

# ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

## Δ' ΜΕΡΟΣ

Ψαθάς Δημήτρης  
Παιδαγωγός - MSc  
Κοινωνικής Ψυχιατρικής - Παιδοψυχιατρικής

Οι **διαταραχές διατροφής** είναι το θέμα που θα μας απασχολήσει στο δ' μέρος της σειράς αυτών των άρθρων, αφού συγκεντρώνουν μεγάλο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια. Ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός εφήβων αλλά και ενηλίκων αναφέρει έντονα προβλήματα που σχετίζονται με την *ψυχογενή ανορεξία* ή την *ψυχογενή βουλιμία*.

### Ψυχογενής ανορεξία

Όλο και περισσότεροι έφηβοι και μερικές φορές παιδιά, καταφεύγουν σε δίαιτες για να είναι πιο αρεστοί στους εαυτούς τους και στους άλλους. Τα πρότυπα της μόδας, της τηλεόρασης, των περιοδικών, επηρεάζουν εύκολα μερικούς έφηβους και έτσι η ενασχόλησή τους με το αδυνάτισμα παίρνει διαστάσεις ασθένειας.

Οι έφηβοι και πιο συχνά τα κορίτσια έχουν παραμορφωμένη εικόνα του σώματος τους, πιστεύοντας πως είναι πιο παχιοί απ' όσο είναι στην πραγματικότητα. Οι έφηβοι που αναπτύσσουν ψυχογενή ανορεξία είναι πιο αδύνατοι απ' όσο θα έπρεπε με το να τρώνε ελάχιστα και να ασκούνται υπερβολικά. Φοβούνται ότι θα γίνουν παχύσαρκοι ακόμα και όταν βλέπουν πως χάνουν βάρος. Ακόμα και όταν είναι πολύ αδύνατοι ισχυρίζονται ότι πρέπει να χάσουν και άλλο βάρος, αφού έχουν διαταραγμένη αίσθηση του εαυτού τους.

Σαν αποτελέσματα της αδυναμίας και της ελάττωσης του βάρους έρχονται αισθήματα δυσφορίας, θλίψης, διαταραχές στους βιολογικούς ρυθμούς (υποθερμία, υπόταση κ.α.), αϋπνία, ευερεθιστότητα.

### Ψυχογενής βουλιμία

Οι έφηβοι που αναπτύσσουν βουλιμία συχνά έχουν κανονικό βάρος και ο τρόπος για να το ελέγξουν είναι να κάνουν εμετό αμέσως αφού φάνε.

Ασχολούνται και αυτοί υπερβολικά με το σχήμα και το βάρος του σώματος τους, φοβούνται την παχυσαρκία. Συχνά, τρώνε στα κρυφά τεράστιες ποσότητες φαγητού, σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Δεν μπορούν να ελέγξουν την ποσότητα που τρώνε γι' αυτό και για να αποτρέψουν την αύξηση βάρους χρησιμοποιούν τη νηστεία ή καθαρτικά και διουρητικά.

Υποφέρουν και αυτοί από αρνητικά αισθήματα για το σχήμα και το μέγεθος του σώματός τους, από θλίψη, αισθήματα ενοχής και αυτοκριτικής, ντρέπονται για τη συμπεριφορά τους.

Θα πρέπει λοιπόν να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί αν το παιδί σας επιμένει ότι είναι απολύτως απαραίτητο να χάσει βάρος, γιατί πιστεύει πως είναι παχύ ενώ έχει κανονικό ή λιγότερο από το κανονικό βάρος, κάνει πολλά γεύματα, τρώει πολύ μικρές ποσότητες, αποφεύγει να τρώει μπροστά σε άλλους, ασχολείται συνέχεια με το φαγητό (π.χ. μαγειρεύει για όλους, μιλάει συνέχεια για δίαιτες), αμέσως μετά τα γεύματα εξαφανίζεται (πηγαίνει στη τουαλέτα), χρησιμοποιεί καθαρτικά ή διουρητικά ή υπάρχουν ενδείξεις ότι κάνει εμετό (π.χ. μυρίζει το μπάνιο), ασκείται υπερβολικά.

Αν παρατηρήσετε μερικές από τις παραπάνω συμπεριφορές μην αμελήσετε να ασχοληθείτε με το ζήτημα, γιατί οι διαταραχές που σχετίζονται με την τροφή μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως αμηνόρροια (απουσία περιόδου), λιποθυμίες, προβλήματα ύπνου, κατάθλιψη, κ.α..

Πολλά παιδιά καταφέρνουν να κρύβουν το πρόβλημα για πολλά χρόνια με αποτέλεσμα να δημιουργούνται μη αντιστρεπτά προβλήματα όπως αναιμία, καρδιακές αρρυθμίες, οστεοπόρωση, σοβαρές μεταβολικές διαταραχές, κώμα.

Όπως έχουμε πει, εάν αναγνωρίσατε κάποια προβλήματα από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω στην συμπεριφορά του παιδιού σας, μπορείτε να απευθυνθείτε στις εξής υπηρεσίες:

- Ιατροπαιδαγωγικά Κέντρα
- Κέντρα Ψυχικής Υγείας
- Παιδοψυχιατρικά Τμήματα Γενικών Νοσοκομείων
- Υπηρεσίες Υγείας Ασφαλιστικών Ταμείων

18-7-2012

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Καλαντζή - Αζίζι Α.: «Εφαρμοσμένη κλινική ψυχολογία στο χώρο του σχολείου», εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1985

Σακελλαρόπουλου Π.: «Σχέσεις μητέρας και παιδιού τον πρώτο χρόνο ζωής», εκδ. Παπαζήση, Αθήνα, 2001

Παρασκευόπουλου Ι.: «Ψυχολογία των ατομικών διαφορών», εκδ. του ιδίου, Αθήνα, 1992

Τσιάντη Γ.- Μανωλόπουλου Σ.: «Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής», εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα, 1989