



# POREMEĆAJI HRANJENJA

---

## POREMEĆAJI HRANJENJA

Poteškoće s hranjenjem spadaju u širok spektar osjećaja, stavova i ponašanja vezanih uz hranu. Kontinuum povezan s tim teškoćama izgleda otprilike ovako:

- Samouvjerenost oko oblika i veličine vlastitog tijela; fleksibilno hranjenje
- Preokupiranost oblikom i veličinom vlastitog tijela i hranjenjem
- Distres povezan s oblikom i veličinom tijela te hranjenjem
- Poremećaj hranjenja

**Pozitivna slika o tijelu** odnosi se na pretežno pozitivne osjećaje o obliku i veličini svog tijela. U ovom dijelu spektra, osobe vide svoje tijelo kao pozitivan dio sebe koji im može pomoći da uživaju u životu. Ljudi koji imaju pozitivnu sliku o svom tijelu svu hranu smatraju prihvatljivom u svojoj (većinom) zdravoj prehrani, te nemaju osjećaje da je neka hrana „dobra“, a neka „loša“. S obzirom na to da smo svaki dan izloženi porukama kako bismo „trebali“ izgledati, može biti jako teško održati se na ovom dijelu kontinuuma.

**Preokupiranost** s veličinom i oblikom tijela te hranjenjem uključuje često razmišljanje o hrani, jedenju i svom tijelu. U ovom dijelu kontinuuma, osobe često razmišljaju o tome što su zadnje pojele i osjećaju da će to morati nekako „nadoknaditi“ ili „poništititi efekt te hrane“. Mogu biti nefleksibilni oko toga što si „dopuštaju“ pojesti. Može biti trenutaka kad se osoba osjeća krivom ili loše zbog nečeg što je pojela. Također, može biti nezadovoljna određenim dijelovima svog tijela ili konstantno misliti da treba izgubiti par kilograma. Općenito ipak ovi osjećaji ne interferiraju s uživanjem u životu, odnosno ne ometaju osobu da se izlaže situacijama koje uključuju hranu.

**Distres povezan s hranjenjem i slikom o tijelu** uključuje preokupaciju hranom i oblikom/veličinom tijela koja već značajno utječe na svakodnevne aktivnosti i interakcije s drugima. Osoba jako često razmišlja o hrani ili o tome kako izgleda. Može biti izrazito rigidna u svojim obrascima hranjenja, izrazito se truditi promijeniti svoj oblik/veličinu tijela i može raditi neke kompenzatorne radnje (npr. post, povraćanje, ekstremna tjelovježba). Ipak najčešće, osobe na ovom dijelu kontinuuma ne izgube puno kilograma.

**Poremećaj hranjenja** najčešće se odnosi na anoreksiju, bulimiju i poremećaj kompulzivnog prejedanja.

### Definicije

**Anoreksija (anorexia nervosa)** uključuje značajan strah od dobivanja na kilaži ili debljanja te restrikciju unosa hrane do točke značajnog gubitka težine. Žene s dijagnozom anorexia nervosa mogu izgubiti menstruaciju. Osobe koje pate od ovog poremećaja mogu, ali ne moraju, imati i kompenzatorna ponašanja kao što je ekscesivno vježbanje.

**Bulimija (bulimia nervosa)** uključuje epizode prejedanja tijekom kojih osoba pojede velike količine hrane i osjeća da ne može kontrolirati jedenje. Osoba, također, može razviti ponašanja

(npr. povraćanje, korištenje laksativa ili pretjerano vježbanje) kojima pokušava poništiti to prejedanje. Bulimia nervosa je obrazac gdje se ponavlja u krug prejedanje s kompenzacijom, najmanje jednom tjedno kroz 3 mjeseca. Osobe koje se bore s ovim poremećajem su često jako kritične prema svom tijelu, njegovom obliku i svojoj težini.

**Kompulzivno prejedanje** predstavlja obrazac ponašanja gdje osoba jede velike količine hrane i nastavlja jesti čak i nakon što osjeti da je sita. Ovakvo ponašanje se događa najmanje jednom tjedno kroz 3 mjeseca, ali bez neprikladnih kompenzatornih ponašanja.

## Teškoće povezane s poremećajima hranjenja

Osobe koje su preokupirane hranom, nezadovoljne su svojim tijelom ili pate od poremećaja hranjenja često imaju više ponašajnih, emocionalnih, psiholoških, socijalnih i/ili tjelesnih simptoma. Sljedeća lista uključuje većinu tih simptoma. Ova lista nije namijenjena tome da si sami dijagnosticirate poremećaj hranjenja. Ona služi tome da vam pomogne da razmislite o svojim ponašanjima i osjećajima, nevezano za to kolika je razina problema. Ako ste zabrinuti oko nečega sadržanog u ovoj listi, možete razgovarati sa stručnom osobom, liječnikom, nutricionistom.

### PONAŠANJA

- Rutinska restrikcija kalorija ili unosa hrane, čija je primarna uloga da osoba osjeća kako ima više kontrole (npr. „Ograničit ću si koliko ću kalorija unositi hranom.“ Ili „Jest ću samo „dobru“ hranu.“).
- Epizode jedenja u kojima imate osjećaj da nemate kontrolu nad svojim jelom.
- Osjećate se primoranima vježbati (nekad i pretjerano) kako biste „poništili“ ono što ste pojeli.
- Samoinicijativno povraćanje.
- Korištenje lijekova za kontrolu hranjenja ili težine (tablete za mršavljenje, amfetamini, laksativi, diuretici itd.).
- Ritualni postupci oko hranjenja i hrane (npr. ne dopuštate da hrana dotakne vaše usne; režete hranu na jako male komadiće).
- Često vaganje.
- Brojanje kalorija.

### EMOCIONALNI SIMPTOMI

- Depresivno raspoloženje
- Promjene raspoloženja
- Iritabilnost
- Krivnja zbog jela
- Intenzivan strah od dobivanja na težini
- Nisko samopoštovanje
- Jedenje kad ste uzrujani
- Emocionalna nelagoda nakon jela
- Teškoće u toleranciji osjećaja sitosti
- Sram zbog svojih obrazaca hranjenja

## PSIHOLOŠKI SIMPTOMI

- Perfekcionizam
- Preokupiranost hranom
- Visoka potreba za strukturom
- Rigidan raspored hranjenja
- Variranje između jakog kontroliranja onoga što jedete i prepuštanja
- Teškoće koncentracije
- Fluktuirajuća slika o svom tijelu (npr. imate „debele“ i „mršave“ dane)

## SOCIJALNI SIMPTOMI

- Često jedete sami
- Jedete u tajnosti
- Izbjegavate prijatelje
- Izbjegavate situacije u koje je uključena hrana
- Teškoće u odnosima zbog problema vezanih uz hranu
- Teškoće u asertivnom ponašanju

## TJELESNI SIMPTOMI

- Amenoreja (izostanak menstruacije)
- Grlobolja
- Česte fluktuacije u tjelesnoj težini
- Značajan gubitak ili dobitak tjelesne težine
- Otečene žlijezde
- Ispadanje kose
- Napuhnuti obrazi
- Ispucale kapilare ispod očiju
- Vrtoglavica/nesvjestica
- Umor
- Neobjašnjivo propadanje zubi
- Nježne dlačice svud po tijelu

## Kako osobe mogu savladati probleme hranjenja?

Postoji više tretmana i pristupa problemu koji su učinkoviti u prevenciji, smanjenju i rješavanju problematičnih ponašanja. Kroz tretman osoba usvaja nove načine suočavanja sa osjećajima koji stoje u podlozi problema s hranjenjem. Prvi korak je važan, a to je priznati da postoji problem u vezi hranjenja. Ovo često može biti i najteži korak.

Važan aspekt ovog koraka je prepoznati da u podlozi vaših osjećaja vezani uz hranu i obrazaca hranjenja ima nešto više od same hrane.

Sljedeći korak je razgovor sa stručnjakom koji ima iskustva u tretmanu poremećaja hranjenja i povezanih problema. Tretman se može sastojati od više elemenata, uključujući i liječničke kontrole, nutricionističko savjetovanje, edukaciju i individualno ili grupno savjetovanje. Uz to što vam razgovor s nekim može pružiti osjećaj olakšanja, također stručna osoba vam može pomoći da radite na svom samopoštovanju, naučite preispitati negativne poruke o slici o svom tijelu, podržati vas u izgradnji zdravijeg načina živote te zdravih i podržavajućih odnosa s drugima.