

A top-down view of a white bowl filled with a variety of healthy snacks. The bowl contains several large, golden-brown granola clusters, fresh raspberries, sliced almonds, a walnut, and several green and red grapes. The background is a soft, out-of-focus light color.

# ***Zaburzenia odżywiania***

*Co każdy nastolatek  
powinien wiedzieć...*

# ***Zaburzenia odżywiania***

***Jednostki chorobowe charakteryzujące się zaburzeniem łaknienia na podłożu psychicznym.***

***Zaburzenia odżywiania dzieli się na 2 grupy:***

- zaburzenia specyficzne (anoreksja, bulimoreksja, bulimia)***
- zaburzenia niespecyficzne (zespół przeżuwania, zespół nocnego jedzenia, jedzenie kompulsywne, napady objadania się)***

***Mechanizmy choroby często są niezrozumiałe dla samego chorego, a jego zachowania (np. objadanie się i wywoływanie wymiotów) to najczęściej działania kompulsywne.***





# Anoreksja

*Zwana jest także jadłowstrętem psychicznym. To potencjalnie zagrażające życiu zaburzenie odżywiania charakteryzujące się nienormalnie niską masą ciała, intensywnym lękiem przed przybraniem na wadze i zniekształconym postrzeganiem budowy ciała.*

## *Podstawowe objawy:*

- *dążenie do obniżenia masy ciała – unikanie jedzenia, mocno ograniczone przyjmowanie pokarmów;*
- *provokowanie wymiotów, przyjmowanie leków, środków przeczyszczających i moczopędnych;*
- *wykonywanie skrajnie wyczerpujących ćwiczeń fizycznych;*
- *poświęcanie nadmiernej ilości czasu na myślenie o swojej wadze;*
  - *zaburzone jest wyobrażenie własnego ciała – choć ciało jest mocno wychudzone, pacjent czuje się zbyt gruby (neguje niską wagę),*
  - *kształtuje samoocenę pod wpływem wagi i kształtu ciała, ale ta ocena jest zaburzona i zniekształcona.*



# **Bulimia**

*Inaczej jest to żarłoczność psychiczna. Następne poważne, potencjalnie zagrażające życiu zaburzenie odżywiania. Osoby z bulimią, mają epizody objadania się i przeczyszczania żołądka, które wiążą się z poczuciem braku kontroli nad jedzeniem.*

*Podczas tych epizodów chory zazwyczaj spożywa duże ilości jedzenia w krótkim czasie, a następnie próbuje pozbyć się dodatkowych kalorii w niezdrowy sposób.*

## **Podstawowe objawy:**

- *epizody napadowego objadania się;*
- *skrajne metody przeciwdziałania skutkom przyjętego pokarmu;*
  - *zaabsorbowanie jedzeniem;*
- *samoocena jest uzależniona od wyglądu i wagi ciała*
  - *chorobliwie boi się otyłości;*
- *zwykle ma prawidłową wagę albo nadwagę (ale nie otyłość).*



# Diagnoza potrzeb

- *Anoreksja zazwyczaj rozpoczyna się u młodych dziewcząt w okresie pokwitania lub u młodych kobiet, najczęściej między 14. a 18. rokiem życia, średnio w 15. roku życia, z obserwowaną obecnie tendencją do obniżania się wieku życia w chwili zachorowania.*
  - *Redukcja masy ciała do coraz mniejszych jej wartości oraz w dalszej kolejności utrzymanie osiągniętej zbyt małej masy ciała;*
  - *Zaburzenia psychiczne i hormonalne;*
  - *Bulimię stwierdza się przede wszystkim u nastolatków i młodych kobiet. Częstość występowania tego zaburzenia wynosi około 1% u kobiet i około 0,1% u mężczyzn. Początek zachorowania występuje zazwyczaj później niż u pacjentów z anoreksją, około 18.–24. roku życia;*
  - *Koncentrowanie życia wokół jedzenia i podejmowanie szeregu czynności „przeciwdziałających skutkom” przyjętego w nadmiernych ilościach pokarmu;*
    - *Liczne zaburzenia somatyczne.*





# Najczęściej diagnozowane zaburzenia łaknienia

Procentowe ilości najczęściej diagnozowanych zaburzeń w CTZO na podstawie wniosków ze 159 ankiet uzyskanych od naszych pacjentów.

**38%**

stanowią pacjenci z różnymi formami anoreksji

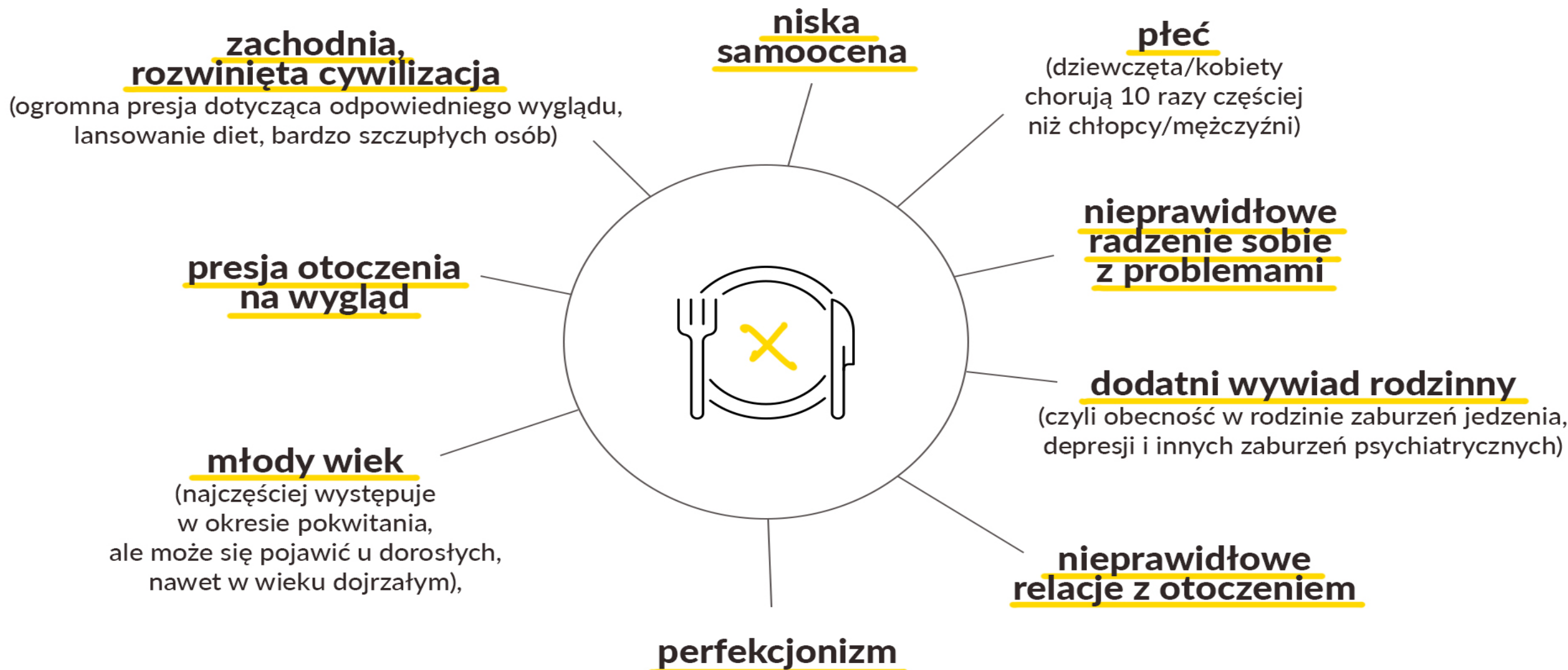
**14%**

stanowią pacjenci z różnymi formami bulimii

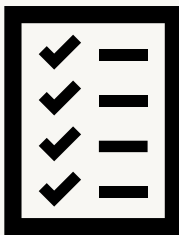
stanowią pacjenci ze zdiagnozowanym kompulsywnym objadaniem się

**21%**

# CZYNNIKI RYZYKA ZACHOROWANIA NA ZABURZENIA ODŻYWIANIA



# ***Cele i zadania***



- ***Cel główny: ocena wiedzy młodych ludzi na temat zaburzeń odżywiania, a przede wszystkim szerzenie tej wiedzy wśród młodzieży/studentów kierunków medycznych;***
- ***Zmniejszenie liczby chorych borykających się z zaburzeniami odżywiania;***
- ***Zwiększenie dostępności leczenia obejmującego aspekty psychologiczne, psychiatryczne i somatyczne;***
  - ***Prawidłowa dieta;***
  - ***Łatwiejszy kontakt z lekarzami specjalistami typu dietetyk;***
- ***Rodzina jako podstawowe wsparcie w walce z chorobą;***
- ***Zmiana sposobu myślenia, zachowania, odżywiania się;***
  - ***Większe zainteresowanie drugą osobą.***



# *Techniki i metody*

- *Psychoedukacja;*
- *Psychoterapia;*
- *Regularne i długoterminowe spotkania z psychiatrą, psychologiem lub dietetykiem;*
- *Niesienie świadectwa po przebytej chorobie i ostrzeganie o jej uporczywych skutkach (przykłady celebrytów);*
  - *Leczenie farmakologiczne;*
  - *Terapia rodzinna;*
  - *Rozmowy o samopoczuciu;*
- *Prace - typu plakaty, ankiety, prezentacje multimedialne i artykuły o tematyce zaburzeń odżywiania (warsztaty);*
- *Zakładanie grup wsparcia w mediach społecznościowych.*



# ***Planowanie ewaluacji***

- ***Sprawdzenie wiedzy szczególnie młodych osób na temat zaburzeń odżywiania;***
  - ***Ocena skuteczności konsultacji ze specjalistami i prowadzonych psychoterapii;***
- ***Badanie wpływu rozpowszechnianych materiałów na świadomość ludzi o zagrożeniach dotyczących chorób cywilizacyjnych;***
- ***Analiza osób zapisanych na terapię – ich postępy i porażki w czasie leczenia;***
- ***Wykonanie końcowego testu samooceny i porównanie go z wynikiem tego samego testu zrealizowanego na pierwszym spotkaniu.***



# ***Bibliografia:***

- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Zaburzenia\\_od%C5%BCywiania](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zaburzenia_od%C5%BCywiania)
- <https://psychologiazaburzen.pl/zaburzenia-odzywiania/>
- [https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-i-zaburzenia-psychiczne,zaburzenia-odzywiania---rodzaje--przyczyny--objawy-i-leczenie,artykul,61049884.html?utm\\_source=pl.search.yahoo.com\\_via\\_sg\\_medonet&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=leo\\_automatic&src=c=ucs#zaburzenia-odzywiania-bulimia](https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-i-zaburzenia-psychiczne,zaburzenia-odzywiania---rodzaje--przyczyny--objawy-i-leczenie,artykul,61049884.html?utm_source=pl.search.yahoo.com_via_sg_medonet&utm_medium=referral&utm_campaign=leo_automatic&src=c=ucs#zaburzenia-odzywiania-bulimia)
- <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/75618,zaburzenia-odzywiania>