

ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Τι είναι η ανορεξία;

Η ανορεξία είναι μια ασθένεια που δεν προκαλείται από κανένα ιό ή μικρόβιο, αλλά από το ίδιο το ανθρώπινο μυαλό! Η ολοκληρωμένη ονομασία της είναι νευρική ανορεξία.

Συμβαίνει συνήθως σε γυναίκες και κορίτσια νεαρής ηλικίας, τα οποία θεωρούν τον εαυτό τους χοντρό, είτε είναι στην πραγματικότητα είτε όχι. Αναπτύσσουν μια αποτροπή προς το φαγητό και γυμνάζονται ασταμάτητα με την προσδοκία να φτάσουν το "ιδανικό βάρος".

Αντί όμως να φτάσουν στο βάρος που είναι ιδανικό για τις ίδιες, ανάλογα με το σώμα τους, συνεχίζουν τις δίαιτες μέχρι που φτάνουν στο σημείο να τρώνε π.χ. μόνο ένα μήλο την ημέρα ή και καθόλου, έτσι ώστε να θέτουν σε κίνδυνο την ίδια τους τη ζωή!

Αυτό που επηρεάζει περισσότερο τα κορίτσια αυτά είναι ο συνεχής συσχετισμός του "λεπού" με το "ωραίο". Τα μοντέλα που υποτίθεται αποτελούν το πρότυπο ομορφιάς, γίνονται όλο και πιο λεπτά, έτσι ώστε να χαρακτηρίζεται κανείς όμορφος μόνο όταν είναι λεπτός.

Επίσης, άτομα που ασχολούνται με αθλητισμό, μπαλλέτο, πατινάζ έχουν την τάση να χάνουν βάρος, αφού ξέρουν πως όλοι παρακολουθούν το σώμα τους, και πιστεύουν πως χάνοντας βάρος μπορούν να γίνουν ακόμη πιο τέλειοι.

Τι γίνεται όταν κάποιος έχει ανορεξία;

Τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ψυχική ασθένεια αρχίζουν να μισούν το φαγητό, αρνούνται την πείνα, αποφεύγουν τα γεύματα βρίσκοντας διάφορες δικαιολογίες και εξασκούνται συνεχώς με πολύ έντονους ρυθμούς, προσπαθώντας να καταναλώσουν ακόμη και εκείνα τα λίγα που έφαγαν.

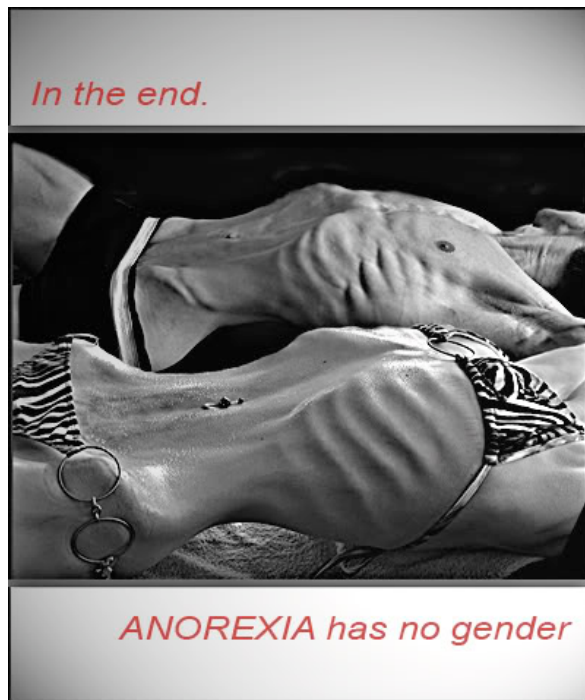


Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το σώμα να μην παίρνει την ενέργεια που χρειάζεται για να λειτουργεί κανονικά.

Γι' αυτό και τα άτομα που πάσχουν από ανορεξία έχουν συχνά πονοκέφαλους, κρυώνουν ενώ η θερμοκρασία είναι κανονική, η πίεση του αίματος χαμηλώνει, τα νύχια αδυνατούν και ραγίζουν εύκολα, τα μαλλιά αρχίζουν να πέφτουν και σε κάποιο στάδιο αρχίζουν να παθαίνουν βλάβες οι νεφροί, το συκώτι και η καρδιά!

Φανταστείτε λοιπόν να αδυνατίσουμε τόσο πολύ το σώμα μας, ώστε να αρχίσουν να πέφτουν τα μαλλιά μας... Είμαστε τώρα λεπτοί, αλλά καταφέραμε να φτάσουμε το "πρότυπο ομορφιάς" μας χωρίς να έχουμε μαλλιά;

Το πιο σημαντικό είναι ότι 20% των ατόμων που πάσχουν από ανορεξία οδηγούνται στο θάνατο, επειδή φτάνουν στο σημείο να έχουν αδυνατίσει τόσο πολύ το σώμα τους, ώστε να μην μπορεί πια να λειτουργήσει.



Το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα είναι να αναγνωρίσουμε πως κάτι δεν πάει καλά. Το επόμενο είναι να μιλήσουμε με τους γονείς μας και να ζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια.

Πώς θα αποφύγουμε την ανορεξία;

Το καλύτερο είναι να αποδεχτείτε τον εαυτό σας ακριβώς όπως είναι. Δεν μπορούμε όλοι να είμαστε οι ίδιοι... φανταστείτε πόσο ανιαρός θα ήταν ο κόσμος εάν είχαμε όλοι το ιδανικό σώμα και τα ίδια εντελώς συμμετρικά πρόσωπα...

Είναι αλήθεια πως τα άτομα που έχουν το φυσιολογικό βάρος για το σώμα τους βρίσκονται σε καλύτερη κατάσταση υγείας παρά τα άτομα που είναι παχύσαρκα (και εδώ δεν μιλάμε για 1- 2 κιλάκια παραπάνω!), αλλά όχι και να λιμοκτονήσουμε για να είμαστε... υγιείς!



Αν γνωρίζετε κάποιον που έχει ανορεξία, δεν υπάρχει λόγος να τον αποφύγετε, διότι η ανορεξία δεν είναι μεταδοτική, δεν υπάρχει περίπτωση να "κολλήσετε". Αντίθετα, αυτό που χρειάζονται περισσότερο απ' όλα τα άτομα που πάσχουν από αυτή την ασθένεια είναι η υποστήριξη των φίλων και της οικογένειας. Με το να βοηθήσετε κάποιον άλλον να ξεπεράσει το πρόβλημά του ενδυναμώνετε και τον εαυτό σας!