

## **BULIMIA - WILCZY APETYT. KOGO DOTYKA TEN PROBLEM?**



**Najczęściej atakuje młode kobiety o słabej odporności na stres. Zaburzenia w łaknieniu pojawiają się u nich jako skutek niezaspokojonych potrzeb psychicznych.**

Idea „szcuple jest lepsze” ma w dzisiejszej kulturze taką moc, że wywiera wpływ już na przedszkolaki. W jednym z amerykańskich przedszkoli przeprowadzono eksperyment: każdemu dziecku wręczono dwie lalki o identycznej twarzy, włosach i ubraniu, różniące się jedynie tuszą. Poproszono dzieci o wybranie tej, która się bardziej podoba? Przedszkolaki - łącznie z tymi okrągłutkami - w przytłaczającej większości wybrały smukłą lalkę!

Kult szczupłego ciała stał się wszechobecny. Nikt wprawdzie nie zna dokładnej liczby cierpiących na anoreksję (chorobliwe głodzenie się), bulimię (objadanie się ponad miarę, a później zwracanie jedzenia) czy wewnętrzny przymus jedzenia, ale naukowcy oceniają, że około 90-95 % osób z tymi problemami - to kobiety.

### **Co się dzieje z młodym ciałem?**

To, że chcesz mieć dobrą sylwetkę i od czasu do czasu narzucasz sobie pewne ograniczenia w jedzeniu nie jest niczym dziwnym.

**Jeżeli jednak jedzenie i waga ciała stają się obsesją, najprawdopodobniej borykasz się z problemami psychicznymi, których powodem mogą być:**

➤ **Fizjologia.**

W okresie dojrzewania dziewczynki rozwijają się inaczej niż ich rówieśnicy. U chłopców przybieranie na wadze objawia się głównie rozwojem mięśni. Dziewczynkom także przybywa tkanki mięśniowej, ale na biodrach i piersiach odkłada się tkanka tłuszczowa. To wpędza niektóre nastolatki w kompleksy. Łatwo wpadają z tego powodu w rozpacz, czują się brzydsze, gorsze, nieatrakcyjne.

➤ **Zaniżona samoocena.**

Chłopcy mogą oceniać się bardzo wymiennie, rywalizują między sobą od najmłodszych lat : który szybciej biega, celniej wrzuca piłkę do kosza, wyżej skacze, więcej potrafi udźwignąć. Dziewczynki nie potrafią tak jednoznacznie ocenić siebie. Często więc głównym kryterium samooceny staje się... łazienkowa waga i skrupulatne śledzenie informacji o wymiarach i wadze podziwianych modelek. A każde drgnięcie strzałki w górę potrafi wywołać przerażenie.

➤ **Dojrzewanie erotyczne.**

Dla chłopców niesie ono mniej zagrożeń niż dla dziewcząt. Najczęściej jest traktowane jako wyzwanie dla męskości. Natomiast dla nieśmiałej, niepewnej siebie i otaczającego świata dziewczyny, perspektywa stania się kobietą nie musi być wcale zachęcająca. Przy znacznym spadku wagi miesiączka zwykle ustaje, a sylwetka zachowuje nadal dziecięcy wygląd. W ten sposób dziewczynka przedłuża okres dzieciństwa.

**Kto wpada w niewolę talerza?**

Kiedy objadanie się i przeczyszczanie wejdzie w nałóg, całe życie bulimiczki obraca się wokół jedzenia. Jej myśli krążą wokół tego, co zje podczas następnej „ucyty”, kiedy i jak ją zorganizuje, by w pobliżu nie było nikogo.

Jednocześnie chora toczy nieustanną walkę z każdą potrawą. Pragnie stłumić w sobie pęd do obżarstwa, ale gdy zaczyna jeść, nie jest w stanie przestać. Choć często sprawia wrażenie osoby towarzyskiej, w rzeczywistości czuje się bardzo samotna. Pod pozorem uśmiechu, kryje się rozczarowanie i ogromny wysiłek zatajenia dziwacznych obżarstw i konieczności uwolnienia się od dopiero co pochłoniętych posiłków.



Wiele chorych podczas napadu obżarstwa traci zupełnie panowanie nad sobą. Odczuwają tak duże pragnienie jedzenia, jakby rządziła nimi jakaś zewnętrzna siła.

Podczas gdy anoreksja zaczyna się zazwyczaj między 10 a 19 rokiem życia, na bulimię najczęściej cierpią dziewczyny około dwudziestki.

Bulimia atakuje kobiety o różnych charakterach i temperamentach, ale pewne cechy ich łączą:

- niska samoocena i niestabilność emocjonalna,
- słaba odporność na stres,
- zmienność nastrojów,
- impulsywność,
- skłonność do depresji.

Bulimiczki zazwyczaj wiele od siebie oczekują, lecz jednocześnie mówią o sobie z lekceważeniem i pogardą. Choroba może być wywołana przez silny stres, jaki przeżywają młode dziewczyny, np. gdy ich rodzice rozwodzą się, albo są ze sobą skłócenii.

Impulsem „wilczego apetytu” może być przeprowadzka, zmiana szkoły i związane z tym wchodzenie w nowe środowisko. Bulimia może towarzyszyć pierwszym niepowodzeniom miłosnym.

Szczególnie zagrożone są nią osoby, które niejako ze względów zawodowych muszą „pięknie wyglądać”, „być w formie”, a więc modelki, aktorki, tancerki, hostessy, stewardesy. W tych środowiskach zachowania bulimiczne (czyli na przemian objadanie się i wymioty) są dość powszechne.

**O chorobie można, mówić gdy pojawiają się takie symptomy:**

- arytmia pracy serca,
- powiększone gruczoły szyjne,
- rany w przełyku,
- przepuklina,
- zakażenie gruczołów ślinowych,
- zawroty głowy i omdlenia,
- bóle mięśni i gardła,
- poczucie zmęczenia,
- niszczenie szkliwa na zębach,
- schorzenie dziąseł.

**Według badań amerykańskich tylko w 25% przypadków zaawansowanej bulimii, po odpowiedniej terapii, symptomy choroby zanikają i nigdy nie wracają. W 75% wilczy apetyt powraca i walkę z nim trzeba zaczynać od nowa. Dlatego tak ważne jest przeciwdziałanie chorobie, gdy tylko pojawią się jej pierwsze objawy.**



**Jak rozpoznać chorobę?**

Najbliższe otoczenie – rodzina i przyjaciele, bardzo długo mogą nie zdawać sobie sprawy z choroby, jeżeli tylko napady objadania się i przeczyszczania utrzymywane są przez ciebie w tajemnicy.

W przeciwieństwie do anorektyczek - bulimiczki nie zmieniają radykalnie swego wyglądu fizycznego.

Na pierwszy rzut oka trudno rozpoznać chorobę, dlatego specjaliści proponują test, składający się z kilku pytań.

**Powinno cię zaniepokoić, gdy:**

- bardzo dużo jesz, a mimo to nie przybierasz na wadze?
- stosujesz jakąś dietę, a mimo to nie chudniesz?
- ukrywasz słodycze lub opakowania po nich?
- nadużywasz leków albo sięgasz po alkohol?
- na grzbietach dłoni miewasz odcisnięte zęby - ślady po wywołaniu wymiotów?
- często bywasz przygnębiona?
- używasz środków przeczyszczających?
- miewasz zmienne nastroje?
- nie chcesz rozmawiać z nikim o swoich kłopotach?
- masz obsesję na punkcie wagi?
- wstydzisz się swojego wyglądu?
- unikasz jedzenia w towarzystwie?
- podjadasz w ukryciu?

Jeżeli Twoje odpowiedzi na większość pytań to „tak” , musisz jak najszybciej udać się do lekarza. A przede wszystkim nie lekceważ problemów, nie stwierdzaj, że to śmieszne.

**Twoje życie i zdrowie to przecież sprawa niezwyklej wagi!!**

**Serdecznie pozdrawiam,  
uważajcie na siebie!!!**

Justyna Jaskulska