



# Ψυχογενής Ανορεξία



Η ψυχογενής (ή νευρική) ανορεξία (anorexia nervosa) και η ψυχογενής βουλιμία αποτελούν τις διαταραχές στην πρόσληψη τροφής. Και στις δύο διαταραχές το άτομο παρουσιάζει μια έντονη ενασχόληση με την εμφάνισή του και το βάρος του σώματός του.

Η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία μπορεί να παρουσιάζονται αυτόνομα ή να εναλλάσσονται, στο ίδιο άτομο, μεγάλα χρονικά διαστήματα βουλιμίας και ψυχογενούς ανορεξίας.

## ► Τι είναι η ψυχογενής ανορεξία;

Πρόκειται για ένα σύνδρομο ασιτίας που επιβάλλει το ίδιο το άτομο στον εαυτό του, δηλαδή περιορίζει με τη θέλησή του την πρόσληψη τροφής, επειδή φοβάται έντονα μήπως παχύνει.

## ► Πόσο συχνά και σε ποια ηλικία εμφανίζεται η ψυχογενής ανορεξία;

Μελέτες έχουν δείξει ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που εμφανίζουν ψυχογενή ανορεξία είναι γυναίκες (ποσοστό μεγαλύτερο του 90%). Η μέση ηλικία έναρξης της ψυχογενούς ανορεξίας είναι τα 17 έτη. Η έναρξή της στην όψιμη εφηβεία και στην αρχή της ενήλικης ζωής συνδέεται συνήθως με κάποιο στρεσογόνο γεγονός ζωής (π.χ., το άτομο απομακρύνεται από το οικογενειακό του περιβάλλον λόγω σπουδών).

## ► Πώς εκδηλώνεται σε ένα άτομο η Ψυχογενής Ανορεξία;

**Κύρια συμπτώματα της ψυχογενούς ανορεξίας είναι:**

\* Η απώλεια βάρους και η άρνηση του ατόμου

να διατηρήσει το βάρος του σώματός του πάνω από ένα ελάχιστο φυσιολογικό για την ηλικία και το ύψος του βάρους.

- \* Η συνεχής μείωση ή ακόμη και η άρνηση της πρόσληψης τροφής και ο έντονος φόβος του ατόμου μήπως παχύνει, ακόμα κι όταν το βάρος του είναι κάτω από το κανονικό.
- \* Η διαταραχή στον τρόπο που το άτομο βιώνει το βάρος, το μέγεθος ή το σχήμα του σώματός του. Για παράδειγμα, το άτομο ισχυρίζεται ότι νιώθει παχύ, ακόμη κι όταν είναι υπερβολικά αδύνατο. Μπορεί να πιστεύει ότι μια περιοχή του σώματος του είναι «πολύ παχιά», ακόμη κι όταν το βάρος της είναι κάτω από το κανονικό. Επίσης αρνείται να αναγνωρίσει τη σοβαρότητα του ιδιαίτερα χαμηλού σωματικού βάρους του.

## Τα κύρια συμπτώματα συνοδεύονται από:

- α. Καταθλιπτικά συμπτώματα: Καταθλιπτική διάθεση, αϋπνία, κοινωνική απόσυρση, ευερεθιστότητα και μειωμένο ενδιαφέρον για σεξουαλική δραστηριότητα.
- β. Ψυχαναγκαστικά - καταναγκαστικά

συμπτώματα, τα οποία σχετίζονται με την πρόσληψη της τροφής (όπως, για παράδειγμα, η κατανάλωση συγκεκριμένων μόνο τροφών)

Υ. Σωματικά συμπτώματα: Υπόταση, υποθερμία, κοιλιακοί πόνοι, ξηρότητα δέρματος, βραδυκαρδία, κιτρίνισμα του δέρματος, περιφερικό οίδημα, διαταραχή λειτουργίας διαφόρων οργάνων του σώματος, σοβαρές διαταραχές του μεταβολισμού, αμηνόρροια, κ.λπ.

► **Πότε πρέπει να προβληματιστείς και να ζητήσεις βοήθεια από έναν ειδικό για την αντιμετώπιση της ψυχογενούς ανορεξίας ενός προσφιλούς προσώπου;**

Τα άτομα με ψυχογενή ανορεξία έχουν την τάση να κρύβουν το πρόβλημά τους από το περιβάλλον τους ή ακόμη και να το αρνούνται εντελώς, γεγονός που οδηγεί σε σοβαρές συνέπειες για την υγεία τους.

Πα να αναγνωρίσει κανείς εάν ένα οικείο του πρόσωπο πάσχει από ψυχογενή ανορεξία, μπορεί να παρατηρήσει εάν το άτομο αυτό παρουσιάζει σε έντονο βαθμό τα συμπτώματα της ψυχογενούς ανορεξίας που προαναφέρθηκαν ή/και τις ακόλουθες συμπεριφορές:

- \* Συνεχής μείωση της πρόσληψης τροφής ή πλήρης άρνηση λήψης τροφής.
- \* Συστηματική ασιτία με απώλεια βάρους και εμφανής απίσχναση.
- \* Άρνηση του αισθήματος πείνας.
- \* Φόβος του ατόμου να φάει δημόσια.
- \* Υπερβολική σωματική άσκηση.
- \* Προκλητός έμετος, κατάχρηση καθαρτικών και διουρητικών ή άλλων σκευασμάτων για την απώλεια βάρους.
- \* Απώλεια μαλλιών (οι τρίχες γίνονται λεπτές και μαλακές όπως του νεογέννητου).
- \* Ευαισθησία ή μη ανοχή στο κρύο, αδυναμία και λήθαργος.
- \* Μεγαλύτερη τριχοφυΐα στο σώμα ή το πρόσωπο.



► **Πόσο επικίνδυνη μπορεί να είναι η ψυχογενής ανορεξία;**

Σε πολλές περιπτώσεις, επειδή η ψυχογενής ανορεξία προκαλεί σοβαρές επιπλοκές στον οργανισμό του ατόμου (διαταραχές λειτουργίας διαφόρων οργάνων του σώματος και σοβαρές διαταραχές στο μεταβολισμό, όπως ηλεκτρολυτικές διαταραχές κ.λπ.), απαιτείται η νοσηλεία του ατόμου που πάσχει.

Η ψυχογενής ανορεξία είναι δυνητικά θανατηφόρος νόσος. Η θνησιμότητα ξεπερνά σε ποσοστό το 10% των ατόμων που εμφανίζουν αυτή τη διαταραχή και χρειάστηκαν νοσηλεία (λόγω των επιπλοκών στη λειτουργία του οργανισμού τους).

► **Που οφείλεται η ψυχογενής ανορεξία;**

Μπορεί να οφείλεται σε συνδυασμό μηχανισμών:

- \* ψυχολογικών,
- \* κοινωνικών και πολιτισμικών,
- \* γενετικών και βιολογικών.

► **Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την ψυχογενή ανορεξία;**

- \* Συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία (που μπορεί να συνδυάζεται και με φαρμακοθεραπεία), η οποία στοχεύει:



- \* Στην αποκατάσταση του φυσιολογικού τρόπου λήψης τροφής (με διαδικασία αυστηρού και συστηματικού ελέγχου και παράλληλη θετική ενίσχυση για την ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης του ατόμου) και στην τροποποίηση της παθολογικής συμπεριφοράς που επιδεικνύει το άτομο στην πρόσληψη τροφής, ώστε στην περίπτωση της ψυχογενούς ανορεξίας, το άτομο να κερδίζει καθημερινά συγκεκριμένο βάρος, προκειμένου να προσεγγίσει το φυσιολογικό βάρος του σώματος.
- \* Στην επαναφορά του βάρους του σώματος του ατόμου στα φυσιολογικά επίπεδα βάρους σώματος.
- \* Στην εκπαίδευση του ατόμου γύρω από θέματα σωστής και υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης.
- \* Στην αλλαγή των λανθασμένων ή αρνητικών πεποιθήσεων και αντιλήψεων για το σωματικό σχήμα και την εικόνα του σώματος και τη σχέση τους με την αυτοεκτίμηση του ατόμου (όπως, για παράδειγμα, η πεποίθηση «αν αδυνατίσω,

θα είμαι πιο ελκυστικός/ή στα άτομα του άλλου φύλου και θα νιώθω ευτυχισμένος/η»).

- \* Στη μείωση της επίδρασης των κοινωνικών παραγόντων ή των κοινωνικών προτύπων και του ιδεώδους της ομορφιάς της εποχής (δηλαδή, το μοντέλο του λεπτού, νεανικού, καλίσγραμμου και ωραίου σώματος, όπως αυτό προβάλλεται από τα μέσα ενημέρωσης, τον τύπο, τις διαφημίσεις, κ.λπ.).
- \* Στην αλλαγή των λανθασμένων ή αρνητικών πεποιθήσεων και αντιλήψεων και της στάσης ζωής, όπως αυτή παρουσιάζεται μέσω της υπερκατανάλωσης και της προσπάθειας για ικανοποίηση του ατόμου μέσω των υλικών αγαθών.

**► Πού μπορώ να απευθυνθώ, όταν αντιμετωπίσω κάποιο από αυτά τα προβλήματα;**

- \* Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία του ΤΕΙ Αθήνας (τηλ.: 210-5385129)
- \* Κέντρα Ψυχικής Υγιεινής
- \* Εξωτερικά Ιατρεία Νοσοκομειακών Μονάδων



**Κοινωνική Συμβουλευτική Υπηρεσία ΤΕΙ Αθήνας**

Επιστημονική ομάδα: Κ. Ζγαντζούρη, ψυχολόγος, MSc, PhD κλινικής ψυχολογίας |  
Π. Παπαχαράλαμπος, ψυχολόγος | Β. Κοσμοπούλου, ψυχολόγος |  
Κ. Ρούσσου, κοινωνική λειτουργός | Ε. Παπαγεωργίου, νευρολόγος - ψυχίατρος, Δρ. Ψυχιατρικής