



RZECZ MŁODYCH!

Bezpłatny dodatek Rzeczy Krotoszyńskiej. ISSN 1231-7691.

MIEJSCE
NA
TWOJĄ
REKLAMĘ

Zkości na ości...

Jak wynika z badań, co druga dziewczyna albo jest w trakcie odchudzania, albo je planuje w przyszłości, albo się – mniej lub bardziej skutecznie – odchudziła. Bycie na diecie to znak czasów, w których idealna kobieta to kobieta szczupła.

Taki wzorzec lansują media. Kobiety, chcąc upodobnić się do wychudzonych modelek, ztracają własne poczucie cieleśnego piękna, poddają się wyniszczającym dietom, choć wskazówka wagi już dawno przekroczyła najniższe wskaźniki, konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przyczyny anoreksji i bulimii nie tkwią jednak wyłącznie w jedzeniu, ich podłożem są przede wszystkim problemy natury psychicznej.

Jadłowstręt

Anoreksja objawia się silną obawą przed utyciem, prowadzącą do unikania jedzenia. Osoby chore postrzegają siebie jako dużo grubsze i brzydsze niż są w rzeczywistości, nierzadko czują wstręt do swojego ciała i mają zanizone poczucie własnej wartości. Często też stwierdzają, że są syte, choć jeszcze nie zaczęły jeść. – *Jedzenie napawa cię wstrętem, ale ciągle o nim myślisz. Połykasz kęs i czujesz, jak z trudem wędruje do twojego żołądka, jak go rozpycha. Masz bóle brzucha. Myślisz: zjadłam dwa paluszki, utyj! Paluszki mają tak dużo kalorii, to trucizna. A przy tym wszystkim nie lubisz siebie. Nie lubisz swojego ciała, nie chcesz być kobietą* – mówi 17-letnia Ania, chora na anoreksję.

Anorektyczkę bardzo trudno przekonać do terapii, gdyż ona sama nie widzi żadnego zagrożenia i nie dopuszcza do siebie myśli o poważnej chorobie. Jej postrzeganie własnego ciała przypomina stan urojony. Głoduje nawet wtedy, gdy wygląda jak szkielet powleczone skórą. Leczenia szpitalnego wymaga połowa chorych. Prawie zawsze potrzebna jest też pomoc psychoterapeuty.

Do całkowitego zdrowia fizycznego i psychicznego powraca około jednej trzeciej pacjentek. Reszta przez całe życie ma trudności z utrzymaniem prawidłowej wagi oraz problemy emocjonalne.

U pewnej liczby pacjentów z anoreksją występują okresy żarłoczności, zwane epizodami bulimicznymi. Przeplatają one czas stosowania ścisłej diety z okresami nadmiernego objadania się, prawdopodobnie dlatego, że ich organizm reaguje zmianami fizjologicznymi na brak pożywienia. Jeżeli żarłoczność nie występuje naprzemiennie z anoreksją, to tę chorobę nazywamy bulimią.

Bulimia

Choroba ta, w przeciwieństwie do anoreksji, polega na częstych napadach żarłoczności. Chorzy na bulimie czują się głodni nawet bezpośrednio po jedzeniu. Osoby te zdają sobie sprawę, że jedzenie wymknęło się spod ich kontroli, próbują więc między okresami obżarstwa rygorystycznie przestrzegać diety.

Wstydzają się tego i utrzymują swoje zachowanie w tajemnicy przed najbliższym otoczeniem, często objadając się nocą. Intensywnie ćwiczą, prowokują wymioty, nadużywają środków przeczyszczających i moczopędnych. Niekiedy po wymiotach odczuwają tak wielką ulgę, że przejadają się po to, aby je wywołać.

Bulimia nie wyniszcza aż tak bardzo jak anoreksja, ale bywa trudniejsza w leczeniu. Obżarstwo na przemian z głodówkami i wymiotami prowadzi do zaburzeń pracy jelit i niestabilnych zaparć. Kwasy żołądkowe wydostające się w czasie wymiotów

Choroba ciała i duszy

ANOREKSJA

Praktyczny Przewodnik

www.anoreksja.org

wstęp
o tej stronie
moja historia
poznac chorobe
fakty i mity
wzrost waznosc?
"jestem za grubo"
poszła
'zwykłe' odchudzanie
sprawdz czy chorujesz
jak pomoc
leczenie
gdzie sie leczyc?
literatura
nie jestem sama
napisz do mnie

Ta strona, zwracając w międzyczasie uwagę i gratulacje, powstała mniej więcej w lipcu 2002. Zgłaszała się do mnie zarówno osoby chore, jak i ich rodziny, znajomi, partnerzy. Pasa także osoby po prostu zainteresowane tematem anoreksji, w tym dziennikarze czy dzielnicy. Każda z wymienionych grup może znaleźć na stronie coś dla siebie, gdyż wszystko co tu zamieszczam wynika z doświadczenia. Pisze o tym, co sama przeszłam z anoreksją, o tym, czego nauczyła mnie korespondencja z czytelnikami strony. Wiele jest napisów nowych listów i ich obsługa cały czas uszczelniamy na ustalonych ustaleniach liczby maili, na które już odpowiadziłam. Do sierpnia 2002 było ich ok. 2000 maili, do kwietnia 2003 już ok. 4500. Mam nadzieję, że przyjdzie czas, kiedy będę mogła podać dokładne liczby :)

Serdecznie zapraszam wszystkich, którzy są w jakikolwiek sposób dotknięci lub zainteresowani tematem anoreksji, podanym nie w sposób bezdusznie naukowy, ale po prostu jako część historii własnego życia z perspektywy, z doświadczenia chorych, zapraszam do rozmowy.

chorym chce powiedzieć że da się uwolnić od przyjaźni anoreksji i jak to zrobić

rodzinom chce pomóc rozpoznać chorobę u kogoś bliskiego i odpowiednio się zachowywać wobec chorej/osoby

partnerom chce ułatwić kontakt z chora osobą i odpowiedzieć jak zostać podpora w trudnej walce o własne życie

Cokolwiek chciał(a)byś wiedzieć o anoreksji, o cokolwiek zapytać i czymkolwiek się podzielić - to jest strona dla Ciebie! Nie wahań się pisać do mnie - odpowiadam na każdy list :)

uszkodzają szklivo zębów, zaś stałe odwadnianie organizmu poprzez zażywanie środków przeczyszczających upośledza układ moczowy.

Bulimia bardzo zniekształca osobowość. Leczenie tej choroby może trwać latami. Najczęściej potrzebna jest pomoc kilku specjalistów naraz (psychologa, psychiatry, fizjologa-dietetyka) oraz psychoterapia rodzinna. Ataki obżarstwa mogą wracać nawet wtedy, gdy chora jest już przekonana, że wyzdrowiała. Szansę na trwałe wyleczenie ma połowa bulimików. – *Kiedy masz jakiś problem, z którym nie możesz sobie poradzić, zaczynasz jeść. Nie masz w tym umiaru, jesz i jesz, nie odczuwasz smaku,*

ale to cię odstresowuje. Potem są tylko wyrzuty sumienia, wymioty, a po nich wielka ulga – wyznaje Julia, była bulimiczka.

Przyczyny i pomoc

Przyczynami obu chorób są przede wszystkim: utożsamienie szczęścia ze szczupłą sylwetką, potrzeba akceptacji przez rówieśników, niska samoocena, brak wiary w siebie, negatywny stosunek do dojrzenia, stresujące wydarzenia życiowe, jak np. śmierć kogoś z rodziny, przemoc, problemy w szkole czy po prostu brak miłości. Każdy z przypadków ma swoją indywidualną przyczynę, której najczęściej nie da się ustalić bez fachowej pomocy psychologicznej. Często powody choroby tkwią w rodzinie i otoczeniu chorego, jednak należy pamiętać, że to, co wywołuje jadłowstręt, jest zwykle nieuświadomione.

Zaburzenia w odżywianiu pojawiają się najczęściej między 12 a 21 rokiem życia. Występuje w tym czasie duża aktywność hormonalna, intensywny rozwój fizyczny, ale też wzrost zainteresowań i rozwój myślenia abstrakcyjnego. Narasta proces indywidualizacji, pojawia się bunt przeciwko autorytetom (rodzicom, szkole, kościołowi). Uwaga koncentruje się na własnym wyglądzie i figurze.

Jeśli choroba wystąpi przed 16 rokiem życia i leczenie zostaje rozpoczęte w pierwszym roku jej trwania, szanse na wyleczenie szacuje się na 85 procent. W drugim ro-

ku jest to już tylko 50 procent. – *W szpitalu zobaczyłam dziewczynę tak bardzo wyniszczoną odchudzaniem, że nie miała siły nawet siedzieć. Modliła się, aby przeżyć kolejną sekundę, minutę, godzinę* – wspomina Ania.

Monika Bałoniak

Jak rozpoznać chorobę?

Zaburzenia rozpoczynają się wtedy, kiedy jedzenie lub odchudzanie zajmuje w Twoim życiu zbyt wiele miejsca. Powinniśmy jeść wtedy, gdy czujemy głód, a kończyć posiłek, gdy pojawia się uczucie sytości. Odchudzanie z kolei powinno prowadzić do zdrowej dla danej osoby masy ciała z wyższych rejonów skali.

– Jedzenie jest w Twoich myślach obecne prawie bez przerwy. Myślisz o tym, co zjadłś, o tym, co zjesz, o tym, czego nie zjadłś. Nie skupiasz się przy tym na walorach smakowych posi-

ków, ale na ich kaloryczności.

- Dużo ćwiczysz, ale bez przerwy towarzyszy Ci myśl, że spalasz to, co zjadłś, że trenujesz, aby schudnąć.
- Waga jest dla Ciebie wyrocznią – czujesz przymus ciągłego jej kontrolowania. Zadowolona jesteś tylko wtedy, gdy strzałka wskazuje mniej kilogramów niż wcześniej.
- Prowokujesz wymioty lub nadużywasz środków przeczyszczających z myślą, że nie pozwolą Ci one przytyć.

– Słyszysz często od osób z Twojego otoczenia, że jesteś już zbyt chuda i czas skończyć dietę.

- Kilogramy spadają, a Tobie dalej wydaje się że nic nie schudłś.
- Przesuwasz pierwotny cel swojego odchudzania, wyrażony w kilogramach, coraz bardziej w dół skali.

Jeśli choćby z kilkoma z powyższych twierdzeń zgodziłaś/ę się, odchudzanie wymknęło się spod kontroli i potrzebujesz pomocy.

(wfo)

Sobota na Rynku



Jestem za, a głosować nie mogę

Przebogaty był program tegorocznego krotoszyńskiego świętowania Dnia Europy, połączono je bowiem z obchodami Europejskiego Roku Niepełnosprawnych i organizowanym rokrocznie przez Zespół Szkół Specjalnych Dniem Integracji. Aż żal, że strona gazety pomieściła tylko tyle zrobionych w sobotę na Rynku zdjęć...

(red.)



Jurorzy krotoszyńskiej „Szansy na sukces”, druga od lewej – Elżbieta Skrzętkowska



Można było coś zmalować



Na scenie z Mietkiem Szcześniakiem



Ten kankan najbardziej ze wszystkich tańców poruszył męską publikę



Gimnazjaliści przygotowali narodowe potrawy różnych krajów Europy