

Причини за хранителните нарушения и последствия от тях

здравно-методичен материал за педагозите в училищата

Причини за хранителните нарушения

Има толкова много възможности за развитие на нарушения в храненето. Не съществува една-единствена причина, а по-скоро причините са многофакторни- сложно взаимодействие между биологични въпроси, като например генетика и обмяната на веществата; психологически проблеми, като контрол, умения за справяне, личностни фактори; семейни проблеми, както и социални проблеми, като култура, която насърчава слабост и медиите, които предават това съобщение.

Не един фактор води до хранителни разстройства. Списъкът по-долу е дълъг и непълен. Всеки човек е уникален, но понякога има такива преобладаващи насоки.



- Диета - диетата е рисков фактор, а с най-голям риск са тежките диети.
- Генетика
- Депресия и тревожност- за да подобрят моментното си състояние, много от хората в депресия прибягват към стимуланти, като алкохола, цигарите, хазарта и не на последно място – към храната. Храната ни кара да се чувстваме по-еуфорично и приповдигнато, но само за кратко. Съвсем скоро след това удоволствието бива заместено с чувство на вина и повишена самокритичност, а по този начин само се задълбаваме в порочния кръг на депресията.
- Страх от израстване
- Неспособност да се отдели от семейството
- Необходимост да се одобри или да се хареса
- Перфекционизъм
- Необходимост от контрол
- Нужда от внимание
- Липса на самочувствие- ниското самочувствие може бързо да доведе до негативна представа за себе си, особено изкривена представа за външния вид.
- Високи очаквания в семейството

- „Родителски обичаи” за спазване на диета
- Семейни раздори
- Темперамент – често се описва като “идеалното дете”
- Подигравки за форма и тегло на тялото
- Трудност за регулиране на настроение и емоции
- Сексуално насилие
- Семейна дисфункция
- Акцент върху слабостта като идеал за красота
- Ролята на медиите
- Затлъстяване

Хранителните разстройства се дължат на дълбоко скрити личностни проблеми, неслучайно те влизат в графата на психологичните разстройства. Те могат да окажат и голямо въздействие върху организма. Самоналоженият глад и циклите на преяждане/ прочистване имат сериозни физиологични последици и застрашават психическото здраве.

Последиствия от хранителните нарушения

Последиствията от хранителните нарушения сериозно застрашават физическото и психическо здраве.

1. Психическо функциониране:	5. Усложнения, свързани със злоупотреба със слабители средства:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Хронично чувство на апатия и неадекватност ➤ Затруднено концентриране и фокусиране ➤ Затруднено регулиране на настроението ➤ Свързани с психични разстройства: депресия, тревожни разстройства, obsesивно-компулсивно разстройство, злоупотребата с наркотични вещества 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Бъбречни усложнения ➤ “Катарзис на дебелото черво,” се отнася до неспособността на дебелото черво да функционира нормално, без използването на големи дози лаксативи, поради унищожаването на нерви в дебелото черво, които контролират елиминирането ➤ Електролитен дисбаланс ➤ Обезводняване

2. Сърдечно-съдови:	6. Ендокринната система:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Бавен и нередовен пулс ➤ Ниско кръвно налягане ➤ Замайване или слабост ➤ Недостиг на въздух ➤ Болка в гърдите ➤ Понижени нива на калий ➤ Електролитен дисбаланс 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Нарушения на щитовидната жлеза ➤ Нисък разход на енергия или умора ➤ Непоносимост или нисък толеранс към студ ➤ Ниска телесна температура ➤ Косата става тънка, появява се косопад
3. Мускулен скелет:	7. Хранопровод:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Забавен растеж при деца ➤ Остеопороза 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Болезнено парене в гърлото или гърдите
4. Уста:	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ерозия на емайла на зъбите ➤ Загуба на зъби ➤ Подуване на слюнчените жлези от повръщане ➤ Болки в гърлото поради предизвикани повръщания 	

А как да се справим с хранителните нарушения? Преди всичко с много любов, по-малко самокритичност и упорита работа със себе си. Ако това не помогне, не се колебайте да се обърнете за помощ към близките си или към специалист. Струва си да направите тази крачка, за да не навредите както на здравето, така и на психиката си.