

Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου

φύλλο πληροφοριών για
γονείς, φροντίστριες/στές



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
POINTS OF SUPPORT
ΜΙΚΡΕΣ ΔΟΣΕΙΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ
SMALL GRANTS, BIG IDEAS



Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές;

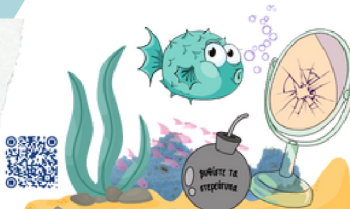
Οι ανησυχίες για το βάρος και τον σωματότυπο και το φαγητό είναι συνηθισμένα μεταξύ των νέων. Πολλές νέες και νέοι είναι δυσαρεστημένες/οι με το σωματικό βάρος και τα χαρακτηριστικά του σώματός τους και επιθυμούν να είναι πιο αδύνατες/οι, έτσι συχνά προσπαθούν να χάσουν βάρος κάνοντας δίαιτα, πιστεύοντας ότι η απώλεια βάρους θα τις/τους κάνει πιο ευτυχισμένες/ους. Οι νέοι/ες που κάνουν δίαιτα κινδυνεύουν να αναπτύξουν διατροφική διαταραχή, συμπεριλαμβανομένης της ψυχογενούς ανορεξίας και της ψυχογενούς βουλιμίας.

Στη **ψυχογενή ανορεξία** υπάρχει ακραία απώλεια βάρους, μια εμμονική ενασχόληση με το βάρος και το σχήμα του σώματος και φόβος για αύξηση βάρους και πρόσληψη τροφής. Στην **ψυχογενή βουλιμία** υπάρχει ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο υπερφαγίας μαζί με αντισταθμιστικές μεθόδους που μπορεί να περιλαμβάνουν εμετό, κατάχρηση καθαρικών ή διουρητικών φαρμάκων και υπερβολική ανησυχία για το βάρος και το σχήμα του σώματος.

Πόσο συχνές είναι οι διατροφικές διαταραχές;

Οι διατροφικές διαταραχές είναι αρκετά συχνές στις/ους εφήβους. 1-2% των νεαρών γυναικών διαγιγνώσκονται είτε με ψυχογενή ανορεξία είτε με ψυχογενή βουλιμία. Ακόμη περισσότερα άτομα έχουν σοβαρά διατροφικά προβλήματα τα οποία μπορεί να μην πληρούν τα διαγνωστικά κριτήρια για αυτές τις διαταραχές, όμως εξακολουθούν να αποτελούν σημαντικό πρόβλημα αλλά και να εξελιχθούν σε πιο σοβαρές διατροφικές διαταραχές. Ένα στα δέκα άτομα με διατροφικές διαταραχές είναι αρσενικού φύλου.





Πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια διατροφικών διαταραχών



- σωματικά: απώλεια βάρους, ζαλάδα, απώλεια ενέργειας και αδυναμία, κακή ποιότητα ύπνου/αϋπνία, έμετος
- ψυχολογικά: εμμονική ενασχόληση με το μέγεθος, το βάρος και το σχήμα του σώματος (ζύγισμα, μετρήσεις, καθρέφτης)
- αλλαγές συμπεριφοράς: τρώνε μόνες/οι, παραλείπουν γεύματα, είναι μυστικοπαθείς, κρύβουν το φαγητό τους, φορούν φαρδιά ρούχα, κάνουν συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια ή στο τέλος των γευμάτων, κάνουν αρκετή ώρα για να φάνε το γεύμα τους, κόβουν το φαγητό τους σε πολύ μικρά κομμάτια, έχουν πολύ περιορισμένη γκάμα φαγητών που καταναλώνουν, κάνουν υπερβολική γυμναστική/φυσική άσκηση

Άλλα σημάδια που συχνά συνοδεύουν μια διατροφική διαταραχή

- ψυχολογικά: χαμηλή αυτοεκτίμηση, συχνά αρνητικά σχόλια για τον εαυτό τους, χαμηλή διάθεση, «ασπρόμαυρη» σκέψη (π.χ., «είμαι τέλεια/ος» ή «είμαι άχρηστη/ος»), αυξημένο άγχος, δυσκολία συγκέντρωσης
- κοινωνικά: απομάκρυνση από την οικογένεια και τις/τους φίλες/ους, απώλεια ενδιαφέροντος για φιλικές σχέσεις και δραστηριότητες, δύσκολες οικογενειακές σχέσεις
- αλλαγές συμπεριφοράς: ακραία τελειομανία, αυξημένο άγχος για εξετάσεις, εμμονική διόρθωση ή αναθεώρηση εργασιών/κειμένων, αφιέρωση υπερβολικού χρόνου για την ολοκλήρωση μιας εργασίας (μπορεί να φτάσει σε αδυναμία παράδοσης των εργασιών)

Παραδείγματα στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με τις διατροφικές διαταραχές

- ο γιος/η κόρη σας νιώθει καλά με το γεγονός ότι αρνείται να φάει, επειδή είναι «κάτι που κάνει καλά», παρόλο που αυτό μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας
- ο γιος/η κόρη σας νιώθει ότι διατηρώντας αυτές τις συμπεριφορές διατηρεί τον έλεγχο και εκφράζει ανεξαρτησία. Καλό είναι να γνωρίζετε ότι στην πραγματικότητα αυτές οι συμπεριφορές δείχνουν ότι αισθάνεται απώλεια ελέγχου.



Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου

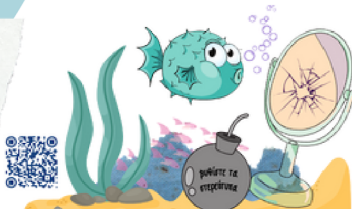


- ο γιος/η κόρη σας πιστεύει ότι ακολουθεί υγιεινή διατροφή, παρά το γεγονός ότι αντιμετωπίζει μία πολύ σοβαρή διαταραχή που θα μπορούσε να είναι έως και θανατηφόρα.
- ο γιος/η κόρη σας μπορεί να σας βλέπει ως «εχθρό» όταν προσφέρετε υποστήριξη στα γεύματα ή μετά τα γεύματα
- οι μικροσκοπικές ποσότητες φαγητού θεωρούνται τεράστιες ποσότητες από το νεαρό άτομο
- όσο αδύνατη/ος κι αν είναι, η/ο νέα/ος βλέπει τον εαυτό του/της ως παχύσαρκο/η
- ο έλεγχος του σώματος για περιττό λίπος και το επαναλαμβανόμενο ζύγισμα τους επιβεβαιώνει αυτή την εσφαλμένη αντίληψη (τα άτομα με διατροφικές διαταραχές ζυγίζονται πολλές φορές μέσα στην ίδια ημέρα)
- παρόλο που αισθάνεται περήφανη/ος για την χαμηλή πρόσληψη φαγητού που έχει καταφέρει, θα έχει κακή διάθεση και δεν θα είναι συχνά χαρούμενη/ος

Πώς μπορώ να βοηθήσω; (πρόληψη)

- ακούστε και υποστηρίξτε το παιδί
- αφιερώστε χρόνο εκτός γευμάτων για να απολαύσετε ο/η ένας/μία την παρέα της/του άλλης/ου
- να είστε σε επικοινωνία με το σχολείο για τα μαθήματα. Η μελέτη στο σπίτι δεν πρέπει να προκαλεί δυσφορία
- να γνωρίζετε ότι η μη ρεαλιστική άσκηση πίεσης σε ευάλωτες/ους νέες/ους μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη μιας διατροφικής διαταραχής
- ο καθορισμός ρεαλιστικών προσδοκιών και η δημιουργία ισορροπίας μεταξύ μελέτης και ψυχαγωγίας μπορεί να βοηθήσει στην αποτροπή της ανάπτυξης διαταραχών
- γιορτάστε και επιβραβεύστε τις επιτυχίες (ακόμη και τις μικρές) και αποδεχθείτε τις διαφορές μεταξύ αδερφών ή φίλων. Αποφύγετε τις συγκρίσεις.
- αποφύγετε να συζητήσετε με τον γιο ή την κόρη σας τις δικές σας ανησυχίες σχετικά με το φαγητό, το βάρος ή το σχήμα του δικού σας σώματος ή τρίτων
- γνωρίζετε πώς οι νέες και νέοι χρησιμοποιούν εντατικά το διαδίκτυο. Υπάρχουν καταστροφικές ιστοσελίδες και λογαριασμοί στα social media που μπορούν επηρεάζουν την ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών. Συζητήστε με τα παιδιά και μάθετέ τα να έχουν κριτική στάση σε αυτά που βλέπουν. Εξηγήστε τους ότι, συνήθως, οι εικόνες/video των social media απέχουν πολύ από την πραγματικότητα και την καθημερινότητα των ανθρώπων που τα αναρτούν. Προτείνετε τους να ακολουθήσουν λογαριασμούς θετικών προτύπων, που δεν προβάλλουν την εξωτερική εμφάνιση.
- περάστε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά κάνοντας δραστηριότητες στη φύση, μακριά από οθόνες και social media





Ενθαρρύνετε έναν ψυχικά και σωματικά υγιεινό τρόπο ζωής

- δώστε προτεραιότητα στα οικογενειακά γεύματα
- ενθαρρύνετε ένα πρότυπο υγιεινής διατροφής που περιλαμβάνει τρία κύρια γεύματα κάθε μέρα. Τα σνακ μέσα μεταξύ των γευμάτων μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη της κόπωσης και να βοηθήσουν την συγκέντρωση
- είναι σημαντικό οι νέες/οι να τρώνε πρωινό πριν φύγουν για το σχολείο και να έχουν χρόνο να φάνε μεσημεριανό. Ετοιμάστε ένα μεσημεριανό γεύμα σε πακέτο, εάν υπάρχουν άλλες δραστηριότητες/υποχρεώσεις την ώρα του μεσημεριανού γεύματος
- η ισορροπία μεταξύ σχολείου και ψυχαγωγίας/αναψυχής/ξεκούραση είναι σημαντική
- ενθαρρύνετε την φυσική άσκηση (περπάτημα, χορός, ομαδικά αθλήματα) ως μέρος μιας καθημερινής ρουτίνας
- βεβαιωθείτε ότι οι νέες/οι έχουν επαρκή ύπνο

Βοηθήστε στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του παιδιού

- είναι σημαντικό να μάθετε στο παιδί σας να αποδέχεται τον εαυτό του όπως αυτή/ αυτός είναι, με τις ατέλειές και τα λάθη της/του. (Neff, 2003)
- οι θετικές σχέσεις με τις/τους φίλες/φίλους και την οικογένειά, καθώς και η λήψη ενθάρρυνσης και επιδοκίμασias από τα αγαπημένα πρόσωπα, μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους (Leary et al., 1995)
- να αναπτύξουν τη θετική αυτο-εικόνα, η οποία επιτυγχάνεται μέσω της θετικής αυτο-ομιλίας και της ενίσχυσης των έμφυτων ικανοτήτων μας (Kernis, M. H., 2003)
- να μάθουν να συγχωρούν τον εαυτό τους (Neff, 2003)
- να διαχειρίζονται το στρες. Τεχνικές, όπως η άσκηση, η γιόγκα και η αναπνοή, βοηθούν στην ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)
- ενθαρρύνετε την δημιουργική έκφραση. Δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική, η μουσική και η γραφή, δίνουν στο παιδί την ευκαιρία να εκφράσει τον εαυτό του και μέσω αυτού να ανακαλύψουν νέες πτυχές της προσωπικότητάς τους (Stuckey & Nobel, 2010)





Τι κάνω όταν το παιδί μου αντιμετωπίζει διατροφική διαταραχή;

1. Ενημερωθείτε σχετικά με το θέμα των διατροφικών διαταραχών (Brown, 2020)
2. Επιλέξτε τον κατάλληλο χρόνο και τόπο όπου εσείς και τα παιδιά σας μπορείτε να έχετε μια συνομιλία χωρίς αποσπάσεις (Smith & Johnson, 2017)
3. Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου οι οποίες θα διευκολύνουν τα παιδιά δίνοντάς τους χρόνο και χώρο, έτσι ώστε να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους χωρίς φόβο και με ελευθερία (Jones, 2016). Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε: "Πώς αισθάνεσαι για την εικόνα του σώματός σου;" ή "Ποιες είναι οι σκέψεις σου για την υγιεινή διατροφή;".
4. Κατονομάστε το πρόβλημα, ώστε να του δώσετε υπόσταση. Εφόσον κάτι γίνεται υπαρκτό, τότε αντιλαμβανόμαστε το τι είναι και άρα μπορούμε να σκεφτούμε τρόπους να το καταπολεμήσουμε, να το διορθώσουμε ή και να το εξαλείψουμε.
5. Ενημερώστε τα παιδιά σας για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και των σωστών διατροφικών συνηθειών (Wilson, 2019).
6. Να μην είστε επικριτικοί, αλλά υποστηρικτικοί (Brown & Smith, 2018)
7. Ακούστε ενεργά. Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση δίνοντας στα παιδιά σας την πλήρη προσοχή σας (Johnson, 2020)
8. Μοιραστείτε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές, τις αιτίες τους και τις διαθέσιμες επιλογές θεραπείας (Smith, 2019)
9. Ενθαρρύνετε την επαγγελματική βοήθεια



**Καθρέφτη,
καθρεφτάκι μου**



Που μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια αν εντοπίσουμε σημάδια διατροφικών διαταραχών;

1. TOMY: Καλέστε στο τηλέφωνο του TOMY της περιοχής σας και ζητήστε να μιλήσετε με την/τον κοινωνικό λειτουργό της μονάδας. Η/ο κοινωνικός λειτουργός θα σας ακούσουν και θα σας δώσουν πρώτες οδηγίες, ενώ θα σας κλείσουν δωρεάν ραντεβού για να συζητήσετε από κοντά το ζήτημα αν επιθυμείτε. Κατόπιν, θα σας παραπέμψουν εάν χρειαστεί στην/ον παιδίατρο ή/και παθολόγο της μονάδας για ραντεβού δωρεάν ή σε άλλο αρμόδιο φορέα. Όλες οι υπηρεσίες που παρέχουν τα TOMY είναι δωρεάν. Θα χρειαστείτε το ΑΜΚΑ σας σε περίπτωση συνταγογράφησης.

2. Ανάσα (Υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από Διατροφικές Διαταραχές). ΜΚΟ.Ολοκληρωμένες υπηρεσίες ενημέρωσης, κατεύθυνσης και στήριξης των ανθρώπων που πάσχουν από διαταραχές πρόσληψης τροφής. Υπηρεσίες ενημέρωσης /υποστήριξης προς τις οικογένειες, εκπαιδευτικούς, φιλικό περιβάλλον των ασθενών. Δωρεάν διάγνωση και θεραπεία ασθενών.
<https://www.anasa.com.gr/el/#>

3. Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών.

Προγράμματα ομαδικά και ατομικά για ενήλικες εφήβους, παιδιά
<https://www.hcfed.gr/>

4. Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία.

ΜΚΟ. Σκοπός της είναι η προάσπιση της επαγγελματικής πράξης της επιστήμης, η εκπόνηση και εκτέλεση προγραμμάτων συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, όπως και η μελέτη διατροφικών διαταραχών και χρόνιων διατροφοεξαρτώμενων νοσημάτων, για την αποτελεσματικότερη πρόληψη και αντιμετώπισή τους.

5. Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών

<https://keadd.gr/>



Καθρέφτη,
καθρεφτάκι μου



Σημείωση Παρακαλούμε σημειώστε ότι υπάρχουν πολλές μη χρήσιμες ιστοσελίδες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές που μπορεί να παρέχουν έως και επιβλαβείς πληροφορίες.

Είναι σημαντικό να παρέχεται βοήθεια στις/ους νέες/ους αμέσως μόλις εντοπιστούν πρώιμα σημάδια μιας διατροφικής διαταραχής, καθώς:

όσο πιο έγκαιρα εντοπιστεί, τόσο πιο γρήγορη αλλά και σίγουρη είναι η ανάκαμψη της/ου πάσχουσας/πάσχοντα.

Χρήσιμα βιβλία

Βοηθήστε τον έφηβό σας να νικήσει και τη διατροφική διαταραχή (2005). James Lock και Daniel Le Grange. Guilford Press

Διαταραχές πρόσληψης τροφής: οδηγός γονέων (2004). Rachel Bryant-Waugh και Bryan Lask. BrunnerRoutledge 2η έκδοση

