



Στην σημερινή εποχή τόσο οι ενήλικοι άνθρωποι όσο και οι έφηβοι βιώνουν διάφορες διαταραχές, τις οποίες παθαίνουν λόγω της έλλειψης χρόνου αλλά και των προτύπων ομορφιάς που συνεχώς αλλάζουν και μεταδίδονται σε όλο τον κόσμο μέσα από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Μία από τις πιο συνήθεις και βλαβερές για τους νέους διαταραχές είναι η νευρική ανορεξία.

Η νευρική ανορεξία είναι μία νόσος η οποία τα τελευταία χρόνια παρατηρείται κυρίως σε εφήβους και χαρακτηρίζεται από την μεγάλη απώλεια βάρους σε σχέση με το φύλο, την ηλικία αλλά και το ύψος. Χαρακτηρίζεται ακόμη από τον φόβο να πάρουν βάρος αλλά και την έντονη σωματική άσκηση. Η διάγνωσή της δεν είναι εύκολη σε μικρές ηλικίες, καθώς το σώμα του νέου δεν έχει ακόμα διαμορφωθεί και υπάρχουν συνεχώς αλλαγές. Ποιοι όμως είναι οι λόγοι που οδηγούν στην νευρική ανορεξία;

Πολλές φορές οι λόγοι που οδηγούν στην νευρική ανορεξία είναι τα παραπάνω κιλά που μπορεί να έχει ο/η νέος/νέα και θέλει να αποβάλλει ενώ άλλες φορές είναι η εμπλοκή τους σε κάποιο άθλημα. Σίγουρα, όμως, τους παραπάνω λόγους επηρεάζουν τα πρότυπα ομορφιάς, τα οποία οι περισσότεροι νέοι ακολουθούν και κρίνουν τους ανθρώπους βάση αυτών.

Η νευρική ανορεξία δεν είναι κάτι που εύκολα μπορεί να ξεπεραστεί και τα κύρια συμπτώματα που έχει κάποιος άνθρωπος με αυτή την πάθηση είναι: α) η ακραία απώλεια βάρους β) ζάλη και κούραση αλλά και γ) Η Άρνηση για πρόσληψη οποιασδήποτε τροφής ή Άρνηση της πείνας.

“Ξύπνησα το πρωί, την συνηθισμένη και καθιερωμένη ώρα για να φάω πρωινό. Τίποτα άλλο πέρα από μισό φλιτζάνι γάλα 0% και μια φρυγανιά. Αυτό το λίγο, για να κρατάω τον μεταβολισμό μου σε εγρήγορση και να ξεγελάω την τεράστια πείνα που έχω. Αισθάνομαι παχιά. Στα 48,5 κιλά με ύψος 1,67 αισθάνομαι παχιά. Νιώθω εξαντλημένη και το σώμα μου αδύναμο, να πονά σχεδόν παντού. Το βράδυ κοιμήθηκα ελάχιστες ώρες σκεπτόμενη τι θα φάω την επόμενη μέρα και πόσες δραστηριότητες θα κάνω για να κάψω τις θερμίδες που θα φάω. Εξάντλησα όλες τις επιλογές, καθώς έχω μάθει τον θερμιδομετρητή απ’ έξω και δεν έχω μόνο ένα θερμιδομετρητή. Ο ένας μπορεί να κάνει λάθος. Από 500 θερμίδες που έτρωγα πριν μια εβδομάδα κατάφερα να πέσω στις 400 και όσο μπορώ θα πέφτω και άλλο. Είναι αρκετά δύσκολο όμως. Είμαι ακόμη μικρή και μένω με τους γονείς μου και από αυτούς δύσκολα κρύβομαι. Οι δικαιολογίες και τα ψέματα που τους λέω για να μην τρώω είναι πολλά. Όμως νιώθω απίστευτες ενοχές που τους βλέπω να ανησυχούν για μένα.

Λίγα ακόμα κιλά.

Δεν μπορούν όμως να καταλάβουν πως πρέπει να χάσω ακόμη κάποια κιλά που με ταλαιπωρούν. Θα χάσω αυτά τα κιλά και θα σταματήσω.... Αυτό το λέω και το ξαναλέω καιρό τώρα. Αρχικά θα σταματούσα στα 57, έπειτα στα 55. Μετά στα 53. Τώρα στόχος μου είναι να φτάσω στα 47 κιλά και να σταματήσω.... Έτσι τουλάχιστον λέω.... Νιώθω αδύναμη και συνάμα πολύ δυνατή να φέρω εις πέρας όλες τις δραστηριότητες της ημέρας μου. Θα πάω σχολείο, θα γυρίσω σπίτι λέγοντας ψέματα στη μητέρα μου πως έφαγα στο σπίτι της φίλης μου. Θα πάω για τρέξιμο λέγοντας ψέματα στους γονείς μου πως θα πάω να διαβάσω με τις φίλες μου. Το βράδυ θα γυρίσω έχοντας “φάει” στο σπίτι της φίλης μου. Για τη λιγούρα θα φάω ένα γιαούρτι 0% και θα το φάω για να μπορέσω να κοιμηθώ έστω και λίγο. Η ζυγαριά και ο καθρέπτης είναι οι μόνοι πιστοί φίλοι μου. Τους εμπιστεύομαι και θέλω να καταφέρω να χάσω αυτά τα κιλά και έπειτα θα σταματήσω.

Νιώθω την αδυναμία μου και το άγχος των γύρω μου για μένα αλλά δεν μπορώ να σταματήσω. Είναι κάτι πέρα από εμένα....” .

Όπως αναφέρθηκε σε ένα άρθρο στο diatrofi.gr, ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης της νευρικής ανορεξίας είναι ο νέος να απευθυνθεί σε έναν ειδικό, ο οποίος θα βοηθήσει πάρα πολύ.

Στην σημερινή εποχή τόσο οι ενήλικοι άνθρωποι, όσο και οι έφηβοι, βιώνουν διάφορες διαταραχές, οι οποίες μπορούν να αντιμετωπιστούν και μπορούν να έχουν καλό τέλος, αν υπάρχει σωστή ενημέρωση.

ΠΗΓΕΣ

<https://diatrofi.gr/pos-einai-na-pascheis-apo-nevriki-anorexia/>

<https://www.diaplasia.eu/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/>

ΜΥΡΣΙΝΗ ΛΕΚΟΔΗΜΗΤΡΗ Α΄3

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ ΗΛΕΚΤΡΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΚΡΗ Α΄3