



Potrzebujesz porady psychologa, psychoterapeuty uzależnień? Skontaktuj się ze specjalistami! Porady są nieodpłatne!  
[poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl](mailto:poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl)

Więcej informacji na stronie:  
[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)



**TELEFON ZAUFANIA**  
**801 889 880**  
czynny codziennie  
w godz. 17:00-22:00



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Profilaktyka  
zaburzeń odżywiania.  
Anoreksja i bulimia.**

**Bulimia i anoreksja to schorzenia o podłożu psychicznym, związane z zaburzeniami odżywiania. Obie choroby są bardzo poważne i groźne dla zdrowia.**

## Zaburzenia odżywiania

- Na zaburzenia odżywiania chorują już dzieci w wieku 13-14 lat.
- W Polsce anoreksja może dotyczyć około 4-5 % młodych ludzi.
- Badania wskazują, że zaledwie 31% osób z zaburzeniami odżywiania poszukuje leczenia.

## Czym są zaburzenia odżywiania?

To stan charakteryzujący się nieprawidłowymi wzorcami zachowań żywieniowych oraz zaburzeniami związanymi ze sferą psychiczną. Wpływają poważnie na stan psychiczny, fizyczny oraz funkcje społeczne.

Najczęstsze zaburzenia odżywiania:

- **jadłowstręt psychiczny (anoreksja),**
- **żarłoczność psychiczna (bulimia),**
- napadowe objadanie się,
- unikanie i ograniczanie przyjmowania pokarmu i napojów,
- zaburzenia przeżuwania.



## Niepokojące objawy i zachowania

W zaburzeniach odżywiania zazwyczaj nie ma jasnego początku choroby. Pierwsze objawy pojawiają się stopniowo i są trudne do wychwycenia. Osoba chora często w sposób nieświadomy stara się je ukryć.

Najbardziej charakterystyczne objawy to:

- spadek masy ciała jako skutek restrykcyjnych diet, nadmiernej aktywności fizycznej lub stosowania wymiotów i/lub środków przeczyszczających, zaburzenia postrzegania sylwetki i wagi, dążenie do szczupłości i silny lęk przed otyłością – **anoreksja**,
- napadowe objadanie się, prowokowanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających, nadmierna aktywność fizyczna, poczucie strachu, winy i obawy przed przytęciem – **bulimia**.

## Jakie są przyczyny zaburzeń odżywiania?

Dokładne przyczyny zaburzeń nie są znane, ale do ich wystąpienia może przyczyniać się:

- brak akceptacji własnego wyglądu,
- stygmatyzacja wyglądu (krytycyzm ze strony rodziny, rówieśników oraz osób pracujących z dziećmi i młodzieżą),
- zaburzone relacje rodzinne, nieadekwatne wymagania ze strony najbliższych, nadopiekuńczość i sztywność w relacjach rodzinnych,
- tendencja do bycia perfekcyjnym,
- presja ze strony niektórych środowisk do posiadania szczupłej sylwetki – np. u tancerzy baletowych, dżokejów, modelek,
- niskie poczucie własnej wartości,
- depresja lub uzależnienie od alkoholu czy narkotyków,
- doświadczenie trudnych, traumatycznych sytuacji życiowych, w tym molestowania seksualnego.

## Profilaktyka i leczenie

- Edukacja w zakresie **prawidłowych nawyków żywieniowych** skierowana do dzieci, młodzieży i ich rodziców.
- Redukowanie **stygmatyzacji ze względu na wygląd**, edukacja dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli.
- Ważne jest, aby cała rodzina rozumiała sytuację i otrzymała **wsparcie**.
- **Diagnoza wstępna** u lekarza (rodzinnego, pediatry, psychiatry).
- **Leczenie zaburzeń** odżywiania prowadzi lekarz psychiatra lub psychiatra dzieci i młodzieży we współpracy z psychoterapeutami oraz psychodietetykami.