

DLA LUDZI MŁODYCH I BARDZO MŁODYCH

GŁODZENIE SIĘ, ODCHUDZANIE I INNE TRUDNOŚCI Z JEDZENIEM



- jest ci źle, czujesz pustkę i ma to jakiś związek z jedzeniem?
- uważasz, że musisz schudnąć lub, że czasem tracisz kontrolę nad jedzeniem?
- bardzo boisz się przytycia?
- masz złą opinię o samym sobie?
- nie lubisz swojego ciała?
- czujesz wstyd lub winę z powodu jedzenia?
- opuszczasz posiłki i chętniej jadasz samotnie?
- inni martwią się o twój sposób odżywiania?
- denerwują cię uwagi innych na temat twojego jedzenia?
- pewne pokarmy uważasz za zabronione albo gromadzisz zapasy bardzo kalorycznego jedzenia?
- jesz, żeby się uporać z nieprzyjemnymi uczuciami lub wydarzeniami?
- robisz zbyt forsowne ćwiczenia fizyczne, żeby schudnąć?
- masz sposoby radzenia sobie z nadwagą, które cię niepokoją?
- jesteś kobietą lub dziewczyną i zatrzymały ci się miesiączki z powodu odchudzania?
- jesteś chłopakiem lub mężczyzną i straciłeś zainteresowanie seksem?
- czujesz się słaba, słaby, często kręci ci się w głowie?
- jest ci obojętne, czy twój sposób jedzenia ci zaszkodzi, czy nie?

FAKTY

Jeżeli cię to niepokoi –
nie musi tak być

- możesz osiągnąć swój cel w inny sposób
- chaotyczny, męczący sposób jedzenia możesz zmienić na uspokajający i odżywiający cię, **uwolnić się** na zawsze od zamartwiania się jedzeniem
- nie jesteś sama, sam – wielu twoich rówieśników ma podobne problemy: jedzenie powinno być przyjemnością, ale dla bardzo wielu ludzi stało się udręką
- te problemy dotyczą zwykle ludzi młodych, coraz młodszych, zwykle bardzo ambitnych, wcale nie tylko kobiet i dziewcząt, choć ich jest więcej
- poradzenie sobie samemu będzie prawdopodobnie za trudne



Może zastanawiasz się, czy twój sposób jedzenia jest w jeszcze w normie, czy nie; czy twoim problemem jest bulimia, anoreksja albo objadanie się kompulsywne (napadowe). **Nie ważne, jak to nazwiemy**, jeżeli cię to niepokoi, jest ci z tym źle, to warto szukać pomocy. Jeżeli przeczytasz gdzieś opis tych zaburzeń i kryteria diagnostyczne, niebezpiecznie jest myśleć, że skoro nie mam jednego z objawów, to nie mam zaburzenia.

Możesz się odchudzać albo na przykład bardzo dużo ćwiczyć. Albo radzisz sobie z kontrolowaniem wagi w inny sposób. Może starasz się usuwać skutki jedzenia wywołując wymioty albo używając środków przeczyszczających, odwadniających i podobnych, albo lewatyw. Albo może czasami zjadasz naraz bardzo dużo i nie wymiotujesz. A może raczej jesz niedużo rodzajów jedzenia i tylko nietuczące rzeczy, albo przez jakiś czas nic nie jesz. Możesz przy tym wcale nie uważać, że jesteś za chuda, za chudy, choć inni tak sądzą, przeciwnie, uważasz, że za dużo ważysz. Może są okresy, kiedy przeważa jeden rodzaj zachowania i inne, kiedy przeważa inny. Niektóre z tych zachowań są nieskuteczne jako sposoby odchudzania. Dowolna kombinacja takich działań może być groźna dla zdrowia, a nawet może zagrażać życiu.

PLAN MINIMUM

Jeżeli nie masz pewności, czy te zaburzenia Ciebie na pewno dotyczą, rozważ chociaż jedną, najważniejszą rzecz: zrobienie jak najszybciej badania potasu we krwi lub najlepiej wszystkich elektrolitów. Kiedy masz za mało potasu, tabletki z potasem mogą Cię uchronić przed najpoważniejszym niebezpieczeństwem: nierównomiernym biciem (arytmią), a nawet nagłym zatrzymaniem się serca. Lekarz domowy może zlecić takie badanie w ramach ubezpieczenia. Jeżeli nie możesz się zdecydować powiedzieć lekarzowi o swoim problemie, zostaje możliwość zrobienia badania potasu za kilkanaście złotych.



WARTO TEŻ SPRÓBOWAĆ

A może zdecydujesz się powiedzieć komuś, kogo znasz i komu ufasz, np. kiedy ta osoba się i tak domyśla, co się z Tobą dzieje, jak w przypadku Barbary Niven, która na swojej stronie internetowej napisała:

Pamiętam, że chciałam raczej umrzeć niż dalej tak żyć, wtedy moja siostra zaskoczyła mnie przed drzwiami łazienki(...) Zaprzeczyłam i nienawidziłam jej za podejrzania...ale okazało się, że to była najlepsza rzecz, jaką kiedykolwiek dla mnie zrobiła, prawdopodobnie ocaliła mi życie. Żeby ją uspokoić, obiecałam szukać pomocy(...) Chociaż to była jedna z najtrudniejszych rzeczy, jakie kiedykolwiek zrobiłam, wykręciłam numer kliniki zaburzeń odżywiania. Wyduszenie pierwszego słowa było straszne. Ale potem (...) co za uczucie ulgi! W końcu ktoś zrozumiał. (Nie myśleli, że jestem obrzydliwa!) – I tak się zaczęło. Terapeuta nauczył mnie rozumieć powody mojego zachowania.

(...)Co u mnie działa, to powiedzieć natychmiast komuś (znajomemu i wcześniej uprzedzonemu, z kim czuję się bezpiecznie), że zaczynam panikować ze względu na to, co zjadłam i że chcę wymiotować. (...) Cud polega na tym... że kiedy wypowiem głośno MÓJ OKROPNY SEKRET, to mnie to wyzwala i nie muszę tego robić.

Spróbuj się przemóc i powiedz o tym, nawet zanim się wyda, komuś dorosłemu, do kogo masz zaufanie, kto jest odpowiedzialny i może ci pomóc. Najlepiej – lekarzowi, który zajmuje się zaburzeniami odżywiania; spytaj lekarza domowego jak go znaleźć. Może też być dietetyk, doradca żywieniowy (jak ja) lub młodzieżowy psycholog czy psychiatra, każdy z nich specjalny od zaburzeń odżywiania. Jeżeli jest to za trudne, powiedz komuś z członków rodziny, nauczycielowi lub komuś innemu – sama, sam wiesz najlepiej, komu zaufać.

Fot. flickr: Ims0814, Kathryn B, Emily vonSwearingen

© Copyright Anna Walczak, porady “jem bo wiem”,
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,
www.jembowiem-porady.pl, przyjmuję w okolicach Warszawy
w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40
w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,
tel. 22 73 73 473