σας συνηθειών ή βλέπετε με άλλο μάτι το φαγητό, ίσως να έχετε ή να αναπτύσσετε κάποια διατροφική διαταραχή.

Οι διατροφικές διαταραχές ίσως να είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε συναισθήματα ή καταστάσεις που δημιουργούν δυσαρέσκεια, θυμό, κατάθλιψη, στρες ή άγχος. Δεν τις προκαλούν οι ασθενείς, ενώ κανείς δεν επιλέγει να αποκτήσει κάποια διατροφική διαταραχή.

Πολλές φορές, διστάζουμε να μιλήσουμε σε κάποιο άτομο γιατί πιστεύουμε ότι η διατροφική μας διαταραχή δεν είναι πολύ σοβαρή, δεν θέλουμε να ανησυχήσουμε τους άλλους ή να σπαταλήσουμε τον χρόνο τους ή γιατί αισθανόμαστε ενοχή ή ντροπή. Ανεξάρτητα όμως από το αν η διατροφική σας διαταραχή είναι πρόσφατη, εσείς για κάποιο διάστημα ταλαιπωρείστε, ή ακόμα κι αν πιστεύετε ότι η διατροφική διαταραχή που θεραπεύσατε στο παρελθόν επανεμφανίζεται, οι ανησυχίες σας πρέπει να αναγνωριστούν με σεβασμό, πρέπει να σας πάρουν στα σοβαρά και να σας στηρίξουν με τον τρόπο που θα σας στήριζαν αν είχατε μια άλλη ασθένεια.

Πώς λέω σε κάποιο άτομο ότι πάσχω από διατροφική διαταραχή;

Προτού μιλήσετε σε κάποιο άτομο, μπορείτε να προετοιμαστείτε γράφοντας αυτά που θέλετε να πείτε. Ίσως σας βοηθήσει να αναλογιστείτε:

- Τις σκέψεις και τα συναισθήματα που επηρεάζουν τη διατροφή σας.
- Πόσο καιρό έχετε δυσκολίες με τη διατροφή σας.
- Τι θα μπορούσε το πρόσωπο αυτό να κάνει για να σας στηρίξει ώστε να βρείτε την κατάλληλη βοήθεια.

Αν σας εξυπηρετεί, μη διστάσετε να το κάνετε! Αν δεν σας εξυπηρετεί, θα μπορούσατε να γράψετε όσα θέλετε να πείτε και να τα διαβάσετε φωναχτά, να στείλετε στο πρόσωπο αυτό ένα email, να του τηλεφωνήσετε, να του στείλετε ένα μήνυμα στο κινητό... Όλοι οι τρόποι εκκίνησης της συζήτησης έχουν τα θετικά και τα αρνητικά τους — σημαντικό είναι τι σας κάνει να νιώθετε άνετα και ποια συζήτηση πιστεύετε θα είναι η πιο παραγωγική.

Αν δεν είστε σίγουροι σε ποιον να μιλήσετε, σκεφτείτε σε ποιον θα μπορούσατε να μιλήσετε: σε έμπιστους φίλους και συγγενείς, επαγγελματίες στον τομέα της υγείας, ακόμη και σε καθηγητές ή συναδέλφους.

- Έχετε συζητήσει στο παρελθόν με κάποιο πρόσωπο ζητήματα για την ψυχική υγεία ή έχετε ακούσει συζητήσεις για την ψυχική υγεία ή για άλλα σοβαρά λεπτά θέματα;
- Υπάρχει κάποιο άτομο που να έχει προσωπική γνώμη για τις διατροφικές διαταραχές ή για άλλα ζητήματα ψυχικής υγείας, το οποίο θα μπορούσε να μιλήσει μαζί σας με θετικό τρόπο σχετικά με αυτό που σας συμβαίνει;
- Έχετε μιλήσει ανοιχτά σε κάποιο άτομο στο παρελθόν;
- Υπάρχει κάποιο άτομο με το οποίο κάποιος από το περιβάλλον σας έχει συζητήσει παρόμοια ζητήματα;

Είναι φυσιολογικό να φοβάστε να μιλήσετε για τη διατροφική διαταραχή σας. Πολλά άτομα όμως μας λένε ότι, παρόλο που δυσκολεύτηκαν, ένιωσαν τελικά μεγάλη ανακούφιση όταν μίλησαν ανοιχτά για αυτό που περνάνε.

Πώς μπορώ να μιλήσω σε κάποιο άτομο από τη στιγμή που δεν μπορώ να απαλλαχτώ από τη διατροφική διαταραχή;

Συχνά, οι άνθρωποι νιώθουν σύγχυση σχετικά με την ανάρρωσή τους. Δεν είστε οι μόνοι που δυσκολεύεστε να απαλλαγείτε από τη διατροφική διαταραχή και, ακόμη κι αν παρασύρεστε ενώ αναρρώνετε, αυτό δεν σημαίνει ότι αποτύχατε ή ότι κάνατε κάποια βήματα πίσω. Το γεγονός ότι συνειδητοποιήσατε αυτό το συναίσθημα είναι σημαντικό. Το ίδιο σημαντικό είναι να νιώσετε σιγουριά ότι σας στηρίζουν για να συνεχίσετε την ανάρρωσή σας.

Να μιλάτε με ειλικρίνεια για το πώς νιώθετε στους ανθρώπους που σας στηρίζουν — αν έχουν υπάρξει υποστηρικτικοί στη μέχρι τώρα θεραπεία σας, θα θέλουν να σας βοηθήσουν να γίνετε τελείως καλά. Στην πραγματικότητα, θα προτιμήσουν να τους πείτε ότι δυσκολεύεστε από το να το κρατήσετε για τον εαυτό σας. Αν θεωρείτε ότι υπάρχει κάτι που θα σας βοηθούσε να μην παρεκκλίνετε από τη θεραπεία σας, να τους το πείτε — για παράδειγμα, ίσως να βοηθούσε αν τους λέγατε να σας ρωτούν συχνά πώς νιώθετε, να συζητούν μαζί σας για τους λόγους που σας κάνουν να θέλετε να αναρρώσετε ή να εξερευνούν μαζί σας διαφορετικές θεραπευτικές μεθόδους, αν πιστεύετε ότι η θεραπεία που ακολουθείτε δεν είναι αποτελεσματική.