

Intervju

Martina Richiardi Psihologinja in psihoterapevtka o motnjah hranjenja, ki so pogostejše pri ženskah kot pri moških. To niso le napačne prehranske navade, temveč prave bolezni. Zato zahtevajo specifično nego

»Najpomembnejše je vprašati za pomoč«



Martina Richiardi »Motnje hranjenja so psihične in čustvene motnje,« razlaga psihologinja in psihoterapevtka

TRST Veliko let se že govori o motnjah hranjenja. O tem pojavu govorimo, kadar posameznik spremeni odnos do hrane in telesa zaradi lajšanja stisk, duševne bolečine, se tako osvobodil bolečih čustev itd.

Motnje so pogostejše pri ženskah od 15. do 19. leta starosti, medtem ko na splošno beležijo nižji odstotek obolelih moških (od 10 % do 15 %). Motnje hranjenja niso le napačne prehranske navade, temveč prave bolezni in imajo torej svoj izvor in razvoj, ki se dogaja pod vplivom številnih faktorjev. Kot ostale bolezni zahtevajo specifično nego.

Obstaja več vrst motenj hranjenja, ki se razpenjajo od nezadostnega prehranjevanja do prenašanja, in sicer jih glede na simptome imenujemo anoreksija, bulimija, prisilno prenašanje, ortoreksija, bigoreksija. Motnje hranjenja so večkrat tesno povezane s spremenjenim odnosom do bližnjih, interesov, konjičkov itd. Kot navaja študija, objavljena na spletni strani National Center for Biology Information, je to mnogokrat povezano z depresijo in anksioznostjo.

O tem smo se pogovorili s psihologinjo in psihoterapevtko Martino Richiardi.

Kako bi lahko definirali motnje hranjenja? Katere so glavne kategorije?

Motnje hranjenja so psihične in čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane in hranjenja. Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM-5) jih ločuje v šest večjih kategorij, in sicer v anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo, kompulzivno prenašanje, piko in ruminacijo.

Za anoreksijo nervozo je značilen izredno omejen vnos hrane, ki osebi onemogoča ohranjanje zdrave telesne teže. Bulimijo nervozo zaznamuje ponavljajoče se obdobje prenašanja v krajših intervalih, ki jim sledijo neustrezni kompenzatorni vedenjski vzorci, namenjeni preprečevanju pridobivanja telesne teže. Kompulzivno prenašanje pa se kaže kot pogosto prenašanje, ki mu ne sledi kompenzatorno vedenje.

Pika je motnja, pri kateri oseba uživa neužitne snovi (npr. zemljo, kredo, les ipd.). Izvor besede pika v tem pomenu je latinski, in sicer pomeni »pica« srako. Ptica je znana po tem, da večkrat ukrade in zaužije neužitno hrano. Obnašanje, značilno za ruminacijo, vključuje daljše prežvekanje iste hrane: oseba premakne hrano iz želodca v požiralnik in jo spet prežveči ali jo izpljune. Motnja izogibanja hrani oz. njenemu omejevanju se kaže z uživanjem neraznolike hrane. Motnja ni povezana s strahom pred pridobivanjem teže, temveč s težavami s sezornimi značilnostmi hrane.

Zakaj so po vašem mnenju motnje hranjenja pri najstnikih vse pogostejše? Katero vlogo imajo

pri tem socialna omrežja in katero starši, družina oz. okolje?

Marsikatera psihična in čustvena motnja se začne v najstništvu. To obdobje je polno sprememb, h katerim sodi tudi odraščanje, in ravno nesprijemanje vsega tega lahko privede do motenj hranjenja.

Razlogov motenj hranjenja, predvsem anoreksije nervoze, bulimije nervoze in kompulzivnega prenašanja, ne gre iskati samo v nesprijemanju telesnih sprememb in slabi samopodobi, ampak, kot tudi pri drugih psihičnih motnjah, igra pomembno vlogo družina. Za večino motenj lahko določimo tip družine oz. problematične družinske dinamike, ki so jih povzročile. Razne raziskave kažejo na primer, kako naj bi večina deklet z anoreksijo - fantje z anoreksijo so bili do pred kratkim manj pogosti - izvirla iz stroge in toge družine, v kateri je hči v močnem nezdravem odnosu z mamo in v kateri je oče manj prisoten.

Dan osveščanja v spomin na mlado Giulio

Današnji dan, 15. marec, je v Italiji posvečen osveščanju o prehranskih motnjah. Italijanska država ga je prvič obhajala leta 2012 po zaslugi združenja Mi nutro di vita in Stefana Tavilla, očeta, ki je zaradi bulimije izgubil hčerko Giulio. Izbrali so 15. marec, saj je tega dne Giulia umrla. Kdor želi, si lahko 15. marca nadene vijolično pentljo. Zamisel za ta simbol se je razvila v Ameriki in pomeni upanje. V Ameriki se je dan, posvečen motnjam hranjenja, pojavil že trideset let prej.

Tudi družba in družabna omrežja igrajo pomembno vlogo. Samopodoba najstnika oblikuje tako, da si najstniki želijo biti mišičasti kot nogometaši in najstnice suhe kot manekenke. Če za najstniki stoji družina z opisanimi odnosi, se učinek različnih faktorjev sešteva in je vstop v svet motenj hranjenja bolj verjeten.

V specifičnih okoljih so te težave še bolj izrazite. Primera tega sta svet mode in svet profesionalnega športa. Že desetletja je standard, ki ga zahteva svet mode od manekenk, pretirano nizka telesna teža. Tudi v športu se pojavljajo te težave: kot terapevtka to opažam predvsem pri najstnikih in najstnicah, ki se ukvarjajo s plesom in atletiko.

Kaj bi svetovali najstniki ali najstniku, ki se sooča s prehranskimi motnjami, a jo oz. ga je strah pogovora s starši, prijatelji ali psihologom?

Teh težav se ne da rešiti brez strokovne pomoči. Celo ob pomoči zdravnika in psihologa je res težko ozdraviti motnje hranjenja. Najpomembnejše je vprašati za pomoč. Ni pomembno, na koga se najprej obrnemo, pomembno je narediti prvi korak. In glavna težava je prav ta: razumeti, da imamo problem in ga doživljati kot takega. To nas bo primoralo, da problem poskusimo rešiti. Samo tako lahko stopimo na pot ozdravljenja.

» Pomembno vlogo pri motnjah hranjenja igrajo tudi družba in družbena omrežja

Instagram

@direkt_pd
#bodidirekten

direkt_pd



👍 💬 📌

- michel_foucault.fr:** Novi državniki pa bodo influencerji ...
- katemiddleton:** Prav tako! Upajmo pa, da se bo to zgodilo le v republikah ...
- onlyfans_ita:** Ti pa si se jim vsekakor skušala približati!
- youtuber.luis:** Prisegam, da denar ni moja prva skrb!
- il_presidente_meloni:** Kakor da bi mi rekli, da je naša prva skrb blagostanje državljanov ...
- il_presidente_marsilio:** A ni?
- francobasaglia100:** Bodočnost se zdi prav huda reč ... Potrebovali bomo novo psihiatrijo!
- slavojzizeks:** Kdo pa jo bo izumil, če nas bo TikTok osvojil prav vse?

Bodimo zmeraj direktni!



Trenutni sodelavci mladinske strani @Direkt: **Svetlana Breclj, Julija Cante, Martina Cavotta, Nicolò Coretti, Nika Maria Costantin, Marco D'Errico, Malina Dolhar, Lapo Farolfi, Tadeja Gergolet, Sara Hlabian, Robert Kovic, Mateja Martini, Gaja Pelà, Francesco Petaccia, Veronica Piredda, Simon Simcic, Damir Terčon in Ivan Visintin.** Pridruži se nam!

Kaj storiti v primeru motenj hranjenja?

Po vsej Italiji deluje brezplačna številka za pomoč 800 724147, na kateri lahko informacije o specializiranih centrih za zdravljenje motenj hranjenja dobijo osebe, ki bolelahajo zaradi nje, in tudi njihove družine, ki so pogosto v težkem položaju, ko morajo zaprositi za pomoč in jo prejeti. Na brezplačni številki svetujejo o lokacijah, telefonskih kontaktih, organizacijah in ustanovah, vrstah vključenega osebja in storitvah, ki jih zagotavljajo različni italijanski centri za zdravljenje motenj hranjenja.

Težav se ne da rešiti brez strokovne pomoči. Najpomembnejše je vprašati za pomoč, v sosednjem članku podarja Martina Richiardi.