

# Što je poremećaj jedenja?

(What is an eating disorder?)



## Što je poremećaj jedenja?

Kod osoba s poremećajem jedenja krajnje je poremećeno ponašanje, prateće misli i osjećaji vezani uz jedenje.

Poremećaje jedenja karakteriziraju silan i neodoljiv nagon da se bude mršav i patološki strah od dobivanja na težini i gubitka kontrole nad jedenjem.

Od poremećaja jedenja većinom se liječe ženske osobe, mada on pogađa i muškarce. Taj se poremećaj pojavljuje tijekom mladenačke, ali isto tako i u ranoj odrasloj dobi.

Poremećaji jedenja se mogu nadvladavati i važno je da oboljela osoba što ranije zatraži savjet i liječenje, budući da poremećaji jedenja mogu ostaviti ozbiljne fizičke i psihološke posljedice.

## Koje su glavne vrste poremećaja jedenja?

Dva najozbiljnija poremećaja jedenja su anoreksija nervoza (anorexia nervosa) i bulimija nervoza (bulimia).

### Anoreksija (Anorexia)

Anoreksiju karakteriziraju intenzivan strah od pretjerane debljine i neprestana borba da se ostane mršav/a. Simptomi anoreksije su:

- Gubitak od najmanje 15 posto tjelesne težine kao posljedice odbijanja jedenja dovoljno hrane usprkos krajnjoj gladi.

- Intenzivan strah da se ne “udebljaju” i od gubitka kontrole.
- Poremećaj u percepciji tjelesnog imidža tako da takve osobe mogu sebe vidjeti kao debele, stalno precjenjujući svoju težinu što su god mršaviji.
- Opsesivno vježbanje
- Preopterećenost time što određuju što je “dobra”, a što “loša” hrana.
- Odsutnost menstrualnog ciklusa.

Anoreksija često počinje s gubitkom težine što je posljedica ili dijete ili neke fizičke bolesti. Pozitivni komentari o gubitku težine izgleda da ohrabljaju takvu osobu u vjerovanju da je mršavost dobra stvar, što mršavije to bolje.

Izgladnjivanje i neredovito jedenje može onda prerasti u anoreksiju. Znatna postotak osoba oboljelih od anoreksije također će razviti i bulimiju.

### Bulimija (Bulimia)

Bulimiju karakterizira veliko prejedanje i namjerno povraćanje. U simptome bulimije spadaju:

- Veliko prejedanje kada se konzumira velika količina visoko kalorične hrane, tijekom čega takve osobe izgube osobnu kontrolu i osjećaju odvratnost prema samima sebi.
- Pokušaji čišćenja crijeva putem samoizazvanog povraćanja i/ili nepropisnim uzimanjem laksativa i

tableta za tekućinu kako bi se poništile posljedice prejedanja i izbjeglo dobivanje na težini.

- Kombinacija smanjenog jedenja i opsesivnog vježbanja tako da kontrola težine postane dominantna stvar u životu te osobe.

Osobe s bulimijom obično su blizu svoje normalne tjelesne težine tako da ih je teže prepoznati nego osobe s anoreksijom. Bulimija obično počne sa strogom dijetom za smanjenje težine u težnji za mršavošću.

Nedostatna prehrana uzrokuje umor i snažan nagon za prejedanjem. Povraćanje nakon prejedanja obično donosi olakšanje za takvu osobu, ali to je samo privremeno i uskoro preraсте u depresiju i osjećaj krivnje.

Neke osobe koriste laksative, očigledno neznajući da laksativi ne smanjuju sadržaj kilodžula/masnoća i jedino dovedu do uklanjanja vitalnih elemenata prisutnih u tragovima i dehidracije organizma.

Osobe s bulimijom mogu doživjeti kemijsku neravnotežu u organizmu koja dovodi do letargije, depresije i poremećenog razmišljanja.

Oboljele osobe mogu uložiti snažne napore kako bi prekinuli tu šablonu, ali začarani krug od prejedanja/pročišćavanja/vježbanja i osjećaja koji uz to idu, postane prinudan i izmakne kontroli.

## **Poremećaj prejedanja**

Ovaj poremećaj jedenja tek je nedavno priznat. Osobe s ovim poremećajem imaju epizode prejedanja

kada konzumiraju golemu količinu hrane u kratkom vremenskom razdoblju i osjećaju da izgube kontrolu dok se prejedaju.

Međutim, oni ne pokušavaju iščistiti ono što su pojeli nakon prejedanja. Takvo prejedanje može dovesti do ozbiljnih posljedica po zdravlje kao što su pretilost, dijabetes, visok tlak i kardiovaskularne bolesti.

## **Problemi duševnog zdravlja koji idu zajedno**

Poremećaji jedenja često idu zajedno s anksioznim poremećajima, poput paničnog poremećaja i opsesivno-kompulzivnog poremećaja, isto kao i pretjeranog uzimanja štetnih supstanci. Za više informacija o anksioznosti, pročitajte "Što je anksiozni poremećaj?".

## **Fizičke posljedice anoreksije i bulimije**

Fizičke posljedice anoreksije i bulimije mogu biti vrlo ozbiljne, ali se uglavnom mogu ispraviti ako se bolest liječi u ranom stadiju. Međutim, ako se ne liječe, teški oblici anoreksije i bulimije mogu biti opasni po život. U težem obliku obje bolesti mogu prouzročiti:

- Oštećenje bubrega.
- Infekcije mokraćnog trakta i oštećenje debelog crijeva.
- Dehidraciju, zatvor i proljev.
- Padavicu i grčeve u mišićima.
- Kronične probavne smetnje.
- Gubitak menstruacije ili neredovit menstrualni ciklus.

- Pritisak na većinu organa u tijelu. Mnoge posljedice anoreksije povezane su sa slabom ishranom. U njih spadaju:

- Odsutnost menstruacije.
- Velika osjetljivost na hladnoću.
- Izrastanje dlačica poput paperja po čitavom tijelu.
- Nemogućnost koncentracije i trezvenog razmišljanja.

Teški oblik bulimije obično uzrokuje:

- Trošenje zubne cakline zbog povraćanja.
- Natečene žlijezde slinovnice.
- Kroničnu upalu grla i jednjaka.
- Probleme s crijevima i želucem.

U emocionalne i psihološke posljedice spadaju:

- Poteškoće s radnjama koje uključuju hranu i zavaravajuće ponašanje u vezi hrane.
- Samoća, zahvaljujući samonametnutoj izolaciji i nevoljkost da se uđe u veze s drugim osobama.
- Strah da će to naići na neodobranje kod drugih ako njihova bolest postane svima poznata.
- Nagle promjene raspoloženja, promjene u ličnosti, emocionalni izljevi i depresija.

Stoga je neophodno reagirati na rane upozoravajuće znakove anoreksije i bulimije i rano početi s liječenjem.

## Što uzrokuje poremećaje jedenja?

Uzroci anoreksije i bulimije i dalje ostaju nejasni. Na njih utječu svi čimbenici, i biološki i psihološki i društveni. Najveći čimbenik rizika vezan uz nastajanje poremećaja jedenja je dijeta.

### Genetski čimbenici

Postoje izvjesni dokazi da postoji mnogo veća vjerojatnost da žene čije majke ili sestre pate od anoreksije nervoze, i same obole od tog poremećaja, nego druge žene u čijoj obitelji nema nitko s tim poremećajem.

### Biokemijski čimbenici

Nastajanje poremećaja jedenja može biti vezano uz kemijsku ili hormonalnu neravnotežu, a posebno onu koja je vezana s dolaskom puberteta.

### Osobni čimbenici

S poremećajem jedenja dovode se u vezu niz pojedinačnih čimbenika, kao što su:

- Promjene u životnim okolnostima, kao što su početak mladenačke dobi, prekid ljubavne veze, porođaj, ili smrt voljene osobe.
- Perfekcionizam i vjerovanje da ljubav od obitelji i prijatelja ovisi o visokim dostignućima.

- Strah od obveza što ih donosi odraslo doba.
- Loša komunikacija među članovima obitelji ili nespremnost roditelja da djeci dozvole samostalnost dok odrastaju.

## Društveni utjecaj

Poremećaji jedenja postaju rašireniji u zapadnim društvima budući da se povezuju s našom opsjednutošću izgledom.

Naročito je alarmantno širenje internet stranica na kojima se potiču opasne dijete za djevojke i mlade žene.

Sredstva javnog informiranja također prikazuju mršavost kao idealni oblik tijela i opterećena su fizičkim karakteristikama ljudi. Osobe koje su debele ili pretile obično se prikazuju u negativnom stereotipu.

## Kakvo je liječenje na raspolaganju?

Poremećaji jedenja mogu se učinkovito liječiti. Rana intervencija poboljšava rezultate oporavka kod svih poremećaja jedenja. Oporavak može trajati mjesecima ili godinama, ali se većina oboljelih na kraju uspije oporaviti.

Promjene u jedenju mogu nastati zbog niza različitih bolesti, te bi stoga prvi korak trebao biti detaljan fizički pregled kod liječnika opće prakse.

Jednom kada se utvrdi dijagnoza poremećaja jedenja, onda u liječenje može biti uključen niz zdravstvenih

radnika, budući da bolest utječe na osobe fizički i psihički.

U liječenje mogu biti uključeni psihijatri, psiholozi, liječnici, socijalni radnici, dijetetičari, terapeuti na radu i medicinske sestre.

Liječenje se obično sastoji od:

- Edukacije o prehrani kako bi se pomoglo uspostavljanju zdravih prehrambenih navika.
- Psiholoških intervencija kako bi se oboljelima pomoglo da promijene svoje misli, osjećaje i ponašanje vezano uz poremećeno jedenje.
- Lijekova protiv depresije koji se mogu koristiti za ublažavanje osjećaja depresije i anksioznosti.
- Interpersonalnih terapija kojima se pomaže oboljelim osobama da shvate kako međuljudski odnosi utječu na njihove emocije i ponašanje u vezi jedenja.
- Ambulantnog liječenja i sudjelovanja u posebnim programima što se smatra najprikladnijom metodom liječenja za osobe s anoreksijom.

Za osobe koje su zbog nedovoljne prehrane ozbiljno pothranjene može biti potreban prijem u bolnicu.

Obitelj i prijatelji osoba s poremećajima jedenja često mogu osjećati zbunjenost i uznemirenost. Podrška i edukacija, kao i bolje razumijevanje bolesti u zajednici važan su dio liječenja.

## Gdje se obratiti za pomoć

- Svom liječniku opće prakse.
- U svom društvenom zdravstvenom centru.
- U svom društvenom centru za duševno zdravlje.

Za informacije o uslugama vidite Društvenu pomoć i socijalne usluge kao i brojeve 24-satne hitne službe u svom lokalnom telefonskom imeniku.

Ako vam je potreban tumač pozovite (TIS) na 13 14 50.

Za hitnu savjetodavnu pomoć nazovite Lifeline na 13 11 14. Lifeline služba vam također može dati kontakte, daljnje informacije i pomoć.

Više informacija možete naći na:

[www.rch.org.au/ceed](http://www.rch.org.au/ceed)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Insert your local details

## O ovoj brošuri

Ovo je jedna iz niza brošura o duševnoj bolesti koje financira vlada Australije u sklopu Nacionalne strategije o duševnom zdravlju (National Mental Health Strategy).

Ostale brošure iz ove serije su:

- Što je duševna bolest ?
- Što je anksiozni poremećaj?
- Što je bipolarni poremećaj raspoloženja?
- Što je depresivni poremećaj?
- Što je poremećaj ličnosti?
- Što je šizofrenija?

Besplatne primjerke svih brošura možete dobiti od Odjela za duševno zdravlje i radnu snagu Ministarstva za zdravstvo i starenje pri vladi Australije:

Mental Health and Workforce  
Division of the Australian  
Government Department of Health  
and Ageing:  
GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 066 247  
Fax 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Za primjerke brošura na drugim jezicima pozovite Multikulturno duševno zdravlje Australije (Multicultural Mental Health Australia) na (02) 9840 3333  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

