

## Διατροφικές διαταραχές

Οι διατροφικές διαταραχές είναι προβλήματα ψυχικής υγείας που περιλαμβάνουν ασυνήθιστη διατροφική συμπεριφορά η οποία μπορεί να περιλαμβάνει την κατανάλωση πολύ μικρής ή πολύ μεγάλης ποσότητας τροφής ή εμμονή με το βάρος ή τη σωματική εμφάνιση. Αυτές οι διαταραχές μπορεί να είναι σοβαρές και απειλητικές για τη ζωή και μπορούν να επηρεάσουν όλους τους τομείς της ζωής κάποιου.

**Οι διατροφικές διαταραχές δεν είναι μια επιλογή τρόπου ζωής ή μια διαίτα που έχει πάει στραβά, και οποιοσδήποτε από οποιοδήποτε φύλο, ηλικία ή πολιτισμική καταγωγή μπορεί να βιώσει κάποια διαταραχή.**

Τα άτομα που έχουν κακή ή αρνητική εικόνα για το σώμα τους είναι πιο ευάλωτα στην ανάπτυξη μιας διατροφικής διαταραχής. Αυτό μπορεί επίσης να διαδραματίσει κάποιο ρόλο στο πώς αρχίζετε να σκέφτεστε και να ενεργείτε όταν πρόκειται για το τι τρώτε και πόσο θα μπορούσατε να ασκείστε.<sup>1</sup> Υπάρχει επίσης συνεχής πίεση από την αυστραλιανή κουλτούρα και την κοινωνία για μια συγκεκριμένη εμφάνιση, κάτι που μπορεί να είναι δύσκολο να αποφευχθεί. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο εάν δεν ταιριάζετε με αυτό που η κοινωνία μάς λέει ότι είναι ένας «ιδανικός» σωματότυπος.

Οι διατροφικές διαταραχές δεν αφορούν μόνο την τροφή. Οι συμπεριφορές που τις συνοδεύουν μπορεί να είναι ένας μηχανισμός για να τα βγάξει κάποιος πέρα ή ένας τρόπος για να αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο. Οι διατροφικές διαταραχές συχνά συνυπάρχουν με άγχος, διαταραχή πανικού και ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, καθώς και με τη χρήση επιβλαβών ουσιών. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το άγχος διατίθενται στο Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Άγχος.

Υπάρχουν αρκετά είδη διατροφικών διαταραχών. Τρία είδη συνηθισμένα στην Αυστραλία είναι:

**Διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας** – Αυτό συμβαίνει όταν κάποιος τρώει υπερβολικά σε σύντομο χρονικό διάστημα χωρίς έλεγχο και αισθάνεται την ανάγκη να το κάνει αυτό σε τακτική βάση.

**Ψυχογενής (νευρική) βουλιμία** – Αυτό συμβαίνει όταν κάποιος παγιδεύεται σε έναν ανθυγιεινό διατροφικό κύκλο ανεξέλεγκτης υπερφαγίας που ακολουθείται από εμετό, αποχή από το φαγητό, υπερβολική άσκηση ή λήψη καθαρτικών για να αντισταθμίσει την υπερκατανάλωση φαγητού.

**Ψυχογενής (νευρική) ανορεξία** – Αυτό συμβαίνει όταν κάποιος προσπαθεί να διατηρήσει το σωματικό του βάρος όσο το δυνατόν χαμηλότερο, με το να μην τρώει αρκετά ή/και να ασκείται υπερβολικά. Μπορεί να έχει μια διαστρεβλωμένη εικόνα του σώματός του και να νομίζει ότι είναι πιο μεγαλόσωμος από ό,τι είναι πραγματικά.

## Άλλες Συγκεκριμένες Διαταραχές Διατροφής και Πρόσληψης Τροφής

– αυτό συμβαίνει όταν μπορεί να έχετε κάποια από τα συμπτώματα άλλων διατροφικών διαταραχών, και αρνητικές διατροφικές συμπεριφορές και σκέψεις για το σώμα σας.

## Συμπτώματα:

Τα συμπτώματα των διατροφικών διαταραχών θα διαφέρουν από άτομο σε άτομο και ανάλογα με το είδος της διατροφικής διαταραχής. Το ότι δεν ταιριάζουν ακριβώς τα συμπτώματα δεν σημαίνει ότι κάποιος δεν έχει μια διατροφική διαταραχή, ωστόσο, μερικά κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Κατανάλωση πολύ λίγου φαγητού ή κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής σε σύντομο χρονικό διάστημα με ανεξέλεγκτο τρόπο
- Τήρηση πολύ αυστηρών συνθηκών, τελετουργιών ή ρουτίνας γύρω από το φαγητό
- Αφιερώνετε πολύ χρόνο ανησυχώντας για το σωματικό βάρος και τη σωματική σας εμφάνιση
- Αλλαγές στη διάθεση
- Εσκεμμένη πρόκληση εμετού μετά το φαγητό
- Αποφυγή κοινωνικών συναντήσεων όταν είναι δυνατό να υπάρχει φαγητό
- Απόσυρση από κοινωνικές ομάδες, χόμπι που απολαμβάνετε πριν, ή από την οικογενειακή ζωή
- Σωματικές ενδείξεις όπως πεπτικά προβλήματα ή βάρος που είναι υπερβολικό ή πολύ χαμηλό για την ηλικία και το ύψος κάποιου

## Αιτίες:

Οι διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκα προβλήματα ψυχικής υγείας που μπορεί να προκληθούν από ένα συνδυασμό παραγόντων. Σ' αυτούς μπορεί να περιλαμβάνονται η κληρονομικότητα, ορμονικές μεταβολές και ψυχολογικοί ή κοινωνικοί παράγοντες, όπως η έλλειψη αυτοπεποίθησης ή αυτοεκτίμησης, η αναζήτηση της τελειότητας, προβλήματα όπως ο εκφοβισμός, ή δυσκολίες με το σχολείο ή την εργασία.

Η σύγκρουση μεταξύ πολιτισμών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο δυσαρέσκειας με το σώμα ή μιας διατροφικής διαταραχής. Άλλοι παράγοντες κινδύνου για άτομα με καταβολές CALD περιλαμβάνουν:

- Παρατεταμένη έκθεση σε Δυτικά πρότυπα σχήματος και μεγέθους που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διατροφικής διαταραχής.
- Το άγχος της μετανάστευσης και η προσπάθεια προσαρμογής σε μια νέα κουλτούρα μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη μιας διατροφικής διαταραχής.

<sup>1</sup> [Body image disorders - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/) - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>



- Οι πολιτισμικοί και πολιτικοί πρόσφυγες που βιώνουν διαταραχή μετατραυματικού στρες κινδυνεύουν να αναπτύξουν μια διατροφική διαταραχή.<sup>2</sup>

## Λήψη υποστήριξης:

Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Η έγκαιρη παρέμβαση βελτιώνει το αποτέλεσμα της ανάκαμψης σε όλες τις διατροφικές διαταραχές. Η ανάκαμψη μπορεί να διαρκέσει μήνες ή χρόνια, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι ξεπερνούν το πρόβλημα.

Εάν ανησυχείτε ότι μπορείτε εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο να έχετε ένα διατροφικό πρόβλημα, επικοινωνήστε με το γιατρό σας. Ο γιατρός σας μπορεί να μην είναι ειδικός στη θεραπεία διατροφικών διαταραχών, αλλά θα είναι σε θέση να αξιολογήσει τα συμπτώματα που προκύπτουν από τη διατροφική σας διαταραχή και στη συνέχεια μπορεί να σας παραπέμψει σε ειδική υπηρεσία διατροφικών διαταραχών.

## Θεραπεία:

Υπάρχει μια σειρά προσεγγίσεων για τη θεραπευτική αγωγή και τη διαχείριση των διατροφικών διαταραχών και η καταλληλότερη μέθοδος θα ποικίλλει ανάλογα με το είδος και τη σοβαρότητα της διατροφικής διαταραχής, καθώς και τις προσωπικές περιστάσεις και προτιμήσεις του ατόμου που λαμβάνει υποστήριξη.

Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει:

- Θεραπείες ομιλίας για να αναλύσετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σας με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας σε τακτικές συνεδρίες για μια καθορισμένη χρονική περίοδο.
- Διατροφική εκπαίδευση με διαιτολόγο για βοήθεια σχετικά με ισορροπημένες και προσεκτικές διατροφικές συνήθειες.
- Τα φάρμακα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση των συναισθημάτων κατάθλιψης και άγχους μαζί με τη θεραπεία ομιλίας.

<sup>2</sup> [People from multicultural communities - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/) - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

### Σχετικά με αυτό το ενημερωτικό δελτίο

Αυτές οι πληροφορίες δεν αποτελούν ιατρική συμβουλή. Είναι γενικές και δεν λαμβάνουν υπόψη τις προσωπικές σας περιστάσεις, τη σωματική σας ευεξία, την ψυχική σας κατάσταση ή τις ανάγκες σας ψυχικής υγείας. Μην χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για τη θεραπεία ή διάγνωση της δικής σας ιατρικής κατάστασης ή ενός άλλου ατόμου και ποτέ μην αγνοείτε ή καθυστερείτε την αναζήτηση ιατρικής συμβουλής εξαιτίας κάποιας πληροφορίας σε αυτό το φυλλάδιο. Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσις ιατρικής φύσης θα πρέπει να τις απευθύνετε σε ειδικευμένο επαγγελματία υγείας. Αν έχετε αμφιβολίες, ζητάτε πάντα ιατρική συμβουλή.

### Πηγές

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>

Δημοσιεύτηκε το 2021

- Ο γιατρός σας μπορεί να κάνει ακτινογραφία για να ελέγξει την υγεία των οστών σας αφού αν το βάρος σας είναι κάτω του κανονικού η δύναμη των οστών σας μπορεί να είναι μειωμένη.
- Η νοσηλεία σε νοσοκομείο μπορεί να απαιτείται για όσους διατρέχουν κίνδυνο να νοσήσουν.

Τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι ατόμων με διατροφική διαταραχή μπορεί να αισθάνονται συχνά σύγχυση και ανησυχία. Η υποστήριξη και η επιμόρφωση, καθώς και η καλύτερη κατανόηση από μέρους της κοινότητας, αποτελούν σημαντικό μέρος της θεραπείας.

Μια επίσκεψη στον γιατρό σας είναι μια καλή αρχή όταν ζητάτε βοήθεια ψυχικής υγείας. Το ενημερωτικό φυλλάδιο αυτής της σειράς *Getting Professional Mental Health Help (Λήψη Επαγγελματικής Βοήθειας Ψυχικής Υγείας)* έχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με την Butterfly National Helpline (Γραμμή Βοήθειας του Ιδρύματος Πεταλούδα). Το Butterfly Foundation (Ίδρυμα Πεταλούδα) είναι η εθνική φιλανθρωπική οργάνωση για όλους τους Αυστραλούς που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές και ζητήματα που αφορούν την εικόνα που έχουν για το σώμα τους, και για τις οικογένειες, τους φίλους και τις κοινότητες που τους υποστηρίζουν. Μπορεί να παρέχει πληροφορίες, παραπομπές σε επαγγελματίες υγείας και συμβουλευτικής αρωγής. Επικοινωνία:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- Για υπηρεσίες μετάφρασης: καλέστε το 131 450 και ζητήστε να συνδεθείτε με τη Γραμμή Βοήθειας του Ιδρύματος Πεταλούδα
- Διατίθεται επίσης υπηρεσία Webchat και email

## Εάν χρειάζεστε βοήθεια τώρα

Αν νομίζετε ότι κάποιος μπορεί να βλάψει τον εαυτό του ή άλλους, ζητήστε επειγόντως βοήθεια.

**Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης**

Καλέστε μηδέν, μηδέν, μηδέν (000)

**Καλέστε την Γραμμή Υποστήριξης Ζωής Lifeline**

Καλέστε 13 11 14

Butterfly Foundation - People from multicultural communities - Butterfly Foundation -

<https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

Mental Health Foundation UK. - Eating disorders -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

Πληροφορίες για το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο έχουν ληφθεί από τα μέλη της ομάδας CALD Mental Health Consumer and Carer της Embrace Multicultural Mental Health.

Το ενημερωτικό φυλλάδιο εκδόθηκε από την:

**Embrace Multicultural Mental Health**

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

