

## Poremećaji hranjenja ozbiljan su problem

Izgled je važan, zar ne? Zato moraš znati da poremećaji hranjenja uzrokuju niz **estetskih problema** među kojima su suha koža, žućkasti ten, otečenost lica, ruku i nogu, pojava lanugo dlačica, opadanje kose te oštećenje zubne cakline. Još su opasniji **zdravstveni problemi**, a to su najčešće gubitak mjesečnice i neplodnost u djevojaka, probavne smetnje, otjecanje žlijezda slinovnica, anemija, snižena tjelesna temperatura, poremećaj metabolizma, nizak krvni tlak i patološki usporen rad srca, srčane smetnje, bubrežne smetnje i osteoporoza (uzrokuje podložnost lomovima kostiju).

## Gdje potražiti pomoć

U slučaju bilo kakve sumnje na bilo koji poremećaj hranjenja **obrati se** svome liječniku ili dostupnom psihologu/psihijatru, odnosno nutricionistu s iskustvom u radu s poremećajima hranjenja. Detaljnije informacije o tome gdje potražiti pomoć vidi na:

<http://www.f50-anoreksija-bulimija-prejedanje.centarbea.hr/ustanove>



autorice:

prof. dr. sc. Alessandra Pokrajac Bulian (Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za psihologiju)

dr. sc. Kristina Dankić (Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb)

dizajn: Vesna Rožman, lektura: Gordana Ožbolt, tisak: Tiskara Sušak, Rijeka, 2021.

Tiskano u okviru *Programa za mlade Grada Rijeke za razdoblje 2018. – 2022.*



## Upoznaj se s najčešćim poremećajima hranjenja

Sigurno si u zadnje vrijeme od nekoga iz svoje okoline čuo/la da je zbog brige za vlastito zdravlje prešao na zdravu prehranu. No kada takva osoba postane opsesivno zaokupljena zdravim hranjenjem, a prehrana joj postaje sve rigidnija (odbacuje sve više namirnica jer su *nezdrave i loše*), govorimo o poremećaju koji se naziva **ortoreksija**.

Imaš li prijatelja ili prijateljicu koja je preuhranjena ili čak pretiła, najvjerovatnije ima **poremećaj prejedanja**. Obično jede kada je sam/a, ima neuredan ritam hranjenja, brzo i puno jede (kao da ne može stati) i pritom vjerovatno osjeća sram, krivnju i gađenje prema sebi. Budući da se ne koristi kompenzacijskim mehanizmima (npr. povraćanje), ne može održati normalnu težinu.

Poznaješ li nekoga tko je već znatno izgubio na težini, mršav/a je, a i dalje se smatra krupnim/om i stalno se boji da se ne udeblja? Govori da se prejeo/la čak i kada unese vidno vrlo malo hrane? Provodi izrazito niskokaloričnu dijetu? Izbjegava namirnice koje *debljaju* (npr. kruh, tjestenina, čokolada)? Preskače obroke (npr. večera)? Često posti? Intenzivno vježba (do iscrpljivanja)? Možda izaziva i povraćanje? Vjerovatno je riječ o **anoreksiji nervozi**.

Možda poznaješ i nekoga tko je normalne težine, ali se smatra debelim/om i opsjednut/a je izgledom i mršavošću. S jedne strane vidiš da se boji debljanja, a primijetio/la si i da gubi kontrolu dok jede i prejeda se. Ako uz to i namjerno povraća i uzima lijekove za poticanje mokrenja (diuretici) i probave (laksativi), vjerovatno ima poremećaj koji nazivamo **bulimija nervoza**.

## Adolescenti (a posebno djevojke) skloni su poremećajima hranjenja

Rizik povećavaju **nepovoljni životni događaji** poput razvoda roditelja, zdravstvenih problema u obitelji, smrti bliske osobe, zlostavljanja i sl., **osobni zdravstveni problemi** i stanja kao što su ozbiljni probavni problemi, dijabetes, debljina, rano javljanje mjesečnice i sl. te određene **psihološke osobine** kao na primjer perfekcionizam ili **psihološke poteškoće** poput nezadovoljstva vlastitim tijelom (karakteristično često vaganje, provjeravanje u zrcalu, izbjegavanje plaža i sl.), niskog samopoštovanja, anksioznosti, depresivnosti i sl.

Zapamti, poremećaji hranjenja ozbiljni su mentalni poremećaji, dovođe do teških zdravstvenih problema i mogu završiti kobno.

