

# JAK WESPRZEĆ OSOBY, KTÓRE CHORUJĄ NA ANOREKSJĘ?

dr Aneta Michalska, lekarz psychiatra,  
Poradnia Zaburzeń Odżywiania, Centrum Terapii Dialog



Wielu z nas ma w rodzinie, wśród przyjaciół czy w pracy osoby chorujące na anoreksję lub inne zaburzenia odżywiania. Martwimy się o nie i chcielibyśmy im pomóc, ale często nie wiemy, jak to zrobić.

## CZYM JEST ANOREKSJA?

Zaburzenie psychiczne polegające na:

celowym ograniczeniu przyjmowania pokarmów prowadzącym do niedostatecznej masy ciała

silnej obawie przed przytyciem, narzucaniu sobie niskiego progu masy ciała

ocenianiu siebie jako osoby otyłej; nadmiernym wpływie masy ciała na samoocenę

Głodzeniu mogą towarzyszyć: intensywne ćwiczenia fizyczne, prowokowanie wymiotów, przyjmowanie leków przeczyszczających.

## JAKIE SĄ MOŻLIWE POWIKŁANIA ZDROWOTNE?

Powikłania dotyczą w zasadzie wszystkich układów, są to m.in. wyniszczenie, niskie ciśnienie tętnicze krwi, zwolniona czynność serca, zaburzenia rytmu, bóle brzucha, zaparcia, zaburzenia krzepnięcia, osteoporoza, zaniki mięśni, zaburzenia hormonalne, niedobory witamin

i mikroelementów.

Z anoreksją może współwystępować m.in. depresja, zaburzenia lękowe, nerwica natręctw, uzależnienia, samouszkodzenia, próby samobójcze.

## PAMIĘTAJ!

### ANOREKSJA

to **NIE** wybór lub fanaberia, z którą można sobie łatwo poradzić.

### ANOREKSJA

to poważne zaburzenie psychiczne groźne dla zdrowia, a nawet życia.

### ANOREKSJA

to **NIE** wyrok. Wyzdrowienie jest możliwe, ale potrzeba do tego leczenia u psychiatry, psychoterapeuty, dietetyka, a czasami nawet hospitalizacji.

**Jeśli dostrzegasz poniższe objawy, możesz podejrzewać, że bliska osoba cierpi na anoreksję:**

- Znaczny ubytek masy ciała
- Nadmierne zainteresowanie jedzeniem, dietą, kaloriami
- Nadmierne skupianie się na sylwetce, wadze, kształcie ciała
- Dziwne, skomplikowane rytuały związane z jedzeniem
- Sztwyne zachowania i przekonania dotyczące odżywiania
- Odmawianie spożywania wspólnych posiłków, rozdrażnienie w czasie posiłków
- Tajemniczość, chowanie jedzenia
- Częste wizyty w toalecie po posiłku
- Intensywne, długotrwałe ćwiczenia fizyczne
- Przygnębienie, drażliwość, niepokój
- Izolowanie się, unikanie towarzystwa
- Rezygnowanie z dotychczasowych zainteresowań

## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

### ! REAGUJ!

Nie milcz, nie udawaj, że problem nie istnieje, żeby zachować pozory dobrej atmosfery w domu.

Interweniuj jak najszybciej, ponieważ zagrożone jest życie Twojej bliskiej osoby.

Jeśli problem dotyczy osoby niepełnoletniej, zdobądź też wsparcie zaufanego dorosłego.

### ! ROZMAWIAJ!

Komunikacja jest bardzo ważna w rodzinie i wśród przyjaciół.

Wyraź swoje obawy bezpośrednio, szczerze, ale delikatnie i spokojnie.

### ! POWIEDZ, CO ZAUWAŻYŁEŚ.

Koncentruj się na objawach, a nie na wyglądzie: np. prowokowaniu wymiotów, chowaniu jedzenia, a nie na wychudzeniu, zbyt niskiej według Ciebie wadze.

### ! PODAJ PRZYKŁADY KILKU SYTUACJI:

np. osoba odmówiła wspólnego posiłku, ćwiczyła intensywnie.

## **I OPOWIEDZ, JAK SIĘ WTEDY CZUŁEŚ:**

np. *Byłem zaniepokojony, że wiele razy nie zjadłaś obiadu.*

*Zmartwiłam się, jak zauważyłam, że chowasz jedzenie.*

*Byłam przestraszona, słysząc jak wymiotujesz po kolacji.*

## **I POWTARZAJ, ŻE ZALEŻY CI NA TEJ OSO- BIE, A NIE NA JEJ WYGLĄDZIE:**

np. *Dla mnie ważny jest Twój charakter, a nie kształt bioder.*

## **I PODKREŚLAJ, ŻE BĘDZIESZ JĄ WSPIE- RAŁ.**

Osoba cierpi z powodu swoich zaburzeń, więc będzie jej łatwiej, wiedząc, że nie jest sama w tej walce.

## **I POMÓŻ ZNALEŹĆ ODPOWIEDNIE MIEJ- SCE, W KTÓRYM MOŻNA SIĘ LECZYĆ ORAZ KOGOŚ - LEKARZA, TERAPEUTĘ – KTO ZAJMUJE SIĘ TYM PROBLEMEM.**

Dla osoby dotkniętej anoreksją ważna jest już sama chęć, gotowość niesienia przez kogoś pomocy - to pokazuje, że Tobie zależy.

Pamiętaj, że nie każdy lekarz i psycholog zajmuje się zaburzeniami odżywiania, wielu specjalizuje się w zupełnie innych problemach. Warto, żeby osoba trafiła „w najlepsze ręce”.

## **I ZAPROPONUJ, ŻE PÓJDZIESZ RAZEM Z BLISKĄ OSOBĄ NA WIZYTĘ.**

Wizyta u psychiatry lub psychologa, zwłaszcza pierwsza, może być bardzo stresująca. Pomocną będzie obecność, wsparcie drugiej osoby w poczekalni.

Jeśli będzie chciała, możesz z nią wejść do gabinetu - Twoje spostrzeżenia mogą się okazać bardzo cenne dla specjalisty.

## **I NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ W DYSKUSJE O WYGLĄDZIE, NP. GDY PYTA, JAK WYGLĄDA, INICJUJ ROZMOWY NA INNE TEMATY.**

Nie ulegaj obietnicom zmiany, manipulacjom.

Nie możesz pomagać tej osobie w utrzymaniu zachowań chorobowych np. nie pomagaj jej w zdobywaniu środków przeczyszczających.

Takie postępowanie jest szkodliwe i opóźnia czas zgłoszenia się do specjalisty.

## **I ZWIĘKSZ SWOJĄ WIEDZĘ NA TEMAT ZABURZEŃ ODŻYWIANIA.**

Korzystaj z wiarygodnych źródeł publikowanych przez specjalistów (książek, broszur, artykułów, webinarów). Wiedza przekazywana w ten sposób jest fachowa, aktualna, a przedstawiona w przystępny sposób. Nie musisz czytać literatury specjalistycznej. Nie czytaj forów promujących szkodliwe zachowania (tzw. „pro-ana”) – są one szkodliwe, a nawet niebezpieczne.

## **I INFORMUJ OSOBE O ZDROWOTNYCH KONSEKWENCJACH ZBYT NISKIEJ MASY CIAŁA.**

Nie chodzi o to, żeby ją straszyć, ale żeby podkreślić powagę sytuacji, przyczyny Twojego zaniepokojenia.

## **I BĄDŹ PRZYGOTOWANY, ŻE TA OSOBA MOŻE ODMÓWIĆ LECZENIA.**

Wiele osób z anoreksją ma co najwyżej mieszane uczucia co do terapii. Nie dostrzegają problemu, nie zdają sobie sprawy z poważnych konsekwencji, na początku chorowania może nawet im się wydawać, że czują się lepiej.

## **I NALEGAJ NA LECZENIE, ZACHĘCAJ.**

Nie poddawaj się. Bądź wytrwała.

## **I NIE DAWAJ PROSTYCH RAD.**

np. Wystarczy tylko więcej jeść.

## **I NIE OSKARŻAJ. NIE KRYTYKUJ.**

Formułuj zdania w pierwszej osobie (np. Jestem zaniepokojony, bo przestałeś jeść śniadania.), a nie zaczynaj od „ty” (np. Musisz jeść śniadania! Robisz źle!).

## **I NIE UDAWAJ, ŻE NIE MA PROBLEMU.**

Nie obwiniaj się o wystąpienie zaburzenia (anoreksja ma wieloczynnikowe podłoże).

## **I BĄDŹ CIERPLIWY.**

Pamiętaj, że leczenie NIE jest ani krótkie ani łatwe.

Nie oczekuj natychmiastowych efektów.

Leczenie może być długie, skomplikowane, frustrujące.

Wymaga współpracy wielu specjalistów (psychiatra, psychoterapeuta, dietetyk, lekarze różnych specjalności - internista, pediatra, kardiolog itp.).

Potrzebna jest pomoc i wsparcie rodziny, przyjaciół.

Poprawa lub wyleczenie jest możliwe.

**Źródła:** ICD-10; DSM-5; National Eating Disorders Association; Handbook of Assessment and Treatment of Eating Disorders; Zaburzenia odżywiania. Poradnik dla rodziców i bliskich.



**NZO Centrum Terapii DIALOG to wysokospecjalistyczna przychodnia psychiatryczno-psychologiczna.** W ciągu 14 lat przyjęliśmy ponad 100 000 pacjentów.

Łączymy siły **ponad 200 doświadczonych specjalistów** – lekarzy psychiatrów, neurologów i psychologów-psychoterapeutów – aby dokładnie diagnozować i profesjonalnie pomagać i leczyć.

**Zapewniamy pomoc w przychodniach w Warszawie oraz on-line lub telefonicznie Pacjentom z całej Polski przez 7 dni w tygodniu.**

Dzięki szerokiemu doświadczeniu naszych specjalistów prowadzimy **Poradnie Specjalistyczne** w różnorodnych, wąskich obszarach - m.in. **w leczeniu zaburzeń odżywiania, zaburzeń snu, depresji, uzależnień czy przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu.**

W ramach Dialogu działa Centrum Psychoterapii. Pacjenci mają możliwość skorzystania z **bezpłatnego indywidualnego doboru psychoterapeuty** - doradca dobiera specjalistę posiadającego największe doświadczenie w problemach, z którymi zgłasza się pacjent.

Dzięki **ściśle i bezpośredniej współpracy między psychoterapeutami a lekarzami psychiatrami** nasi Pacjenci mają zapewnioną **kompleksową opiekę.**

Przez 14 lat działalności wypracowaliśmy **autorskie procedury**, które pozwalają nam zapewnić pacjentom **najwyższą jakość obsługi** - od momentu pierwszego kontaktu.