

# Czy mam zaburzenia odżywiania?

---

Zaburzenia odżywiania są złożonymi chorobami o podłożu psychicznym. Mogą się rozwinąć u każdej osoby niezależnie od wieku, płci czy innych czynników. Zaburzenia odżywiania obejmują między innymi bulimię, zespół kompulsywnego objadania się i anoreksję. Nie można wyróżnić jednej konkretnej przyczyny zaburzeń odżywiania, a u doświadczającej ich osoby mogą występować tylko niektóre objawy. U wielu osób diagnozowane są „niespecyficzne zaburzenia odżywiania lub jedzenia”, co oznacza, że ich objawy nie pasują dokładnie do profilu zespołu kompulsywnego objadania się, anoreksji lub bulimii. Nie oznacza to jednak, że można je zlekceważyć, ponieważ nadal jest to bardzo poważne schorzenie.

Objawy, a w konsekwencji diagnoza, mogą też z czasem się zmieniać. Na przykład objawy osoby zmagającej się z anoreksją mogą się z czasem zmienić i zacząć wskazywać na bulimię.

## Czy to możliwe, że masz zaburzenia odżywiania?

Jeśli nie interesował Cię wcześniej temat zaburzeń odżywiania, możliwe, że swoją wiedzę o nich czerpiesz z tego, jak są przedstawiane np. w mediach. Często jest to niepełny obraz tego, kto zapada na zaburzenia odżywiania, co je powoduje i jakie są ich objawy. Niekoniecznie odzwierciedla to pełne spektrum zaburzeń odżywiania czy też osoby, u których mogą się one rozwinąć.

- Z badań wynika, że około 25% osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania to mężczyźni.
- Wyniki jednego z badań (Fairburn & Harrison 2003) wskazują, że 80-85% osób z zaburzeniami odżywiania nie ma niedowagi.
- Stereotypy na temat osób z zaburzeniami odżywiania sprawiają, że trudniej jest je wykryć u osób starszych, mężczyzn, chłopców, a także mniejszości etnicznych i kulturowych. Faktyczna liczba osób, które się z nimi zmagają, może być znacznie wyższa, niż nam się wydaje, szczególnie we wspomnianych grupach społecznych.

Twoje okoliczności, uczucia i objawy mogą bardzo się różnić od tego, co można przeczytać w prasie czy zobaczyć w telewizji, ale nie oznacza to, że problem zaburzeń odżywiania Ciebie nie dotyczy. Sposób objawiania się zaburzeń odżywiania może być diametralnie różny u poszczególnych osób. W związku z tym zaburzenia odżywiania bywają trudne do zidentyfikowania, a osoby, które się z nimi zmagają, często mogą wydawać się zdrowe pomimo złego samopoczucia. Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć problemy z jedzeniem, albo masz wrażenie, że trudne lub emocjonujące sytuacje powodują zmiany w Twoich nawykach żywieniowych lub stosunku do jedzenia, możliwe, że zmagasz się z zaburzeniami odżywiania lub zaczęły się one u Ciebie rozwijać.

Zaburzenia odżywiania bywają sposobem radzenia sobie z uczuciami lub sytuacjami, które wywołują smutek, gniew, przygnębienie, stres lub niepokój. Osoba, która się z nimi zmagają, nie ponosi za to winy ani nie wybrała ich z własnej woli.

Czasami niektórzy obawiają się rozmawiać na ten temat, ponieważ mają wrażenie, że ich zaburzenia nie są wystarczająco poważne, nie chcą martwić innych lub zajmować im czasu, bądź czują się winni, zażenowani lub zawstyżeni. Nie ma znaczenia, czy Twoje zaburzenia odżywiania zaczęły się niedawno, zmagasz się z nimi od dłuższego czasu, czy też masz za sobą terapię i myślisz, że możesz mieć nawrót. Zawsze zasługujesz na to, by Twoje obawy zostały potraktowane poważnie i z szacunkiem, oraz by otrzymać takie samo wsparcie, jak w przypadku każdej innej choroby.

## **Jak mogę powiedzieć komuś, że cierpię na zaburzenia odżywiania?**

Zanim z kimś porozmawiasz, możesz się do tego przygotować, zapisując wszystko, co chcesz powiedzieć. Zastanów się nad następującymi kwestiami:

- jakie myśli i uczucia mają wpływ na Twoje odżywianie,
- od jak dawna zmagasz się z problemami z jedzeniem,
- co może zrobić Twój rozmówca, aby Cię wesprzeć w uzyskaniu odpowiedniej pomocy.

Jeśli jesteś w stanie rozmawiać o tym w cztery oczy, to świetnie! Jeśli nie, możesz zapisać, co chcesz powiedzieć, i odczytać to na głos, wysłać wiadomość e-mail, zadzwonić lub porozmawiać przez komunikator tekstowy. Każdy sposób rozpoczęcia rozmowy ma swoje wady i zalety. Najważniejszy jest Twój komfort i jak najlepsze warunki do przeprowadzenia produktywnej rozmowy.

Jeśli nie wiesz, z kim porozmawiać, pomyśl o potencjalnych rozmówcach wśród zaufanych przyjaciół i członków rodziny, pracowników służby zdrowia, a nawet nauczycieli czy kolegów.

- Czy jest jakaś osoba, z którą zdarzyło Ci się już rozmawiać o zdrowiu psychicznym? A może zdarzyło Ci się usłyszeć, jak mówi o zdrowiu psychicznym lub innych trudnych tematach z taktem i zrozumieniem?
- Czy w Twoim otoczeniu jest ktoś, kto może mieć osobiste doświadczenia z zaburzeniami odżywiania lub innymi zaburzeniami o podłożu psychicznym, i byłby w stanie w pozytywny sposób porozmawiać z Tobą o tym, przez co przechodzisz?

- Czy jest jakaś osoba, która wysłuchała już kiedyś Twoich zwierzeń?
- Czy jest jakaś osoba, z którą o podobnych tematach rozmawiał ktoś z Twojego grona znajomych?

Obawy przed opowiedzeniem komuś o swoich zaburzeniach odżywiania są całkowicie normalne. Jednak osoby, które odważyły się o tym porozmawiać, mówią, że chociaż nie było im łatwo, świadomość, że ktoś inny wie, przez co przechodzą, przyniosła im dużą ulgę.

## **Jak mogę z kimś porozmawiać, jeśli nie potrafię przezwyciężyć zaburzeń odżywiania?**

Ludzie często odczuwają napięcie, gdy myślą o szansach na wyzdrowienie. Wiedz, że nie tylko Tobie trudno jest wyjść z zaburzeń odżywiania. Nawet jeśli potkniesz się kilka razy na drodze do wyzdrowienia, nie będzie to oznaką słabości ani cofnięciem się do punktu wyjścia. Fakt, że jesteś w stanie rozpoznać to uczucie, jest dobrym i ważnym znakiem. Równie ważne jest zapewnienie Ci wsparcia na Twojej drodze do wyzdrowienia.

Mów szczerze, jak się czujesz, osobom wspierającym Cię w leczeniu – skoro wspierali Cię do tej pory, z pewnością będą chcieli pomóc Ci w pełni wyzdrowieć. Na pewno będą woleli usłyszeć od Ciebie, jak Ci jest ciężko, niż trwać w nieświadomości. Jeśli masz pomysł, co mogłoby Ci pomóc w realizacji programu leczenia, powiedz im o tym. Być może pomoże Ci, jeśli będą regularnie sprawdzać, jak się czujesz, rozmawiać z Tobą o powodach, dla których chcesz wyzdrowieć, albo rozważą z Tobą inne opcje leczenia, jeśli uważasz, że obecna terapia jest nieskuteczna.