



Anoreksija nervosa je psihička bolest, koja zastrašuje i zadivljuje. Anoreksija je poremećaj prehrane koji rezultira drastičnim gubitkom tjelesne težine. Ljudi koji pate od anoreksije, opsjednuti su mršavljenjem. Doista znaju izgledati poput kostura, ali misle da su debeli. Da bih još više smršavjele, anoreksične osobe se izgladnjuju i prekomjerno vježbaju.

Iako je anoreksija nervoza poremećaj jedenja, razlog nije samo u hrani. Anoreksija je također način, na koji osoba pokušava izaći na kraj sa svojim emocionalnim problemima, perfekcionizmom i željom da sve kontrolira. Anoreksija je često izopačeni način, na koji osoba pokušava dobiti samopoštovanje.

- Pretpostavlja se da oko 1% svih žena i djevojaka u SAD-u pate od anoreksije. Drugi kažu da je brojka puna veća.
- Anoreksija najčešće počinje u tinejdžerskoj dobi.
- U 90% slučajeva od anoreksije pate djevojke i žene.
- Anoreksija ubija više ljudi, nego bilo koja psihička bolest. Umire oko 10% bolesnika, 20% ostaju kronično bolesni, a potpuno se oporavlja samo oko 40%.

Anoreksična osoba ima česte depresije, čak i želju za suicidom. Polovica svih smrtnih slučajeva kod anoreksičnih osoba je zbog samoubojstva. Anoreksik se povlači iz društva, prestaje izlaziti van i provoditi vrijeme sa prijateljima. Vrlo često se udaljava od najbližih ljudi: svojih roditelja. Neće se liječiti, odbija pomoć roditelja i prijatelja. Na molbu da ode kod doktora ili da se bolje hrani, reagira vrlo žestoko. Iako može biti na rubu smrti, anoreksična osoba misli da je s njom sve u redu.

### Vrste anoreksije

Anoreksija se može podijeliti na dvije vrste. Obadvije vrste karakterizira gubitak tjelesne težine ili čak iznurivanje. Granica između njih je vrlo mala i one se ponekad preklapaju

- samoograničavanje

Anoreksične osobe gube težinu tako da žestoko ograničavaju količinu uzimanja hrane. Također pokušavaju smršavjeti putem prekomjernog vježbanja.

- izazvano povraćanje

Anoreksik se pokušava na različite načine riješiti kalorija: nakon obroka izaziva povraćanje, uzima laksativ ili diuretik, ili radi klistir. Neki od njih se prejedaju, uzimaju velike količine hrane. Drugi pak uzimaju vrlo male količine, na primjer komadić kolača. Obje vrste anoreksije, osim drastičnog gubitka tjelesne težine, imaju i druge simptome.

### Simptomi anoreksije

- mršav izgled
- kronični umor
- vrtoglavica ili nesvjestica
- lomljivi nokti
- tanka, suha i lomljiva kosa
- opadanje kose
- tanke humovite dlačice po tijelu
- gubitak menstruacije
- zatvor
- suha koža
- snižena tjelesna temperatura (stalni osjećaj hladnoće)
- nepravilan rad srca
- niski tlak
- dehidracija
- osteoporoza

### Emocionalni i bihevioralni simptomi

- odbijanje hrane
- zanemarivanje osjećaja gladi
- prekomjerno vježbanje
- apatija, nedostatak emocija
- problemi sa koncentracijom
- česte depresije, suicidalne misli
- povučенost

Simptomi anoreksije nisu uvijek vidljivi. Anoreksične osobe su vrlo vješte u tome da od drugih sakriju svoje probleme.

Pazite na sljedeće znakove:

- osoba propušta obroke
- izmišlja opravdanja da ne bi jela
- jede samo "zdravu" hranu, obično tu koja sadrži malo kalorija
- razvija čudne navike hranjenja: na primjer, reže hranu na male komadiće ili ispljuje hranu nakon što ju sažvače
- stalno važe hranu
- sprema ukusne obroke za druge, ali sama ih ne želi jesti
- stalno se važe
- stalno se gleda u ogledalo
- žali se na to da je predebela
- nosi vrećastu odjeću

### Komplikacije

Anoreksija može imati brojne komplikacije. Najgore od njih mogu završiti smrću. Anoreksija ima najveći stupanj smrtnosti od svih psihičkih bolesti - oko 10%. Smrt se može desiti neočekivano - i ne samo zbog drastičnog gubitka težine. Smrt može biti rezultatom nepravilnog rada srca - aritmije - ili disbalansa elektrolita u tijelu bolesnika. Na takav način umrla je Karen Carpenter, što je pokrenulo interes prema anoreksiji.

Fizičke komplikacije

- anemija
- srčani problemi, kao što je aritmija i zatajenje srca
- gubitak koštane mase, kosti su sklone frakturama
- problemi sa plućima, nalik na emfizem
- kod žena, gubitak menstruacije
- kod muškaraca, snižena razina testosterona
- gastrointestinalne probleme, kao zatvor, nadutost ili mučnina
- neravnoteža elektrolita: niska razina kalija, kalcija, magnezija i fosfata
- problemi sa bubrežima

Ako anoreksična osoba postane jako pothranjena, tada svaki organ u tijelu može biti oštećen, uključujući mozak, srce i bubrege. Tako oštećeni organi teško se mogu oporaviti.

**Psihičke komplikacije**

- depresija
- anksiozni poremećaji
- poremećaji osobnosti
- opsesije
- narkotička ovisnost

Anoreksija može imati ozbiljne komplikacije. Što duže osoba ostaje u pothranjenom stanju, tim viši je rizik, da njezino srce, mozak i bubrezi dobiju ozbiljna oštećenja, koja se ne mogu uvijek povratiti. Anoreksija nervosa može prijeći i u kroničnu bolest, i tada ju je teško liječiti. Zbog toga, nemojte čekati. Pokušajte nagovoriti osobu, da ode kod liječnika.

**Liječenje anoreksije**

Osobi koja boluje od anoreksije, trebat će kompleksno liječenje. Neophodna joj je pomoć liječnika, psihologa i dijetologa, koji imaju iskustvo u liječenju ljudi sa poremećajem jedenja. Ako je bolest napredovala i život osobe je u opasnosti, trebat će joj hitna hospitalizacija zbog dehidracije, neravnoteže elektrolita u krvi (što ugrožava rad srca) i psihičkih problema.

- Medicinski nadzor. Zbog brojnih komplikacija koje izaziva anoreksija, u većini slučajeva potrebno je redovito praćenje vitalnih funkcija i razine dehidracije organizma bolesne osobe i promatranje njezinog psihičkog stanja. To obično radi obiteljski doktor, koji koordinira brigu o pacijentu u suradnji s timom liječnika, ili psiholog.

- Psihoterapiju. Liječnik će odlučiti, da li je potrebna psihijatrijska hospitalizacija, ili bolesnik može ostati kod kuće i odlaziti na terapiju. Individualna terapija može pomoći bolesnomu sa korekcijom ponašanja i promijeniti način njegovog razmišljanja. Obiteljska terapija je bitna kod djeteta koje živi sa roditeljima. Vrlo je učinkovita u rješavanju obiteljskih konflikata, koji nastaju zbog ponašanja anoreksične osobe. Kolektivna terapija također može donesti dobre rezultate, ako grupa pruži bolesniku pomoć i potporu. Budite oprezni: kod nekih osoba kolektivna terapija može dati obrnuti rezultat. Bolesnik će se natjecati sa ostalima u mršavosti.

- Nutritivnu terapiju. Dijetolog će predložiti bolesniku odgovarajuću dijetu. Nutricionist po potrebi može sastaviti jelovnik i izračunati, koliko kalorija bolesnik treba uzimati da bi dobivao na težini. U ozbiljnim slučajevima, anoreksična osoba će morati primati hranu kroz posebnu cjevčicu, koja ide kroz nos do želuca.

- Lijekove. Ne postoje lijekovi, koji liječe anoreksiju. Zbog depresija i tjeskoba, koje obično prate anoreksiju, često se propisuju antidepresivi. Vjerojatno, liječnik će također propisati vitamine i minerale da bi se nadoknadio njihov manjak u organizmu.

- Hospitalizaciju. U slučaju ozbiljnih komplikacija, psihičkih problema, jake pothranjenosti, dehidracije, nepravilnog rada srca ili upornog odbijanja hrane, pacijent može biti hospitaliziran. Neke bolnice su specijalizirane za liječenje ljudi sa poremećajem jedenja. Takve bolnice mogu pružiti najbolje liječenje.

[Alternativa-za-vas.com](http://Alternativa-za-vas.com)