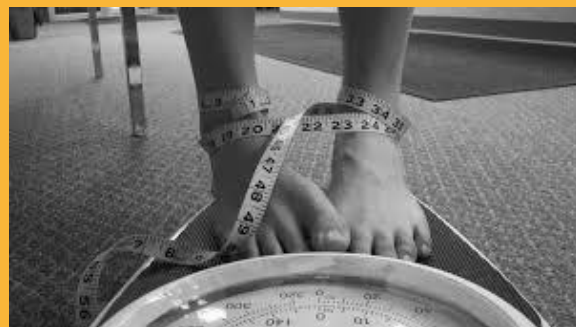




## ÉTKEZÉSI ZAVAROK



Az étkezési zavarok magukban foglalják a **testképet, a testedzést, diétázást**.

Sok fiatal aggódik a testképe és az étkezése miatt néha-néha, de nem mindenkinek alakul ki étkezési zavara. Az **anorexia és a bulimia a leggyakoribb evészavar** a nők körében, de férfiakat is érinthet. Nagyon komoly hatása lehet az életre, és akár veszélyeztetheti is azt. A korai felismerés és a hatékony kezelés növeli a gyors gyógyulás esélyét.

### Mik azok az étkezési zavarok?

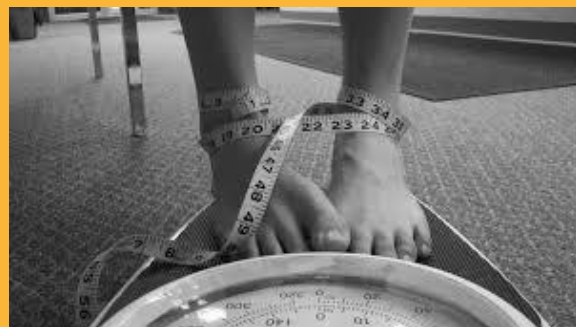
A **súly, kinézet, és étkezési szokás miatti aggodalom teljesen normális**. Akkor válik problémássá, ha már kihat a fizikai vagy mentális egészségedre és a hétköznapiakra. Sok fiatal nem kér segítséget, hanem **elrejtik a problémát a család és barátok elől** is.

### Az étkezési zavarok tünetei

- Túlzásba vitt diéta vagy falás/túlevés
- Egy téma körül forgó gondolatok és beszélgetések: a testkép, súly, és étel
- Az olyan szituációk kerülése, ahol másokkal kell együtt étkezni
- Meghatározott ételekhez és ételmennyiségekhez való ragaszkodás (pl. egy alma egy nap)
- Idegesség, barátok és család kerülése
- Laza ruházat hordása, hogy ne látszódjon a súlyvesztés
- Egyedül evés
- Játék az étellel
- Túlzásba vitt edzés
- Rosszullét: szédülés, ájulás, gyengeség
- Evés után a mosdóba szaladnak
- Nehezebb koncentráció
- Gyakori fáradtság
- Elmaradó menstruáció
- Hajhullás, bőr elvékonyodik



## ÉTKEZÉSI ZAVAROK



### Étkezési zavarok típusai

#### Az **anorexiások** általában

- Visszautasítják az elegendő ételt éhség ellenére is
- Nagyon erős félelmük van a súly felszedésétől és az elhízástól, még akkor is, ha amúgy alacsony a testsúly
- Nem pontosan érzékelik a testüket (sokkal kövérebbnek látják magukat a tükörben)
- A fogyást tagadják
- A menstruáció elmarad náluk, vagy rendszertelenné válik
- Túlzásba vitt testmozgást végeznek
- Vízhajtók és hashajtók túlzott szedése súlycsökkentés céljából
- Állandóan mérik magukat, és a bevitt kalóriamennyiséget is számolják

#### A **bulimiások** általában

- Ismételt falásrohamok törnek rájuk, nagy mennyiségű ételt visznek be egyszerre, ami sokszor cukros vagy zsíros
- A falásrohamokat nem tudják kontrollálni
- Megpróbálják eltüntetni ezeknek a nagy evéseknek a nyomait
- Hánytatják magukat, vagy hashajtókat, vízhajtókat szednek, böjtölnek vagy túlzásba viszik a testmozgást
- Gyakran megfigyelhető náluk egy ciklus is, ami falás-tisztulás (szakszóval: purgálás)-testmozgás-falás kombinációiból áll
- A súlyuk normális, így gyakran nehezen lehet észrevenni a problémát

### Az étkezési zavarok egészségügyi problémákat okozhatnak

**Súlyos fizikai problémákhoz vezethetnek.** Az éheztetés és az ismételt falási- tisztulási ciklusok súlyos károsodásokat és változásokat tudnak okozni a testben. Az éhezés például olyan betegségekhez is vezethet, mint **csontok gyengülése, veseproblémák, fejfájás, székrekedés vagy hasmenés, ájulás és szívproblémák.** A lányoknál **elmarad a menstruáció.** A bőr elvékonyodik, a haj kihullik, a testen



## ÉTKEZÉSI ZAVAROK



**pihés szőrösödés indulhat meg.** Az étkezések utáni önhánytatásnál feljövő gyomorsav **roncsolhatja a fogakat**, lebomlaszthatja azokat, de a hánytatás akár **torokfájást, szívproblémákat és a hasizomban fájdalmat** is okozhat. A hashajtók használata is vezethet székrekedéshez vagy hasmenéshez, de kiszáradáshoz és bélproblémákhoz is.

Az étkezési zavarok **koncentrációs nehézségeket** is okozhatnak, és ebből következően akár iskolai vagy munkahelyi problémákat. Megnövelik az esélyét a **depressziónak, a szorongásnak, a droghasználatnak, az idegességnek és rosszkedvnek.**

### A segítség

---

Ha te vagy egy barátod, vagy családtagod gondolja úgy, hogy problémák vannak az evéssel, mindenképpen **beszélni kell róla és komolyan kell venni.** Nem mindig egyszerű változtatni az evési és testmozgási szokásokon, de tudnak benne segíteni, érdemes szakemberhez fordulni (házi orvos, pszichológus, pszichiáter).

A professzionális segítség keretében először megállapítják mennyire súlyos a helyzet, mekkora a súlyvesztés és van-e egészségügyi károsodás. Ha ilyen veszély fennáll, biztonságos helyen tartják az illetőt, (általában kórházba kell befeküdni), amíg a fizikai egészségét rendbe teszik. Ez mellett pedig segítséget nyújtanak egy egészséges étkezés és testmozgás kialakításában is.