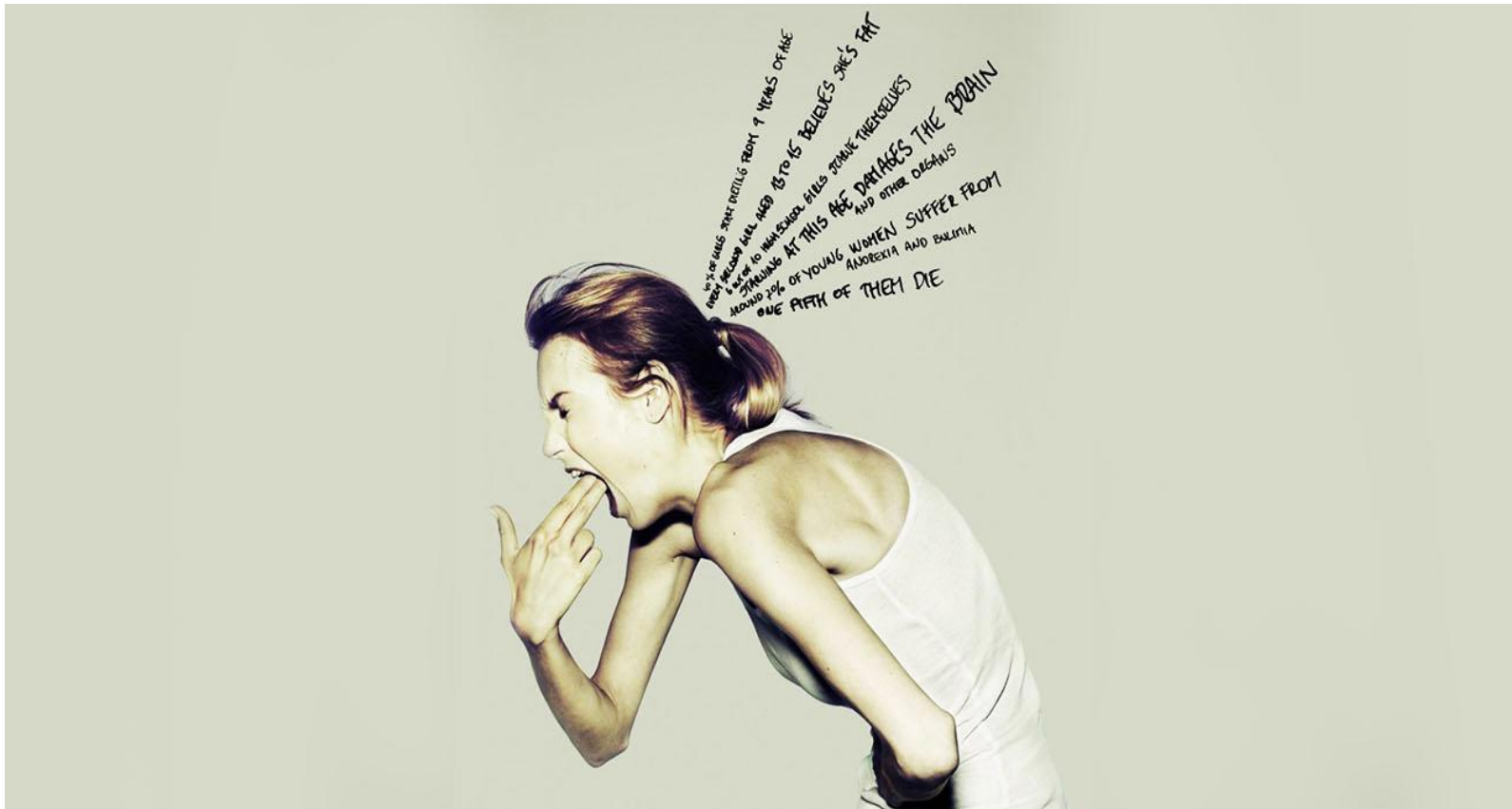


Co to jest Bulimia ?



BULIMIA



Jest chorobą o podłożu psychicznym.

Choć osoby chore na bulimię zdają sobie sprawę z utraty kontroli nad własnym odżywianiem, często się przejadają, a następnie stosują sposoby kontrolowania wagi, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

Najczęściej są to: radykalne ograniczenie pokarmu, powodowanie wymiotów i stosowanie środków przeczyszczających.

- Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na zaburzenia łaknienia cierpi co dziesiąta osoba. Bulimia stała się chorobą cywilizacyjną , dotykającą najczęściej dziewcząt pomiędzy 10 a 21 rokiem życia

Jak się zaczyna?

Chorzy lubią rozmawiać o jedzeniu i sprawia im one tak dużą przyjemność, że traktują je jako ucieczkę od stresów i przykrości. Między okresami żarłoczności próbują w sposób bardzo rygorystyczny przestrzegać diety, często też nadużywają alkoholu i leków.



Przyczyny choroby

A young girl with her head buried in a toilet bowl, being held by an adult. The scene is dimly lit, suggesting a bathroom. The girl's hair is pulled back, and she appears distressed. The adult is wearing a dark top and jeans, with their hands on the girl's arms.

- *Brak samoakceptacji.*
- *Konflikty rodzinne.*
- *Zaburzenia mechanizmów samoregulacji i samokontroli.*
- *Uszkodzenie ośrodka sytości w mózgu.*
- *Emocjonalne zaniedbanie dziecka w dzieciństwie.*
- *Brak akceptacji przez grupę rówieśniczą (wiążący się często ze zmianą środowiska).*



- * Traktowanie jedzenia jako namiastki miłości - osoba, która czuje się osamotniona, pusta i niekochana, je, aby zrekompensować te negatywne uczucia.
- * Jedzenie jako lek na wszelkie **zły, smutki i doły** □ **ucieczka od problemu.**
- * Stresujące wydarzenia życiowe (**kłótnie, choroby, śmierć w rodzinie**) - pacjenci z bulimią przejadają się, ponieważ pokarm powoduje wydzielanie w mózgu serotoniny, która może poprawić ich samopoczucie i ułatwić odprężenie i wypoczynek.
- * Niska samoocena i towarzyszące im częste okresy niepokoju, które mogą łagodzić gwałtowne napady obżarstwa.





- Bulimia pięciokrotnie częściej występuje u kobiet.
- Ich osobowość ujawnia tendencje samobójcze, impulsywność, tłumioną agresję.
- Przyczyny bulimii upatruje się w: niezadowoleniu z siebie, problemach małżeńskich, trudności w realizowaniu tradycyjnej roli kobiecej, w doznaniu na sobie przemocy seksualnej w przeszłości.
- W przypadku mężatek często bywają zaburzone relacje z partnerem, pseudo-więź i niedostatek poczucia bezpieczeństwa.



Specyfika choroby

- Jest to choroba o podłożu psychicznym, a chorzy na nią zwykle czują się głodni nawet bezpośrednio po jedzeniu. Czasami po wymiotach odczuwają tak wielką ulgę, że przejadają się po to by ponownie je wywołać. Większość pacjentów dotkniętych bulimią to kobiety. Dzielą one dni na "dobre", gdy nie odczuwają przymusu objadania się, i "złe" kiedy nie mogą powstrzymać łaknienia. Są świadome tego, że niepokój, nuda, stres i uczucie przykrości mogą wyzwać okresy obżarstwa.





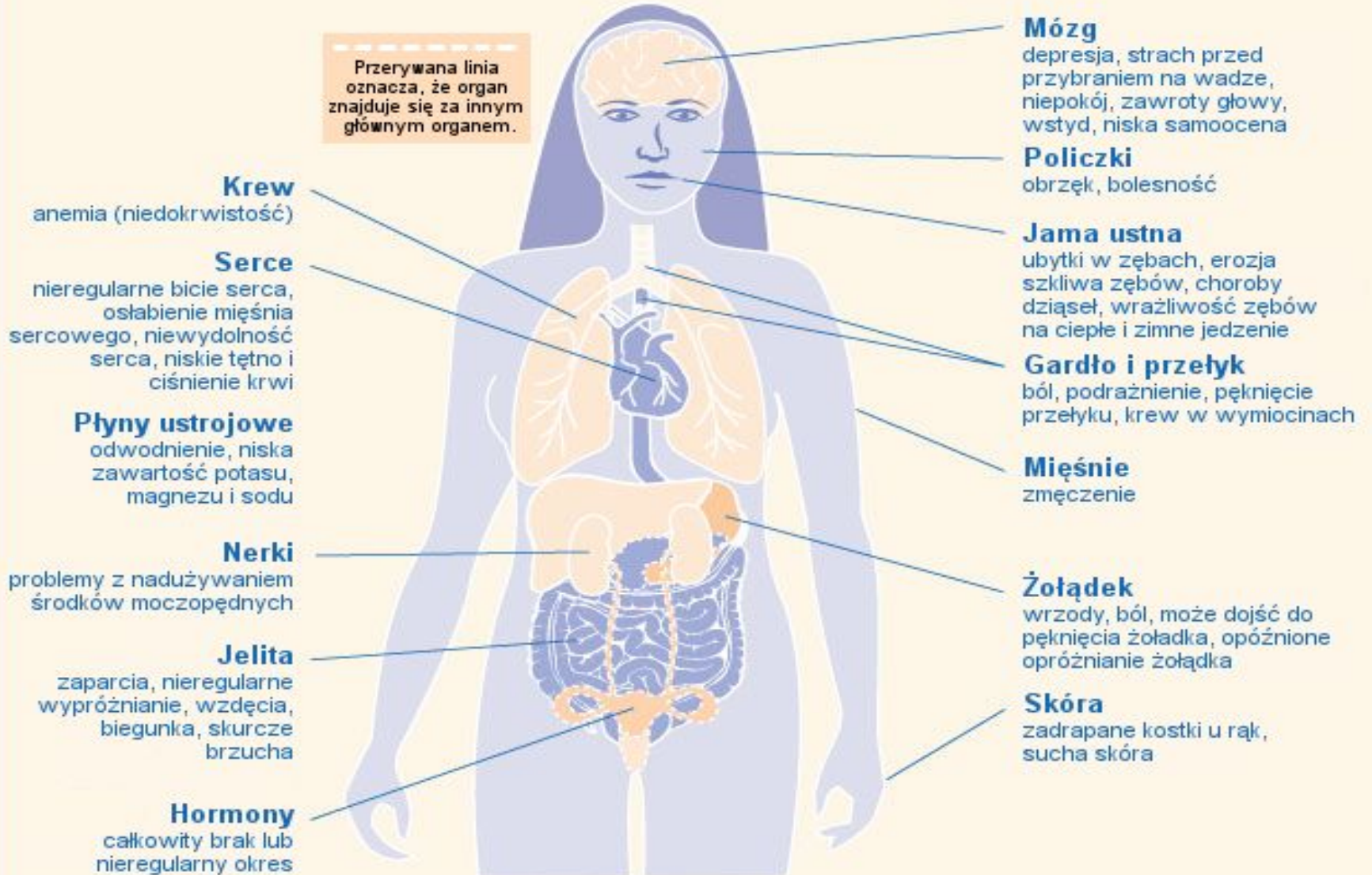
Objawy choroby:

1. znikanie dużych ilości jedzenia w domu;
2. poczucie niepokoju i rozdrażnienia wynikającego ze strachu przed przytęciem;
3. brak kontroli nad atakami głodu, objadanie się;
4. długie przebywanie w toalecie po posiłku;
5. wymiotowanie, stosowanie środków przeczyszczających albo moczopędnych w celu pozbycia się nadmiarów treści pokarmowej;
6. ślady zębów na wierzchach dłoni po intensywnym wywoływaniu wymiotów;
7. braki w uzębieniu, zniszczone szkliwo;
8. powiększone ślinianki przy uszach, odwodnienie organizmu, obrzęk twarzy i dłoni;
9. senność;
10. długotrwałe [ćwiczenia fizyczne](#);
11. obniżona samoocena.

- W czasie ataku bulimicznego znaczna część dziewcząt zjada duże ilości pożywienia w szybkim tempie. Najczęściej robią to w samotności. Z niecierpliwością (a niekiedy z frustracją) czekają, aż wszyscy lokatorzy wyjdą z domu. Dość często nie potrafią także zapanować nad głodem w obecności rodziców/rodzeństwa/przyjaciół. Przed atakiem nie powstrzymują je groźby tych osób, zamykanie lodówki, chowanie produktów spożywczych.
- Podczas „sesji obżarstwa” dziewczęta najchętniej **spożywają produkty wysokokaloryczne**, bogate w tłuszcze i węglowodany (np. mięso, ciastka, ciasta, lody, majonez, czekoladę, chipsy). Nazywają je produktami „zakazanymi”, „niebezpiecznymi” lub „nieczystymi”.
- Wartość kaloryczna posiłku spożytego w ciągu jednego napadu żarłoczności może wynosić od **3500 do 10 000 kcal**. Liczba takich napadów w ciągu dnia jest różna i zależy od aktywności życiowej dziewcząt. Podczas „sesji objadania się” na ogół nie jedzą one takich pokarmów, jak: jabłka, **marchewki**, pizza. Pokarmy te, w ich przekonaniu, są trudne do wymiotowania. Dziewczęta czasami spożywają także takie produkty, jak: suchy ryż, makaron, surowe ziemniaki, zamrożone mięso, a nawet resztki jedzenia wyjęte ze śmietnika. Czas trwania jednego ataku bulimicznego wynosi od 2 do 4 godzin, a ich częstotliwość waha się od jednego do dziesięciu w ciągu dnia.

Jak bulimia wpływa na Twoje ciało?

Przerwana linia oznacza, że organ znajduje się za innym głównym organem.



← *Zmiany fizyczne i psychiczne u osób cierpiących na bulimię* →

SPIS TREŚCI

- ❖ niedobory pokarmowe
- ❖ odwodnienie
- ❖ zmęczenie
- ❖ ospałość
- ❖ zły nastrój
- ❖ niepokój
- ❖ zaparcia
- ❖ bóle głowy
- ❖ niedociśnienie tętnicze
- ❖ dyskomfort w jamie brzusznej
- ❖ zaburzenia równowagi elektrolitycznej
- ❖ nieregularne miesiączki lub ich brak
- ❖ sucha skóra
- ❖ zgrubienia skóry palców (od prowokowania wymiotów)
- ❖ rany lub blizny na grzbietach dłoni
- ❖ uszkodzenie szkliwa zębów
- ❖ uszkodzenie naczynek krwionośnych w oczach
- ❖ opuchlizna twarzy i policzków (zapalenia ślinianek)
- ❖ awitaminoza
- ❖ rozciągnięcie żołądka do znacznych rozmiarów
- ❖ osłabienie serca, wątroby i układu pokarmowego
- ❖ podrażnienie przełyku, zgaga, refluks
- ❖ w skrajnych przypadkach - pęknięcie przełyku lub przepony
- ❖ niechęć do samej siebie
- ❖ stany depresyjne
- ❖ poczucie wstydu i upokorzenia
- ❖ psychiczne uzależnienie od środków przeczyszczających i odwadniających

JAK LECZYĆ BULIMIĘ??

- ▶ **Bulimia jest chorobą poważną i trudną w leczeniu. W leczeniu bulimii stosuje się głównie psychoterapię, ponieważ obsesja chorych, by nie być otyłym ma podłoże w zaburzonem obrazie własnej osoby.**
- ▶ **W zależności od rodzaju i formy prowadzonych oddziaływań psychoterapia może trwać od 2-3 miesięcy do dwóch lat. Najogólniej leczenie psychoterapeutyczne polega na stopniowym przyswajaniu strategii, sposobów radzenia sobie z sytuacjami stresującymi. Mniejsze zastosowanie znajdują niekiedy także leki przeciwdepresyjne.**
- ▶ **W przypadku problemów zdrowotnych i jakichkolwiek wątpliwości należy zwrócić się po poradę do lekarza. Tylko porada lekarska oparta na osobistym zbadaniu pacjenta, wywiadzie chorobowym i badaniach dodatkowych zawsze gwarantuje postępowanie bezpieczne, takie, które może dać pożądany efekt zdrowotny.**

- Istnieje kilka sposobów leczenia bulimii. **Farmakoterapia** (podawanie leków) jest często dość skuteczne, według niektórych badań jest nawet równie skuteczna co **psychoterapia**. Jednak panuje pogląd, że profesjonalne leczenie bulimii powinno obejmować psychoterapię, ze szczególnym uwzględnieniem terapii behawioralno-poznawczej oraz terapii rodzinnej. Można więc napisać, że terapia tego zaburzenia odżywiania powinna obejmować psychoterapię oraz farmakoterapię.
- **Leki antydepresyjne**, zarówno starsze, jak i bardziej nowoczesne, mają udowodnioną skuteczność w leczeniu bulimii. Ze względu na mniejszą liczbę działań ubocznych w leczeniu stosuje się raczej leki nowoczesne.



Terapia - leczenie

- Terapia jest trudna i długotrwała, objawy choroby mogą nawracać, dlatego ważne jest, by konsekwencją w leczeniu wykazali się nie tylko młodzi pacjenci, ale też ich rodziny. Gwarantem wyleczenia jest ich sumienność i wytrwała praca. Ważne jest poszukanie źródeł problemu i wyjaśnienie sobie np. trudności, które miały miejsce w dzieciństwie. Poszukanie dobrych aspektów w życiu. Zrozumienie tego, że jest się chorym i potrzebuje się pomocy i takie zachowania jedynie napędzają chorobę i bardziej wyniszczają organizm.

Jestem **pół-bulimiczką**.
Napycham się jedzeniem
a potem nic.



prawdziwabuka.pl

memy.pl