

Zaburzenia odżywiania – jak rozmawiać o pierwszych objawach z własnym dzieckiem?

Zaburzenia odżywiania to poważny problem dotyczący młodzież. Szacuje się, że anoreksja wykazuje się największym wskaźnikiem śmiertelności ze wszystkich chorób natury psychicznej. Problem zaburzeń odżywiania stał się tak istotny, że był jednym z kluczowych zagadnień omawianych podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego.

Zaburzenia odżywiania w liczbach

Jak w większości chorób, również w zaburzeniach odżywiania, można zauważyć pierwsze objawy i szybko podjąć działanie. Tylko jak wykonać pierwszy krok i rozmawiać o tym z własnym dzieckiem? Zarówno anoreksja, bulimia jak i inne zaburzenia odżywiania powodują ogromne spustoszenie w organizmie chorego i są realnym zagrożeniem dla jego zdrowia oraz kondycji psychicznej, a w skrajnych przypadkach zagrażają nawet życiu. Mimo, iż trudno o jednoznaczne dane, informacje pojawiające się w literaturze wskazują, że zaburzenia odżywiania (anoreksja i bulimia) najczęściej dotyczą osób młodych – w wieku nastoletnim. Nie ma dokładnych badań na temat dolnej granicy występowania tych chorób, jednak szacuje się, że chorują już dzieci 13-14 letnie. Wiadomo natomiast, że zdecydowana większość zachorowań występuje przed 18. r.ż.

Niestety statystyki na temat samego występowania anoreksji i bulimii w populacji również nie są dokładne. Według National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders ok. 0,9% kobiet może cierpieć z powodu anoreksji, a 1,5% z powodu bulimii. W Polsce obecnie nie przeprowadzono szeroko zakrojonych badań epidemiologicznych na ten temat, jednak szacuje się, że anoreksja może dotyczyć od 0,8-1,8% populacji dziewczyn poniżej 18. r.ż.

Anoreksja i bulimia – podstępny wróg działający niepozornie

Zaburzenia odżywiania dotyczą coraz młodszych dzieci. Pierwsze objawy mogą pojawić się już w młodszych klasach szkoły podstawowej. Warto pamiętać, że nie ma jednej przyczyny występowania tych zaburzeń. Zawsze mają one charakter złożony.

Do wystąpienia choroby może przyczyniać się:

- brak akceptacji własnego wyglądu podyktowany zaburzonym obrazem własnego ciała,
- nieakceptacja ze strony rówieśników,
- zaburzone relacje rodzinne, nieadekwatne wymagania ze strony najbliższych, nadopiekuńczość i sztywność w relacjach rodzinnych,
- tendencja do bycia perfekcyjnym,
- presja ze strony niektórych środowisk do posiadania szczupłej sylwetki,
- niskie poczucie własnej wartości,
- doświadczenie trudnych, traumatycznych sytuacji życiowych.

W zaburzeniach odżywiania prawie nigdy nie ma jasnego początku rozwoju choroby. Pierwsze objawy pojawiają się stopniowo i są trudne do wychwycenia, ponieważ osoba chora nawet w sposób nieświadomy stara się je maskować. Często w rozpoznawaniu początków zaburzeń odżywiania kluczową rolę pełnią osoby najbliższe dziecku, głównie

są to rodzice. To oni znają swoją pociechę, są z nią na co dzień, dzięki czemu mogą najwcześniej zauważyć nienaturalne zachowania, budzące niepokój. Jednak często rodzice nie są świadomi zagrożenia.

W swojej praktyce pracowałam z młodą pacjentką, która przez kilka lat sprawnie ukrywała objawy anoreksji przed rodzicami. O niczym nie wiedzieli, dopóki sama nie wyjawiała im prawdy w desperackim akcie szukania pomocy. Wtedy jej stan był już na tyle poważny, że konieczna była interwencja lekarza. Na szczęście ta historia ma szczęśliwe zakończenie – pacjentka pomyślnie przeszła leczenie i jest w trakcie wdrażania racjonalnych zasad zdrowego żywienia do swojego codziennego jadłospisu.

Które zachowania dziecka powinny wzbudzić czujność rodzica?

Świadomość i uważność rodziców wydaje się mieć kluczowe znaczenie dla rozpoznania pierwszych objawów zaburzeń odżywiania u dziecka. Kiedy jego czujność powinna zostać wzmożona? Oto kilka przykładów niebezpiecznych zachowań:

- pociecha zaczęła się odchudzać i mimo wyraźnych efektów diety, wprowadza nowe restrykcje i ograniczenia żywieniowe,
- dziecko, które do tej pory było aktywne i towarzyskie coraz częściej zamyka się na relacje z rówieśnikami,
- dziecko częściej zaczęło spotykać się ze znajomymi i deklaruje, że jadło z nimi bądź na mieście,
- dziecko odmawia jedzenia wspólnych posiłków twierdząc, że już jadło lub zje potem,
- córka lub syn stał się członkiem nieznanych dotąd społeczności lub stowarzyszeń, ma nowych znajomych, zaczął przynależeć do nowych grup społecznych, które propagują szczupłą sylwetkę lub promują restrykcyjne, monotematyczne diety,
- dziecko zaczęło zażywać leki o charakterze moczopędnym lub przeczyszczającym,
- dziecko nagle rozpoczęło regularne treningi o bardzo dużej intensywności,
- nastolatek impulsywnie zaczął pożerać bardzo duże ilości jedzenia bez wyraźnego powodu,
- dziecko często chodzi do toalety i spędza tam dużo czasu, zwłaszcza po obfitym posiłku,
- córka lub syn odmawia czynnego uczestniczenia w zajęciach sportowych w szkole,
- dziecko zaczęło chodzić w ubraniach zakrywających sylwetkę.

Jeżeli rodzic zaobserwuje u swojej pociechy któreś z ww. zachowań powinien niezwłocznie z nim porozmawiać i – jeżeli jest taka potrzeba – podjąć dalsze kroki.

Jak rozmawiać z własnym dzieckiem o zaburzeniach odżywiania? – kilka przydatnych wskazówek.

Należy pamiętać, że zaburzenia odżywiania są tematem bardzo trudnym zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka. Rodzice zazwyczaj mają obawy przed poruszeniem go, bo nie wiedzą, jak mają o tym rozmawiać. Boją się odrzucenia, złości ze strony nastolatka oraz tego, że straci on do nich zaufanie. Obawy te w wielu przypadkach są realne, jednak nie mogą stwarzać blokad przed podjęciem pierwszego kroku. Dlatego do takiej rozmowy warto się najpierw przygotować i wziąć pod uwagę kilka kwestii:

1. Stwórz dziecku przestrzeń do rozmowy. Bądź spokojny, zapytaj kiedy córka lub syn znajdzie dla Ciebie czas, abyście mogli spokojnie porozmawiać. Bierz pod uwagę zajęcia dziecka i spróbuj się dostosować do jego planu zajęć. Nie naciskaj na spotkanie.
2. Otwarcie i wyraźnie mów o swoich obawach i wyrażaj troskę. W rozmowie przekazuj jasne, proste i zrozumiałe komunikaty. Staraj się nazywać swoje emocje (np. martwię się

- o ciebie). Powiedz dokładnie co cię niepokoi (np. ostatnio mam wrażenie, że sporo schudłaś, bardzo się tym zmartwiłam).
3. Nie nakazuj dziecku zmiany. Zamiast: Musisz zacząć więcej jeść, powiedz: Mam wrażenie, że ostatnio jesz mniej niż zazwyczaj. Chciałam zapytać, co się dzieje.
 4. Okaż dziecku, że jest dla ciebie bardzo ważne.
 5. Nie oceniaj, ani nie wydawaj osądu na temat postawy twojego dziecka. Okaż mu zrozumienie.
 6. W omawianiu wyglądu dziecka staraj się zwracać uwagę na zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie i dbanie o siebie, a nie na szczupłą i zgrabną sylwetkę.
 7. Traktuj swoje dziecko jak partnera w rozmowie. To ono wie o sobie najlepiej, dlatego nie bagatelizuj tego, co o sobie mówi. Staraj się pytać go o jego opinię i zdanie w dyskusji.
 8. Nie lekceważ kompleksów, o których wspomina twoje dziecko. Nawet jeżeli ty ich nie dostrzegasz, dla niego są one poważną trudnością.
 9. Staraj się przekazać swojemu dziecku, że nie ma osoby o idealnym wyglądzie, zwracaj uwagę na jego atuty. Podkreślaj znaczenie pozytywnych cech charakteru i życzliwej postawy wobec siebie.
 10. Promuj zdrowy styl odżywiania. Przekaż dziecku jak ważne jest jedzenie odpowiednich produktów w odpowiednich ilościach. Zaproponuj wspólne zmienianie nawyków żywieniowych z całą rodziną.
 11. Jeżeli dziecko negatywnie wyraża się o swoim wyglądzie, staraj się zdobyć na ten temat więcej informacji. Zapytaj: co jest powodem tego, że tak o sobie myślisz? Co spowodowało, że tak sądzisz?
 12. Jeżeli widzisz taką potrzebę zaproponuj dziecku wizytę u lekarza. Podkreśl jej niezobowiązujący charakter. Kładź nacisk na aspekt zdrowotny.
 13. Zawsze bądź po stronie swojego dziecka.

Podsumowanie

W przypadku zaobserwowania pierwszych objawów mogących świadczyć o zaburzeniach odżywiania lub o innych problemach dziecka, szczerą i okazującą troskę, rozmowa jest konieczna. Może ona wiele pomóc. Jeżeli rodzic podejdzie do niej w sposób opanowany i życzliwy istnieje duża szansa na to, że dziecko poczuje wsparcie i będzie w stanie przyjąć od niego pomoc. A to w przypadku realnie rozwijającej się choroby może mieć kluczowe znaczenie dla procesu leczenia.

Literatura

1. [Online]. [Przeglądany 20.02.2019]. Dostępny w: http://www.nowinylekarskie.ump.edu.pl/uploads/2011/3/184_3_80_2011.pdf
2. Czepczor K, Brytek-Matera A. Jedzenie pod wpływem emocji. Engram; 2017.
3. Józefik B. (red) Anoreksja i Bulimia psychiczna. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kraków; 1999.
4. Szttyler- Turovsky A., Nastolatki na głodzie. Wydawnictwo: Burda Media Polska; 2014.
5. [Online]. [Przeglądany 20.02.2019]. Dostępny w: <https://adolescentgrowth.com/eating-disorder-statistics/?fbclid=IwAR3DnpGZOvAoUBi1YCRi5ajVvOGzF6411cBymVSHwAlOK7PWIS-aSyeJw70>
6. [Online]. [Przeglądany 20.02.2019]. Dostępny w: <http://phie.pl/pdf/phe-2011/phe-2011-2-343.pdf>