

# Διατροφικές Διαταραχές στους Εφήβους



Στο πλαίσιο του Πανελλαδικού Μαθητικού Διαγωνισμού Σχολικής Εφημερίδας «Ψυχής αγώνας άγονος – Αναζητώντας αχτίδες ελπίδας» πήραμε συνέντευξη από τον ψυχίατρο παιδιών και εφήβων κο Αναστάσιο Σταύρου σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές των εφήβων.

**Κύριε Σταύρου μιλήστε μας για τις διατροφικές διαταραχές. Πόσο σοβαρό θέμα είναι για εσάς τους παιδοψυχιάτρους;**

Για εμάς που ασχολούμαστε με τα παιδιά και τους εφήβους, οι διατροφικές διαταραχές αποτελούν ένα πολύ σοβαρό ζήτημα, γιατί τις βλέπουμε πολύ συχνά στην εποχή μας και είναι δυνητικά θανατηφόρες, καθώς ένα 5% των εφήβων ασθενών πεθαίνουν από επιπλοκές της πάθησης.

**Τι μορφές μπορεί να έχουν;**

Η βασική διατροφική διαταραχή είναι η νευρική ανορεξία. Τη συναντάμε κυρίως στα κορίτσια και σε πολύ μικρότερο ποσοστό στα αγόρια. Χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση πρόσληψης φαγητού. Το ανορεκτικό άτομο, παρότι είναι αδύνατο και μάλιστα σε επικίνδυνο βαθμό, κοιτάζοντας τον εαυτό του στον καθρέφτη βλέπει ένα άτομο που - όχι μόνο δεν είναι λεπτό – αλλά είναι παχύσαρκο.

Άλλη μορφή διαταραχής είναι αυτό που λέμε binge eating, όπου κάποιος μπαίνει στην διαδικασία να καταναλώνει μεγάλες ποσότητες φαγητού, συνήθως junk food, σε μικρό χρονικό διάστημα και επειδή νιώθει πολύ άσχημα για αυτό, μετά κάνει εμετό.

Και μια καινούρια διαταραχή που δεν την έχουμε δει ακόμα πολύ στην Ελλάδα, είναι η νευρική ορθορεξία. Έχει να κάνει με τους ανθρώπους που παρουσιάζουν εμμονή με την κατανάλωση υγιεινών τροφών.

**Ποιες ενδείξεις σας οδηγούν στη διαπίστωση ότι ένας έφηβος έχει διατροφική διαταραχή;**

Τρία είναι τα βασικά κριτήρια.

Πρώτον ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) να είναι κάτω από ένα συγκεκριμένο ποσό. Αυτό βέβαια είναι ενδεικτικό όχι όμως αποδεικτικό, γιατί υπάρχουν άνθρωποι που αδύνατοι εκ κατασκευής και το BMI τους είναι χαμηλό και δεν μας ανησυχεί καθόλου.

Το δεύτερο κομμάτι έχει να κάνει για τις γυναίκες με την έμμηνο ρύση, να διακοπεί δηλαδή η έμμηνος ρύση. Αν σε ένα κορίτσι, κόβοντας τη διατροφή, διακοπεί η έμμηνος αυτό είναι πολύ σημαντικό.

Και το τρίτο και πιο σημαντικό κριτήριο απ' όλα είναι η αίσθηση ότι το άτομο νιώθει παχύ. Μπορεί να είναι πολύ αδύνατο και να νιώθει ότι είναι παχύσαρκο. Και αυτό έχει να κάνει με το πως το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται το σώμα του. Δεν βλέπει την πραγματική του εικόνα αλλά αυτήν που φαντάζεται. Βλέπουμε αποστεωμένα κορίτσια που πραγματικά νομίζουν ότι είναι παχιά.

## **Συνήθως πόσο καιρό μπορεί να διαρκέσει μια διατροφική διαταραχή;**

Πολλά χρόνια. Και μπορεί αν δεν αντιμετωπιστεί επαρκώς ή σωστά να κρατήσει για όλη τη ζωή ενός ανθρώπου έχοντας βέβαια εξάρσεις και υφέσεις.

## **Πώς έχουν επηρεάσει τα πρότυπα ομορφιάς που προβάλλονται από τα social media τη συχνότητα του φαινομένου των διατροφικών διαταραχών;**

Πάντα υπήρχαν πρότυπα ομορφιάς αλλά στην εποχή μας τα κοινωνικά δίκτυα δυστυχώς παρουσιάζουν μια αλλοιωμένη εικόνα της πραγματικότητας. Βλέπουμε κομμάτια ή στιγμές της ζωής κάποιων ανθρώπων που μπορεί στην υπόλοιπη ζωή τους να έχουν πολύ διαφορετικό σώμα, συμπεριφορά ή εμφάνιση, ενώ εμείς εστιάζουμε σε αυτό που προβάλλουν μια δεδομένη στιγμή.

Κρίνουμε τη δική μας καθημερινότητα και εικόνα με βάση αυτό το μικρό κομμάτι που δεν είναι αντιπροσωπευτικό. Ειδικά οι έφηβοι φορτώνονται με ενοχές και τύψεις επειδή δεν έχουν μια συγκεκριμένη εμφάνιση και εκεί δυσκολεύει η κατάσταση.

## **Μπορεί ένας έφηβος να εντοπίσει από μόνος του ότι έχει μια συμπεριφορά που παραπέμπει σε διατροφική διαταραχή και τι θα μπορούσε να κάνει για να την αντιμετωπίσει;**

Αυτή είναι μια πολύ ωραία ερώτηση και είναι και ενδιαφέρουσα η απάντηση. Όπως ανέφερα και πιο πριν, το άτομο με μια διατροφική διαταραχή αισθάνεται παχύσαρκο, όσο αδύνατο κι αν είναι. Και όσο πιο πολύ βάρος χάνει, τόσο καλύτερα αισθάνεται με τον εαυτό του, συνεχίζοντας έτσι αυτή την προσπάθεια. Έτσι, δεν μπορεί να αντιληφθεί την κατάσταση στην οποία βρίσκεται όσο σοβαρή κι αν είναι. Θέλω να πω ότι ακόμα και αν χρειαστεί να νοσηλευτεί -σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις- θα σκεφτεί ότι οι γιατροί υπερβάλλουν ή πως απλώς θέλουν να το τρομοκρατήσουν. Αυτό συμβαίνει διότι η εικόνα που έχει στο μυαλό του για το σώμα του είναι απίστευτα ισχυρή και δεν αλλάζει εύκολα.

Αυτοί που μπορούν να το εντοπίσουν είναι άτομα του περίγυρού του. Για παράδειγμα, η οικογένεια, οι φίλοι ή και οι καθηγητές, των οποίων ο ρόλος είναι πολύ σημαντικός, μπορούν να εντοπίσουν ότι έχει μια διατροφική διαταραχή μέσω των ενδείξεων που είπαμε προωτέρω.

## **Ως εξωτερικός παρατηρητής είναι κατάλληλο να πλησιάσει κανείς ένα άτομο που πάσχει από κάποια διατροφική διαταραχή και να του το πει;**

Κοιτάζτε, είναι πολύ σημαντικό όλα να γίνουν με πολλή διακριτικότητα. Το να μιλήσει κάποιος ευθέως και απότομα σε αυτό το άτομο είναι σίγουρα μια εντελώς λανθασμένη επιλογή, γιατί μπορεί να αντιδράσει με πολύ άσχημο τρόπο. Επειδή δεν αντιλαμβάνεται την κατάστασή του, το μόνο που θα συμβεί είναι να γίνουν τα πράγματα χειρότερα.

Ένας έφηβος είναι σε μια ηλικία που δεν μπορεί να ελέγξει πολλά πράγματα που του συμβαίνουν. Δεν μπορεί να ελέγξει το σώμα του, τις ανάγκες του, τις επιθυμίες του, τα συναισθήματά του. Το μόνο που μπορεί να ελέγξει είναι το στόμα του, το τι θα φάει. Για αυτό λέμε ότι το κομμάτι της διατροφής έχει να κάνει με την έννοια του “ελέγχω”. Το να αφήσει τον έλεγχο και να δεχτεί βοήθεια είναι, επομένως, πολύ δύσκολο.

Ωστόσο, εσείς μπορείτε να βοηθήσετε αν παρατηρήσετε ότι, για παράδειγμα, ένας συμμαθητής σας πάσχει από μια διατροφική διαταραχή. Το πιο σωστό θα ήταν να απευθυνθείτε σε κάποιον καθηγητή, ο οποίος με τη σειρά του θα προσπαθήσει να εντοπίσει και αυτός την συμπεριφορά που σας προβληματίζει και να μεσολαβήσει μιλώντας στον γονιό του ατόμου.

### **Κύριε Σταύρου, μπορείτε να μας πείτε κάποιο περιστατικό ενός εφήβου που είχε κάποια διατροφική διαταραχή;**

Βεβαίως! Πριν από κάποια χρόνια αντιμετωπίσαμε ένα περιστατικό όπου μια κοπέλα 14 χρονών ήταν νοσηλεύομενη με νευρική ανορεξία έχοντας χαμηλή εικόνα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Στην πορεία, διαπιστώσαμε πως ένας βασικός παράγοντας ήταν το οικογενειακό της περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα, ο πατέρας της ήταν απών ενώ η μητέρα της ήθελε να έχει τον πλήρη έλεγχο στο σπίτι και στην ζωή του κοριτσιού. Παράλληλα, η μητέρα αντιμετώπιζε πολύ σημαντικό πρόβλημα παχυσαρκίας αλλά και ψυχικά ζητήματα. Λόγω αυτού, η κοπέλα πάντα φοβόταν μήπως κάποια στιγμή αποκτήσει και εκείνη τόσο ακραία πολλά κιλά και ανέπτυξε μια διατροφική διαταραχή. Κατά τη διάρκεια της παραμονής της στο νοσοκομείο κατάφερε να νιώσει καλύτερα, απομακρυσμένη από τις προσωπικές της ανησυχίες. Όμως, αφότου επέστρεψε στο νοσογόνο περιβάλλον η νευρική ανορεξία μετατράπηκε σε βουλιμία και συνεχίστηκε για κάποιο διάστημα.

Παρά τα προβλήματα που αντιμετώπιζε, είχε επίγνωση της κατάστασής της, κάτι που το συναντάμε πολύ σπάνια, και σιγά σιγά κατάφερε να περιορίσει τις διατροφικές της διαταραχές. Σήμερα, η συγκεκριμένη κοπέλα σπουδάζει διατροφολογία και έχει καταφέρει να ξεπεράσει τις διατροφικές της διαταραχές, χωρίς ωστόσο να το έχει καταφέρει πλήρως.

### **Ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου στον εντοπισμό μιας διατροφικής διαταραχής σε έναν έφηβο και στην αναζήτηση βοήθειας;**

Το περιβάλλον του εφήβου παίζει κρίσιμο ρόλο. Είτε οι γονείς, είτε οι καθηγητές εντοπίζοντας το πρόβλημα θα παροτρύνουν τον έφηβο να αναζητήσει βοήθεια, κάτι το οποίο κατά πάσα πιθανότητα δεν θα έκανε από μόνος του. Επιπλέον, ο τρόπος διαχείρισης είναι σημαντικός. Η όποια διατροφική διαταραχή είναι κάτι για το οποίο κανείς πέρα από τον έφηβο δεν μπορεί να γνωρίζει στο εκατό τοις εκατό τι συμβαίνει οπότε χρειάζεται λεπτότητα στην βοήθεια που θα του προσφερθεί, χωρίς να υπάρξουν τα αντίθετα αποτελέσματα.

### **Πώς πρέπει ο έφηβος να αντιμετωπίζει την εικόνα του και ποιες είναι μερικές συμβουλές για να συμφιλιωθεί με την εικόνα αυτή;**

Κάθε ένας έχει ένα διαφορετικό σώμα. Το σώμα στις εφηβικές ηλικίες (12-16) δεν είναι ολοκληρωμένο και η συνολική εικόνα του σώματος θα φανεί μετά τα 17. Είναι σαν ένα παζλ που δεν έχουν μπει όλα τα κομμάτια. Ο μετασχηματισμός του σώματος από το παιδικό σώμα στο ενήλικο δεν έχει ολοκληρωθεί οπότε είναι άδικο για τους εφήβους να κρίνουν την εικόνα τους. Στην εφηβεία είμαστε με ένα πόδι στην παιδική και με ένα πόδι στην ενήλικη ηλικία. Καλό είναι να κάνετε πράγματα καλά για εσάς να τρώτε καλά, να γυμνάζεστε, να τρώτε λιγότερο junk food, αλλά χωρίς υπερβολές και εμμονές.

Δεν υπάρχει το τέλειο σώμα, έχει να κάνει με τις προδιαγραφές του κάθε σωματότυπου. Για εμάς τους γιατρούς το καλό σώμα μεταφράζεται σε ένα υγιές και λειτουργικό σώμα με καλή φυσική κατάσταση. Ας μην ξεχνάμε ότι στόχος μας είναι την καλή φυσική κατάσταση που έχουμε στα 15 πρέπει να προσπαθήσουμε να την διατηρήσουμε και μετέπειτα στην ζωή μας. Το τέλειο σώμα λοιπόν είναι στο μυαλό μας.

**Υπάρχει το ωραίο σώμα και αυτό το προσδιορίζει ο κάθε άνθρωπος !**

**Μακρή Δανάη**

**Κορμπή Μάγια**