



LE AZ EVÉSZAVAROK KÖRÜLI MÍTOSZOKKAL!



Mivel az étkezési zavarok körül elég sok a félreértés és sztereotípa (vagyis általánosítás), ezért most ezeknek a **tévhiteknek** a megdöntését állítottuk célkeresztbe.

Mik is azok az evészavarok?

Amikor valakinek olyan szinten megváltozik a hozzáállása az ételhez, a testéhez, a testmozgáshoz, hogy az már **nagyban befolyásolja az életét és a kapcsolatait**. Három nagy kategóriára bonthatók az étkezési zavarok:

- **Anorexia nervosa**
- **Bulimia nervosa**
- **Nem besorolható:** azokat tesszük ebbe a kategóriába, amiknek a tünetei nem mutatnak egyezést az előző kettővel, de mégis érintik a személy étkezését, mozgáshoz való viszonyát valamilyen módon, és megzavarják az életvitelét, kapcsolatait. Ilyen **pl. az orthorexia nervosa** (egészséges ételek túlzásbavitele), vagy a **binge eating** (falásrohamok).

Bulimia

A bulimia az egyik legelterjedtebb étkezési zavar, ami egy ciklusos folyamatban nyilvánul meg. A hatalmas mennyiségű és kalóriadús étel elfogyasztása után a személy büntudatot érez, ezért valamilyen formában minél előbb szeretne megszabadulni – titokban- az elfogyasztott ételtől (önhánytatás, hashajtók használata, böjtölés vagy túlzásba vitt edzés).

Anorexia

Az anorexia pedig inkább a testkép megváltozását foglalja magában, vagyis, hogy a személy sokkal kövérebbnek gondolja és látja magát, mint amilyen valójában, illetve pont ezért folyamatosan drasztikus fogyókúrát és testedzést csinál. Bővebben: http://www.egycsonakban.hu/ftp/infoboxpdf/etkezesi_zavarok.pdf

Most nézzük a leggyakoribb tévhitet az evészavarral kapcsolatban!

1. **Nem is komoly dolog**

Sokszor azt hiszik az emberek, hogy az étkezési zavar csak egy fázis, egy trend, vagy egyszerűen valaki keresi a figyelmet. Sokan gondolják azt is, hogy egyszerűen csak egy félrecsúszott diéta. Ez mind csak olaj a tűzre abból a szempontból, hogy akinek étkezési zavara van, még inkább magát fogja okolni a tünetek miatt. A felelősség még inkább nyomja a vállát, és sajnos **ez nem egy olyan dolog, amit csak el kell dönteni, hogy abbahagyja valaki**. Ezt nehéz megérteni.



LE AZ EVÉSZAVAROK KÖRÜLI MÍTOSZOKKAL!



2. Tévhit arról, hogy kiket érint

Ha evészavarról van szó, valamiért sokan azt gondolják, hogy például csak a lányokat vagy a vékony alkatúakat érinti. Ezekkel a sztereotípiákkal az a probléma, hogy hátráltatják a betegség felismerését. Így a fiatalok is kevésbé fordulnak segítségért, ami nagyon veszélyes lehet, hiszen az evészavar mentálisan és fizikálisan is leépíti az embert.

3. Tévhitek a gyógyulással és a gyógyításával kapcsolatban

Az a hit még mindig tartja magát, hogy nem gyógyítható. Sajnos emiatt sokan eleve reménytelen küzdelemként tekintenek rá, és nem csak a társadalom, de a szakemberek hozzáállását is negatívan befolyásolja. Pedig a korai felismerés és a kezelés bizonyítottan mutat sikeres gyógyulásokat.

További tévhitek

Tévhit: „Az étkezési zavar csak egy divat, fázis, figyelem-felkeltés.”

Az igazság: Valóban van olyan, hogy egy fiatal csak azért kezd el fogyókúrázni, hogy vékonyabb és divatosabb, esetleg menőbb legyen, de **akinek étkezési zavara van, az komoly betegséggel küzd.** A mindennapjait, a fizikai egészségét, szóval a teljes életét befolyásolja ez a zavar. **Tinédzserkorban** a betegségnek **még nagyobb kockázata van** az egészségre nézve, mert komoly hatással van a fejlődésre és a testi növekedésre.

Az is durva tévhit, hogy ez csak a figyelem felkeltése miatt történik, hiszen akinek étkezési zavara van, **általában a legnagyobb titokban** drasztikusan fogyókúrázik. Gyakran még a közelálló rokonok, barátok sem veszik észre, csak mikor már nagy baj van (pl. extrém fogyás, ájulás), de az evészavarral küzdő még akkor is próbálják takargatni, és inkább hazudik róla, mintsem bevallaná. Ez leginkább a kamaszokra jellemző, és **minél inkább tovább húzódik a betegség felismerése, annál kisebb a valószínűsége, hogy megfelelő segítséget fog kapni.**

Tévhit: „Az étkezési zavar csak egy félresikerült, elhúzódó diéta.”

Az igazság: Gyakran kezdődik ugyan diétázással, de nem csak arról szól az evészavar. **Általában rettentő sok stresszes érzés van bennük, és nem csak a szigorú diéta, de a megerőltető edzések, falásrohamok, illetve „tisztítások”** (hogy az elfogyasztott étel gyorsabban ürüljön, pl: hashajtózás, hánytatás) is a mindennapjaik részévé válnak. Nagyon jellemző a kontrollvesztés élménye az



LE AZ EVÉSZAVAROK KÖRÜLI MÍTOSZOKKAL!



evészavarban, amikor a személy úgy érzi, kicsúszik a kezéből az irányítás és az étkezési zavar irányítja őt. Más mentális betegségek is gyakran társulnak hozzá, mint pl. depresszió, droghasználat.

Tévhit: „Az étkezési zavarok csak a gazdagokat és nyugati népeket érinti.”

Az igazság: Az a sztereotípa nagyon él még a közvélekedésben, hogy csak a nyugati kultúrában fordul elő evészavar, hiszen ezeket a lányokat befolyásolja a média által közvetített vékonyság kultusz, illetve, hogy inkább a tehetős családból származó lányokat érinti. Ezzel szemben kimutatható, hogy **bárki hajlamos lehet rá**, függetlenül attól, hogy milyen kultúrából származik, vagy milyen a családi és szociális háttere.

Tévhit: „Ha valaki nagyon vékony, biztosan anorexiás.”

Az igazság: Nem lehet megmondani csak az alapján, hogy van-e étkezési zavara, hogy ránézünk. **Akinek étkezési zavara van, lehet vékony, átlagos testalkatú, vagy akár túlsúlyos is.**

Tévhit: „Mindig a család a hibás, ha valakinek étkezési zavara van.”

Az igazság: Nagyon veszélyes tévhit azt gondolni, hogy bizonyos családok, vagy családtípusok okozzák a betegséget. Régebben a terápia során a szülőket nem vonták be, akkor se, ha valaki ténylegesen okozója volt a dolognak. Ennek ellenére, sok családtag magát hibáztatta. **Nincs semmi bizonyíték arra, ami kimondaná, hogy bizonyos családtípusokat vagy szülői nevelési mintákat lehetne okolni a betegségért. A szülők és a családok szerepe a gyógyulás folyamatában van, nem pedig a problémák és okok feltárásában.**

Tévhit: „A megoldás egyszerű: csak hagyd abba!”

Az igazság: Nagy kihívás és megerőltető feladat, hogy valakit támogassunk az étkezési zavar leküzdésében. **Nagyon nehéz lehet megérteni, hogy a személy, miért nem képes megváltoztatni a gondolatait, cselekedeteit, és miért nem képes visszatérni a „normális” módba.** Sajnos a gyógyulás az nem egyszerűen abból áll, hogy valaki leáll a dologgal. Az étkezési zavarral küzdőket támogatni kell abban, hogy megtanulják, **hogyan gondolkodjanak a testükről reálisan, és pozitívabban magukról.**



LE AZ EVÉSZAVAROK KÖRÜLI MÍTOSZOKKAL!



Tanítani kell nekik technikákat, hogyan küzdjenek meg súlyosabb érzésekkel, anélkül, hogy ételhez vagy fogyókúrához fordulnának.

Súlyvesztéssel kapcsolatos tévhitek

Tévhit: „Nincs olyan, hogy túl sok edzés.”

Az igazság: A túlzásba vitt edzés nem tesz jót az egészségnek, sem a testnek, sem a lelkinak. Különböző testi problémákat tud okozni, de képes **depressziót, bűntudatot** is kelteni, ha a személy nem tud elmenni edzeni.

Tévhit: „A hánytatás illetve a hashajtók használata segít megszabadulni az étkezéssel bevitt kalóriáktól.”

Az igazság: Még ha rögtön az étkezés után is megy valaki hányni, az nem jelenti azt, hogy minden bevitt kalóriától megszabadul, hiszen még mielőtt a gyomorba érne az étel, sok kalória már felszívódik a testben. A hashajtók használata sem erre a célra lett kitalálva, ezért nincs hatása a súlyvesztésre. Viszont mindkettő alkalmazása súlyos következményekkel járhat. A hánytatás például vérzéseket tud okozni a nyelőcsővön a gyomorsav miatt, a fogakat is roncsolhatja, és emésztési problémákhoz vezethet. A túlzásba vitt hashajtó használat pedig bélproblémákat tud okozni (pl. puffadás).

Tévhit: „Az épp aktuálisan divatos diéta alkalmazása jó módja a súlyvesztésnek.”

Az igazság: Ezek a diéták általában rövid idejűre vannak tervezve, és hosszú távon inkább súlynövekedést, nem csökkenést okoznak. Mivel a diétázás lelassítja az anyagcserét, ami megnehezíti a kalóriák égetését. Ezek a diéták ezen kívül általában az éhezést jelentik, ami sokszor egy nagyobb falásrohammal végződik, illetve az ember a koplalás után még többet eszik, mint a diéta előtt, ezért sem hasznosak.



LE AZ EVÉSZAVAROK KÖRÜLI MÍTOSZOKKAL!



Összefoglalva: mit is jelent mindez?

- Az étkezési zavarok **súlyosak, komolyak, és életveszélyesek**, ezért fontos, hogy időben felismerjük, és foglalkozzunk velük.
- **Sok tévhit** él az emberek fejében az étkezési zavarokkal kapcsolatban. Fontos, hogy ezeket a sztereotípiákat tisztázzuk őket.
- Nagyon bonyolult betegségről van szó, amit **számos tényező alakít ki és befolyásol**. Félrevezető lehet, ha valakit személyesen okolunk érte. Ez a betegség nem egy életmódbeli választás.
- Nagyon fontos, főleg egy fiatalnál, hogy **minél előbb kiderüljenek a tünetek és minél előbb segítséget kapjon**.

Forrás: <http://www.headspace.org.au/media/27564/headspace-mythbuster-eatingdisorders.pdf>