

# Νευρική Ανορεξία σε παιδιά και νέα άτομα

Τι πρέπει να ξέρουν οι γονείς και τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε

## Τι είναι η νευρική ανορεξία;

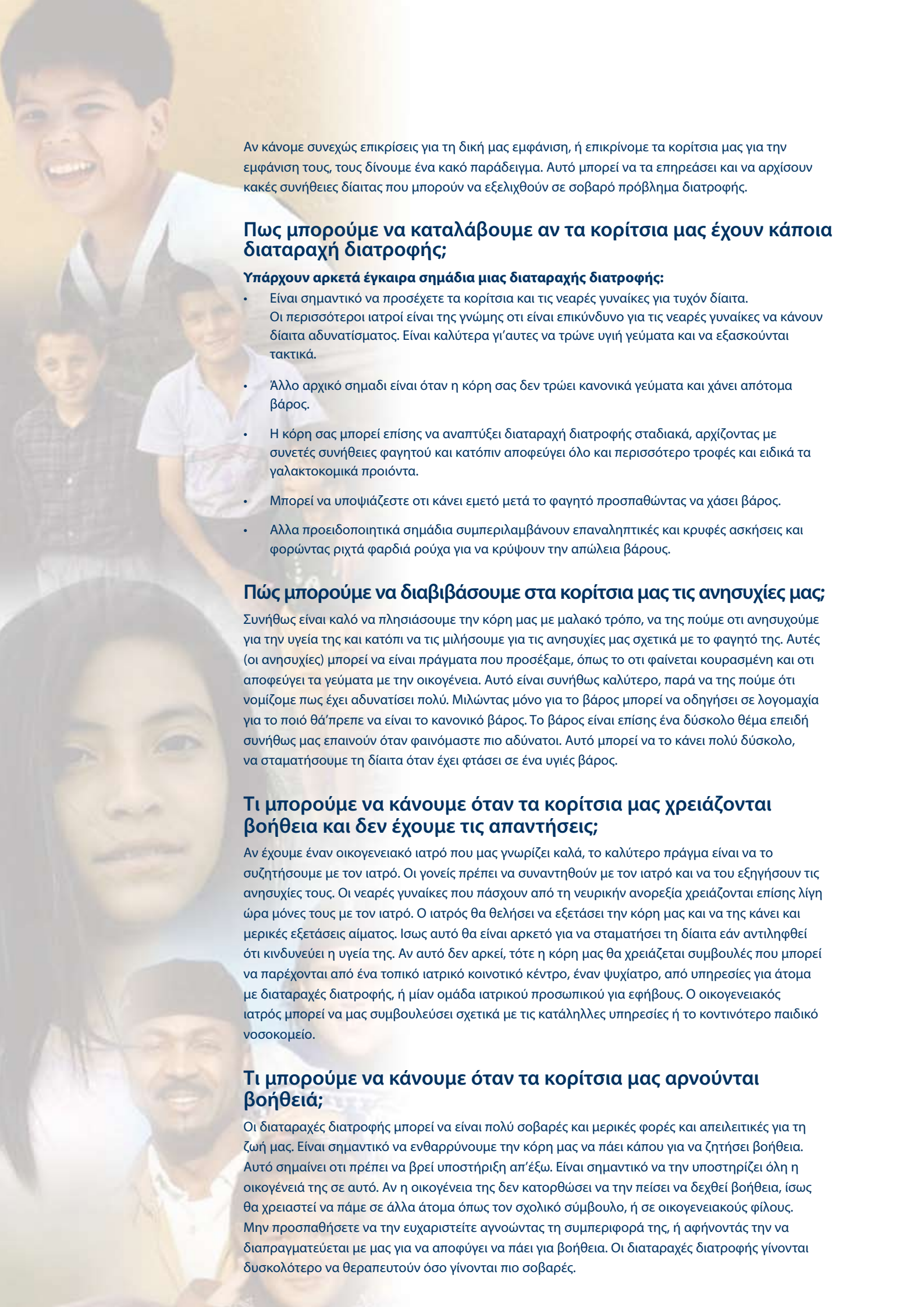
Η νευρική ανορεξία είναι μια διαταραχή διατροφής. Το πρώτο πράγμα που παρατηρούν τα περισσότερα άτομα είναι ότι το νεαρό άτομο, συνήθως ένα κορίτσι, τρώει λιγότερο. Οι συνήθειες διατροφής του αλλάζουν ή χάνει βάρος, όμως η νευρική ανορεξία είναι πολύ περισσότερο από ένα πρόβλημα διατροφής, είναι μιά σοβαρή αρρώστεια. Η νευρική Βουλιμία είναι ένα άλλο πρόβλημα με το φαγητό απ' το οποίο πάσχουν κορίτσια σε προηγμένη εφηβική ηλικία. Ίσως το βάρος τους να μην αλλάξει πολύ, αλλά δεν τρώνε πλέον κανονικά. Ίσως κάνουν δίαιτα, παρατρώνε και κάνουν εμετό την ίδιαν ημέρα. Άλλες μορφές διατροφής- όπως το να μην τρώνε κανονικά γεύματα και να κάνουν υπερβολική δίαιτα -εμφανίζονται μερικές φορές. Κακές συνήθειες φαγητού και υπερβολικές ασκήσεις μπορεί να είναι ένα πρόβλημα για τους νέους. Όμως, επειδή οι ανωμαλίες διατροφής είναι συχνότερες σε νεαρές γυναίκες, αυτό το πληροφοριακό φυλλάδιο ασχολείται με το πρόβλημα νευρικής ανορεξίας και τα κορίτσια μας.

## Γιατί είναι επικίνδυνη η νευρική ανορεξία;

Η οξεία νευρική ανορεξία παράγει το ίδιο σωματικό αποτέλεσμα όπως η πείνα. Μαζί με την απώλεια βάρους και την φθορά των μυών επέρχεται και αδυναμία, χαμηλή ενέργεια και βλάβη των οργάνων όπως π.χ. η καρδιά. Η απώλεια βάρους μπορεί να οδηγήσει και σε σταμάτημα της μηνιαίας περιόδου (εμμηνόρροιας) η οποία μπορεί να οδηγήσει στην ανικανότητα τεκνοποίησης και την οστεοπόρωση (αδύνατα και εύθραυστα οστά). Ίσως η μεγαλύτερη αναστάτωση είναι οι συναισθηματικές και κοινωνικές επιδράσεις που η νευρική ανορεξία έχει πάνω στα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες που πάσχουν απ' αυτή την αρρώστεια. Πολλές δεν θα θέλουν να κάνουν αυτά τα πράγματα που συνηθίζουν να κάνουν πριν. Ίσως θα στενοχωριούνται στην προσπάθειά τους να γίνουν πολύ καλές ή και τέλειες. Συχνά κυριεύονται απο λύπη και κατάθλιψη. Πολλές απ' αυτές χάνουν ένα μέρος των σπουδών τους ή κατέχονται από έμμονη ιδέα για το σχολείο τους.

## Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε τα κορίτσια μας από τη νευρική ανορεξία;

Είναι δύσκολο να ελέγχουμε το παν γύρω από την οικογένειά μας. Τα κορίτσια μας στην εφηβική ηλικία λαβαίνουν πολλά διαφορετικά μηνύματα. Στο σχολείο τα ενθαρρύνουν να τρώνε καλά, αλλά η τηλεόραση και οι διαφημίσεις συχνά τα παροτρύνουν να τρώνε έτοιμες τροφές (fast food). Σχεδόν όλα τα εφηβικής ηλικίας πρότυπα "role models" που θαυμάζουν είναι αδύνατα και κρίνονται από την εμφάνισή τους. Ένα από τα πιο βοηθητικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε είναι να τους δώσουμε ένα καλό παράδειγμα με την δίαιτα και τον τρόπο διατροφής που ακολουθούμε εμείς και με τον τρόπο που μιλούμε για τη σωματική εμφάνιση των άλλων.



Αν κάνομε συνεχώς επικρίσεις για τη δική μας εμφάνιση, ή επικρίνομε τα κορίτσια μας για την εμφάνιση τους, τους δίνομε ένα κακό παράδειγμα. Αυτό μπορεί να τα επηρεάσει και να αρχίσουν κακές συνήθειες διαίτας που μπορούν να εξελιχθούν σε σοβαρό πρόβλημα διατροφής.

## Πως μπορούμε να καταλάβουμε αν τα κορίτσια μας έχουν κάποια διαταραχή διατροφής;

### Υπάρχουν αρκετά έγκαιρα σημάδια μιας διαταραχής διατροφής:

- Είναι σημαντικό να προσέχετε τα κορίτσια και τις νεαρές γυναίκες για τυχόν δίαιτα. Οι περισσότεροι ιατροί είναι της γνώμης ότι είναι επικίνδυνο για τις νεαρές γυναίκες να κάνουν δίαιτα αδυνατίσματος. Είναι καλύτερα γι'αυτες να τρώνε υγιή γεύματα και να εξασκούνται τακτικά.
- Άλλο αρχικό σημάδι είναι όταν η κόρη σας δεν τρώει κανονικά γεύματα και χάνει απότομα βάρος.
- Η κόρη σας μπορεί επίσης να αναπτύξει διαταραχή διατροφής σταδιακά, αρχίζοντας με συνετές συνήθειες φαγητού και κατόπιν αποφεύγει όλο και περισσότερο τροφές και ειδικά τα γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Μπορεί να υποψιάζεστε ότι κάνει εμετό μετά το φαγητό προσπαθώντας να χάσει βάρος.
- Άλλα προειδοποιητικά σημάδια συμπεριλαμβάνουν επαναληπτικές και κρυφές ασκήσεις και φορώντας ριχτά φαρδιά ρούχα για να κρύψουν την απώλεια βάρους.

## Πώς μπορούμε να διαβιβάσουμε στα κορίτσια μας τις ανησυχίες μας;

Συνήθως είναι καλό να πλησιάσουμε την κόρη μας με μαλακό τρόπο, να της πούμε ότι ανησυχούμε για την υγεία της και κατόπι να τις μιλήσουμε για τις ανησυχίες μας σχετικά με το φαγητό της. Αυτές (οι ανησυχίες) μπορεί να είναι πράγματα που προσέξαμε, όπως το ότι φαίνεται κουρασμένη και ότι αποφεύγει τα γεύματα με την οικογένεια. Αυτό είναι συνήθως καλύτερο, παρά να της πούμε ότι νομίζομε πως έχει αδυνατίσει πολύ. Μιλώντας μόνο για το βάρος μπορεί να οδηγήσει σε λογομαχία για το ποίο θά'πρεπε να είναι το κανονικό βάρος. Το βάρος είναι επίσης ένα δύσκολο θέμα επειδή συνήθως μας επαιούν όταν φαινόμαστε πιο αδύνατοι. Αυτό μπορεί να το κάνει πολύ δύσκολο, να σταματήσουμε τη δίαιτα όταν έχει φτάσει σε ένα υγιές βάρος.

## Τι μπορούμε να κάνομε όταν τα κορίτσια μας χρειάζονται βοήθεια και δεν έχομε τις απαντήσεις;

Αν έχομε έναν οικογενειακό ιατρό που μας γνωρίζει καλά, το καλύτερο πράγμα είναι να το συζητήσουμε με τον ιατρό. Οι γονείς πρέπει να συναντηθούν με τον ιατρό και να του εξηγήσουν τις ανησυχίες τους. Οι νεαρές γυναίκες που πάσχουν από τη νευρική ανορεξία χρειάζονται επίσης λίγη ώρα μόνες τους με τον ιατρό. Ο ιατρός θα θελήσει να εξετάσει την κόρη μας και να της κάνει και μερικές εξετάσεις αίματος. Ίσως αυτό θα είναι αρκετό για να σταματήσει τη δίαιτα εάν αντιληφθεί ότι κινδυνεύει η υγεία της. Αν αυτό δεν αρκεί, τότε η κόρη μας θα χρειάζεται συμβουλές που μπορεί να παρέχονται από ένα τοπικό ιατρικό κοινοτικό κέντρο, έναν ψυχίατρο, από υπηρεσίες για άτομα με διαταραχές διατροφής, ή μίαν ομάδα ιατρικού προσωπικού για εφήβους. Ο οικογενειακός ιατρός μπορεί να μας συμβουλευτεί σχετικά με τις κατάλληλες υπηρεσίες ή το κοντινότερο παιδικό νοσοκομείο.

## Τι μπορούμε να κάνομε όταν τα κορίτσια μας αρνούνται βοήθειά;

Οι διαταραχές διατροφής μπορεί να είναι πολύ σοβαρές και μερικές φορές και απειλητικές για τη ζωή μας. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνομε την κόρη μας να πάει κάπου για να ζητήσει βοήθεια. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να βρει υποστήριξη απ'έξω. Είναι σημαντικό να την υποστηρίζει όλη η οικογένειά της σε αυτό. Αν η οικογένεια της δεν κατορθώσει να την πείσει να δεχθεί βοήθεια, ίσως θα χρειαστεί να πάμε σε άλλα άτομα όπως τον σχολικό σύμβουλο, ή σε οικογενειακούς φίλους. Μην προσπαθήσετε να την ευχαριστήτε αγνοώντας τη συμπεριφορά της, ή αφήνοντάς την να διαπραγματεύεται με μας για να αποφύγει να πάει για βοήθεια. Οι διαταραχές διατροφής γίνονται δυσκολότερο να θεραπευτούν όσο γίνονται πιο σοβαρές.

## Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε;

Οι περισσότεροι επαγγελματίες ιατροί προσπαθούν να θεραπεύουν τις νεαρές γυναίκες που πάσχουν από διαταραχές διατροφής βλέποντάς τες δίχως να εισαχθούν σε νοσοκομείο. Αυτό ονομάζεται Θεραπεία Εξωτερικών ασθενών. Αυτή η θεραπεία είναι πολύ επιτυχής όταν συμμετέχει και η οικογένεια, συμπεριλαμβάνοντας τους αδερφούς και αδερφές. Η θεραπεία πρέπει να συμπεριλαμβάνει έλεγχο βάρους και σωματικής υγείας.

Αν η κόρη μας δεν είναι σωματικώς καλά ίσως χρειαστεί να εισαχθεί σε νοσοκομείο ή σε περίπτωση που η θεραπεία στα εξωτερικά ιατρεία δεν φέρει αποτέλεσμα. Σ' αυτό το σημείο η νεαρή γυναίκα ίσως να είναι τόσο στερημένη ώστε δεν σκέπτεται πια καθαρά και θα είναι δύσκολο να της μιλήσει κάποιος. Ίσως χρειαστεί νοσοκομειακή νοσηλεία δίχως τη συγκατάθεσή της, αν διατρέχει τον κίνδυνο να πεθάνει από ασιτία.

## Ως γονιός πώς πρέπει να υποστηρίξω την θεραπεία;

Είναι πολύ δύσκολο για τις οικογένειες να υποστηρίξουν τις νεαρές γυναίκες ενώ κάνουν θεραπεία. Οι κόρες μας στενοχωριούνται με τη σκέψη της επιστροφής τους σε ένα κανονικό ή ακόμη και ασφαλές βάρος. Εμείς, ως ευαίσθητοι και μεριμνώντες γονείς μπορεί να στενοχωρηθούμε παρόλο που ξέρουμε ότι αυτά που γίνονται είναι για να της σώσουν τη ζωή. Είναι σημαντικό να κάνουμε τακτικά οικογενειακές συνεδριάσεις με τους ιατρούς για να είμαστε ενημερωμένοι. Πρέπει να περιμένουμε ότι η κόρη μας αρχικά δύσκολα θα συνεργαστεί με τη θεραπεία. Αυτό είναι πιά συνηθισμένο αν έχει εισαχθεί σε νοσοκομείο. Θα ιδούμε ότι η κόρη μας έχει πολλά παράπονα για το προσωπικό του νοσοκομείου και τον τρόπο που την μεταχειρίζονται. Μπορεί επίσης να ανησυχήσουμε ότι δεν λαβαίνει αρκετές συμβουλές. Αυτό γίνεται διότι οι εντατικές συμβουλές δεν χρησιμεύουν κατά πολύ στο αρχικό στάδιο που ξαναρχίζει να τρέφεται. Το προσωπικό θα σπαταλάει πολύ καιρό εξηγώντας της την θεραπεία και γνωρίζοντάς την καλύτερα. Οι προσωπικές συμβουλές θα είναι πιο χρήσιμες όταν θα συνέλθει σωματικά.

## Ανάρρωση

Όταν μια νεαρή γυναίκα εκδήλωσε μια διαταραχή διατροφής, ειδικά μίαν αρκετά σοβαρή για να χρειαστεί νοσοκομειακή νοσηλεία, θα χρειαστεί πολύς χρόνος έως ότου συνέλθει. Το πρώτο βήμα είναι να ανακτήσει ένα υγιές βάρος. Αν αυτό επιτευχθεί απαιτείται ακόμη μακροχρόνιος δουλειά για να βοηθήσουμε την κόρη μας να είναι ευχαριστημένη με το κανονικό της βάρος. Μπορεί επίσης να υπάρχουν και άλλα προβλήματα που σχετίζονται με τις διαταραχές διατροφής όπως η κατάθλιψη, επαναληπτική στενοχώρια, ή προσπαθώντας να είναι τέλεια. Η πλήρης ανάρρωση μπορεί να χρειαστεί τρία με πέντε χρόνια. Η έγκαιρη διάγνωση, η λήψη μέτρων, δραστηριοποίηση και η οικογενειακή υποστήριξη της θεραπείας συντελούν πιθανώς σε ένα καλύτερο αποτέλεσμα.

## Τι μπορούμε να κάνουμε όταν τα παιδιά μας χρειάζονται βοήθεια και εμείς δεν έχουμε τις σωστές απαντήσεις;

- Για συμβουλές στη δική σας γλώσσα, καλέστε το Trans Cultural Mental Health Centre Κέντρο Διανοητικής Υγείας,
- Για πληροφορίες και συμβουλές καλέστε τη γραμμή Kids Help Line
- Μιλήστε με τον σχολικό σύμβουλο
- Καλέστε τη γραμμή του Κοινοτικού Κέντρου Υγείας (της περιοχής σας)
- Συζητήστε με έναν γιατρό να σας συμβουλευτεί για ειδικευμένους επαγγελματίες όπως οι ψυχολόγοι ή οι παιδίατροι.

## Transcultural Mental Health Centre

Τηλ: (02) 9912 3850 (κατά τις εργάσιμες ώρες)

Δωρεάν τηλεφώνημα για μακρινά και απόμερα μέρη NSW: 1800 648 911

## Kids Help Line

Τηλ: 24hr 1800 55 1800