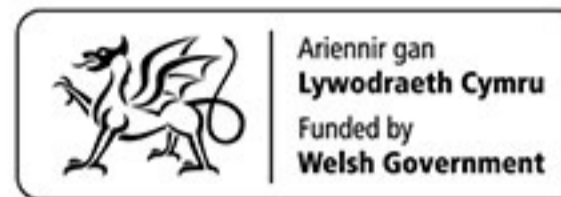


# ZABURZENIA ODŻYWIANIA



**CYDLYNIANT CYMUNEDOL**  
**COMMUNITY COHESION**  
Gogledd Ddwyrain Cymru / North East Wales



„Zaburzenia odżywiania to choroba charakteryzująca się zaburzeniami zachowań żywieniowych powiązanych z niepokojącymi myślami i emocjami. Osoby z zaburzeniami odżywiania bardzo często są zaabsorbowane jedzeniem i swoją masą ciała”

*American Psychiatric Association*

## KLASYFIKACJA ZABURZEŃ ODŻYWIANIA WG. DSM-5



### **Anoreksja psychiczna:**

- postać z napadami objadania się/przeczyszczenia (307.1)
- postać ograniczająca (307.1)



### **Bulimia psychiczna (307.51)**



### **Napadowe objadanie się (307.51)**



### **Pica (307.52)**



### **Zaburzenie przeżuwania (307.53)**



### **Zaburzenie z unikaniem/ograniczeniem przyjmowania pokarmu (307.59)**



### **Inne zaburzenie karmienia lub odżywiania się**

np. atypowa anoreksja psychiczna, bulimia psychiczna o innej częstotliwości, zespół jedzenia nocnego, zaburzenie z przeczyszczeniem (307.59)



### **Nieokreślone zaburzenie karmienia lub odżywiania się**

pacjent nie spełnia wszystkich kryteriów innych zaburzeń odżywiania (307.50).

### CZYNNIKI FIZYCZNE

#### Anorexia Nervosa

- Duży spadek masy ciała (BMI poniżej 18.5)
- Zatrzymanie cyklu miesiączkowego u kobiet
- Zmiany hormonalne u mężczyzn
- Problemy ze snem
- Zawroty głowy
- Bóle brzucha, zaparcia
- Problemy z krążeniem i uczucie zimna

### TYPOWE ZACHOWANIA

#### Anorexia Nervosa

- Izolowanie się
- Noszenie za dużych lub workowatych ubrań
- Wykonywanie nadmiernych ćwiczeń fizycznych
- Kłamstwa związane z posiłkami
- Wyparcie
- Problemy z koncentracją
- Silna potrzeba kontroli

### CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE

#### Anorexia Nervosa

- Duży strach przed przybraniem wagi
- Obniżony nastrój lub objawy depresji
- Zaburzenia lękowe
- Obsesja na punkcie jedzenia lub diety
- Huśtawka nastrojów
- Zaburzenia percepcji ciała

#### Bulimia Nervosa

- Ból gardła lub powiększenie węzłów chłonnych w obrębie twarzy
- Bóle brzucha
- Infekcje jamy ustnej
- Nieregularny cykl miesiączkowy u kobiet
- Wysuszona skóra, lub problemy skórne
- Problemy ze snem
- Nadwrażliwość zębów lub ubytki zębów

#### Bulimia Nervosa

- Jedzenie dużej ilości jedzenia, a następnie prowokowanie wymiotów
- Jedzenie w ukryciu

#### Bulimia Nervosa

- Wstyd
- Poczucie winy
- Poczucie utraty kontroli
- Huśtawka nastrojów

#### Napadowe objadanie się

- Wzrost wagi

#### Napadowe objadanie się

- Jedzenie dużej ilości jedzenia
- Nietypowe łączenie pokarmów
- Jedzenie w ukryciu

#### Napadowe objadanie się

- Objawy depresji lub poczucie braku kontroli
- Huśtawka nastrojów
- Zachowania emocjonalne

## PRO-ANA & PRO-MIA

- Treści, przeważnie występujące w Internecie, które promują szkodliwe zachowania i sposoby myślenia, które kojarzone są z zaburzeniami odżywiania.
- Wiele osób, zamieszczających tego typu treści, przeważnie same mają problem z zaburzeniami odżywiania.
- Treści te są szczególnie szkodliwe dla osób u których rozwijają się zaburzenia.





## ZESPÓŁ PONOWNEGO ODŻYWIENIA

- Pojawia się on u pacjentów, którzy przez dłuższy okres czasu stosują „głodówki”, a następnie otrzymują duże ilości pokarmu (doustnie lub przez sondę).
- Charakteryzuje się szybkim spadkiem niektórych elektrolitów tj. potasu i fosforanu na skutek przyspieszonego transportu międzykomórkowego. Wpływa to bardzo negatywnie na pracę serca i przez to może prowadzić do zgonu.
- Zapobieganie zespołowi można osiągnąć poprzez stopniowe rozszerzanie diety i monitorowanie wyników badań krwi

## PODSTAWA INTERWENCJI PSYCHOLOGICZNEJ



Psychoedukacja



Problemy z tożsamością



Terapia traumy



Praca nad ekspresją emocji



Praca nad obniżonym poczuciem własnej wartości



Poprawa komunikacji



Zapewnienie alternatywnych mechanizmów radzenia sobie z trudnymi emocjami

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY



Organizacja Beat UK  
[www.beateatingdisorders.org.uk](http://www.beateatingdisorders.org.uk)



Anorexia and bulimia care  
[www.anorexiabulimiacare.org.uk](http://www.anorexiabulimiacare.org.uk)



Overeaters anonymous UK  
[www.oagb.org.uk](http://www.oagb.org.uk)



Young minds  
[www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)



Samaritans  
[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

[www.vestasfs.org](http://www.vestasfs.org)  
07545075093  
[info@vestasfs.org](mailto:info@vestasfs.org)

