

Uwięzieni we własnym ciele

Zaburzenia odżywiania to coraz częstszy problem wśród młodych ludzi. Anorektyków, bulimików i bigorektyków łączy jeden problem: własne ciało. Dla każdego dojrzewającego nastolatka ciało w okresie dojrzewania jest źródłem sprzecznych emocji – radości i cierpienia jednocześnie. Zmienia się gwałtownie, daje o sobie znać, dzieli na lepszych i gorszych, czyli ładniejszych i brzydszych. Staje się podstawowym punktem odniesienia dla własnej samooceny. Dojrzewanie to proces, który często powoduje dezorientację i zagubienie, wywołuje u młodego człowieka wiele lęków. W tym trudnym okresie wiele zależy od postawy rodziców. Rodzice, którzy odrzucają seksualność swoich dzieci, nie chcą zaakceptować pojawiającej się kobiecości czy męskości powodują, że ich dzieci także nie mogą jej zaakceptować. Własne ciało staje się wtenczas obiektem nienawiści, odreagowania i bólu.

Anoreksja to choroba, która coraz częściej występuje wśród dorastających dziewcząt i chłopców. Charakteryzuje się znacznym spadkiem wagi w krótkim czasie, ciągłym narzekaniem na swój wygląd, zniekształconym obrazem samego siebie. Anorektyczki, (bo dotyczy to częściej dziewcząt) widzą siebie jakby w przekrzywionym lustrze, gdzie każdy fragment ich ciała, a szczególnie pośladki, uda i brzuch postrzegane są przez nie w wyolbrzymiony sposób. Najczęściej rozpoczynają swoją desperacką walkę o wymarzony wygląd od zwykłych diet, kończąc na stałej głodówce. Unikają jedzenia poza domem oraz w towarzystwie innych ludzi, najczęściej jedzą w samotności, choć często chętnie gotują dla najbliższych i interesują się tematem żywienia, diet oraz zdrowej żywności. Nigdy jednak nie pozwalają sobie na żadne „obżarstwo”. Pod pretekstem wyjścia do toalety wynoszą jedzenie z talerza i wyrzucają, by nie niepokoić swojego otoczenia. Bywa, że obsesyjnie ćwiczą, biegają lub uprawiają jakiś wysiłkowy sport w celu redukcji wagi. Często szukają informacji na stronach „zrzeszonych anorektyczek”, które określają siebie jako „motyle”. Tam wspomagają się nowymi sposobami odchudzania oraz manipulowania dorosłymi. Utwierdzają się w przekonaniu, że bycie pięknym znaczy chudym i że trzeba zrobić wszystko, by schudnąć. W konsekwencji przestają miesiączkować, wypadają im włosy, skóra ich staje się niemal przezroczysta, a na ciele widać tylko wystające żebra. Mają problemy z przewodem pokarmowym, kostnym oraz zaburzenia hormonalne. Anoreksja jest zaburzeniem psychicznym, które nieleczone prowadzi do śmierci.

Bulimia zwana także „wilczym głodem”, polega na okresowych napadach żarłoczności i braku kontroli nad ilością spożywanego pokarmu. Obok anoreksji, stanowi jedno z najpoważniejszych i najbardziej niebezpiecznych zaburzeń odżywiania. Ta choroba bywa trudniejsza do zauważenia, bo nie powoduje spadku wagi. Bulimik wygląda podobnie do swoich rówieśników, ale tylko pozornie. O tym, że ma napady żarłoczności w trakcie, których potrafi opróżnić całą lodówkę i zaraz potem się przeczyszczyć, nikt nie wie. Zwykle robi to zażywając środki farmakologiczne lub prowokując wymioty. Z reguły podjada w ukryciu, a po posiłku zawsze znika. Ma zmienne nastroje, często czuje do siebie wstręt, szczególnie po tym, gdy dużo zje. W konsekwencji jest odwodniony, opuchnięty, ma zniszczone szkliwo na zębach i rozciągnięty żołądek. Często boli go głowa i ma epizody omdlewania.

Bigorektyk spędza cały czas wolny w siłowni. Wydaje wszystkie pieniądze na odżywki i suplementy. Bywa, że bierze środki dopingujące. Jego uwaga jest w pełni skoncentrowana na swoim wyglądzie i na przybywającej masie mięśniowej, dzięki której wzrasta samoocena. Bigorektyka zdradza ciągłe ocenianie swojej sylwetki w lustrze, porównywanie się z innymi oraz silny lęk związany z rzekomym

defektem własnego ciała. Sprawdzanie obwodów - to kolejny przejaw uzależnienia. Chorzy stale mierzą obwód bicepsów, klatki piersiowej i porównują je z wymiarami swoich mistrzów. Rozwojowi bigoreksji niewątpliwie sprzyja wszechobecny kult ciała i moda lansowana w mass mediach. Bigorektyk jest stale niezadowolony ze swego wyglądu. Nie przekonują go zapewnienia bliskich ani kolegów z siłowni, że jego ciało jest doskonałe. Uważa, że może być jeszcze lepiej, ale nie potrafi wyznaczyć granicy, do której chciałby dojść. Podobnie jest z anorektyczką - patrząc w lustro też nie jest zadowolona, wciąż jej się wydaje, że jest za gruba.

Rodzicu bądź uważny! Nie udawaj, że nic nie widzisz, kiedy twoje dziecko nagle chudnie i zmienia rozmiary na coraz mniejsze. Gdy znika w trakcie lub od razu po posiłku. Gdy cały wolny czas spędza ćwicząc. Gdy nagle się izoluje, przestaje rozmawiać. Przejrzyj strony internetowe, na które wchodzi. Zapytaj przyjaciół twojego dziecka, czy zauważyli coś niepokojącego. Porozmawiaj z wychowawcą. Bądź uważny, słuchaj własnej intuicji, jeśli podpowiada ci, że coś się dzieje.

Rodzicu rozmawiaj ze swoim dzieckiem! Bardzo ważne jest, aby rozmawiać. Nie tylko o tym, co się dzieje, ale rozmawiać w ogóle. Zainteresować się tym, co słychać, zapytać o znajomych, wyjść gdzieś razem. W rozmowie o zauważonym problemie, ważne jest, aby nie oceniać. Nie zaczynać „jesteś za chuda” lub „za dużo czasu spędzasz w siłowni”, tylko spróbować porozmawiać o własnej trosce, niepokoju. Ważne jest, by nastolatek czuł przede wszystkim oparcie i troskę, a nie złość lub rozczarowanie, które wzbudzą w nim tylko postawę obronną. Czasem wystarczy tylko jedno zdanie np. „martwię się o ciebie”, aby sygnał był wystarczająco czytelny i dostrzeżony przez dziecko. Nastolatki potrzebują poczuć, że są dla kogoś ważne, że ktoś je zauważył i zatroszczył się o nie. Wszystkie „reksje” wymagają specjalistycznej terapii psychologicznej, która pomaga odbudować poczucie własnej wartości i przywrócić zdolność właściwego postrzegania siebie. Pomoc psychologiczna potrzebna jest również rodzicom, którzy często obwiniają się za chorobę i czują się bezradni wobec tego, co się dzieje z ich dzieckiem.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog