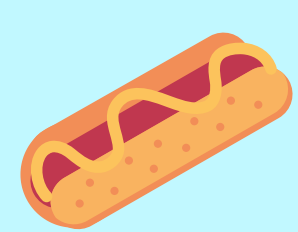


Kompedium wiedzy dla Rodziców



**Uzależnienia
behawioralne cz.II**



Jedzenioholizm



Jedzenioholizm jest to nawykowe, niekontrolowane objadanie się, mające przede wszystkim na celu „zajadanie problemów”, mimo braku objawów głodu, aż do poczucia przepełnienia.

Związany jest z zaburzeniami obrazu własnej osoby, niskim poczuciem własnej wartości, stresem.

Zaburzenie to podobne jest do bulimii, jednak różni się tym, że nie występuje tu etap oczyszczenia organizmu przez wymioty.

Jedzenioholizm przyczynia się do powstawania wielu chorób wynikających z nadwagi i otyłości, takich jak:

- zaburzenia krążenia
- cukrzyca
- przeciążenie układu kostno-stawowego

Sygnały ostrzegawcze

Dziecko może wybierać określone produkty, zwykle bardziej kaloryczne, np. hamburgery lub inne fast food, duże ilości słodczy. Sposób jedzenia jest dość szybki, nieregularny.

Dziecko zwykle jest smutne, rozdrażnione, kłótlive lub wycofane.

Przyczyny uzależnienia

Duże znaczenie może mieć czynnik biologiczny związany z zaburzeniami mechanizmów odpowiedzialnych za regulację apetytu, a szczególnie ośrodka sytości.

Nałogowemu objadaniu się sprzyjają także zachowania w rodzinie i w niej sposób żywienia, jego ilość, jakość, pory jedzenia.



Ortoreksja

Ortoreksja polega na obsesyjnym spożywaniu wyłącznie zdrowego, naturalnego i nisko przetworzonego jedzenia.

Nastolatki często same bilansują składniki odżywcze w swoim menu, co prowadzi w rezultacie do szkód zdrowotnych.

Ortorektycy sięgając po zdrowe jedzenie czują się lepsi od innych osób.

Sygnaly ostrzegawcze

Nastolatek zaczyna czytać poradniki o zdrowej żywności, hodować zioła, domaga się od rodziców aby kupowali ekologiczną żywność.

Bardzo często sam przygotowuje sobie posiłki z obawy, że rodzice wzbogacą je o produkty, których nie akceptuje.

Kiedy zmuszony jest jeść, jego zdaniem coś nieodpowiedniego, możemy zaobserwować zmianę nastroju: staje się rozdrażniony, zaniepokojony, przygnębiony faktem, że zatruwa swój organizm.

Temat zdrowego odżywiania staje się głównym tematem jego rozmów.

Zakupoholizm

Zakupoholizm polega na nieodpartej potrzebie kupowania.

Uzależnienie to dotyka przede wszystkim starsze dziewczęta.

Nastolatki potrafią wydać na zakupy
wszystkie oszczędności.

Wybierając się na zakupy doświadcza stanu euforii,
a kiedy coś im w tym przeszkadza lub nie mogą nabyć określonego produktu
odczuwają złość, zdenerwowanie lub lęk.

Po zakupach czują tylko chwilową ulgę, ponieważ bardzo szybko
pojawia się w nich przygnębienie, poczucie winy,
ponieważ uświadamiają sobie, że wydali pieniądze na rzeczy, które nie są im
potrzebne.



Sygnały ostrzegawcze

Nastolatki uzależnione od zakupów nie potrafią uzasadnić potrzeby ich dokonywania.

Zapytane o to przez rodziców, reagują złością lub przesadnie się tłumaczą. Jeśli rodzice chcą sprawdzić, czy ich dziecko ma problem z tego typu czynnością, mogą wybrać się z nim do sklepu i przyrzeć się reakcjom.

Nastolatki są rozdrażnione i agresywne, kiedy nie mogą kupić tego, co chcą.

W rozmowach nastolatek często porusza temat zakupów.

Nastolatki, czując przymus kupowania, mogą zdobywać pieniądze zadłużając się lub kradnąc.



Przyczyny zakupoholizmu

Przyczyny zakupoholizmu mają swoje podłoże w wyuczonych w dzieciństwie zwyczajach w wydawaniu, oszczędzaniu i zarabianiu pieniędzy, używania ich jako nagrody w wychowaniu lub jako środka do okazywania uczuć.

Media odgrywają również ważną rolę, ponieważ reklamy różnych produktów zachęcają do ich kupowania i konsumowania.



Tanoreksja

Termin tanoreksja powstał z połączenia angielskiego słowa „tan”- opalenizna oraz słowa „anoreksja”- zaburzenia odżywiania, na tle patologicznego spostrzegania własnej osoby, występującego zwykle u dziewcząt i młodych kobiet.

Zaliczana jest ona do zaburzeń osobowości powodowanych nadmiernym skupianiem się na wyglądzie zewnętrznym.

Tanorektycy opalają się, ponieważ chcą być bardziej atrakcyjni.
Opalając się chcą ukryć niedoskonałości skóry.

Nastolatek mimo przesuszenia skóry, zapalenia, poparzenia- nie potrafi zrezygnować z czynności opalania się.



Sygnały ostrzegawcze

Bardzo łatwo możemy zauważyć zmiany w wyglądzie nastolatka. Ciemna opalenizna utrzymująca się u niego, niezależnie od pory roku, jest sygnałem do podjęcia przez rodzica rozmów z dzieckiem na ten temat.

Przyczyny tanoreksji

Zazwyczaj jej przyczyną jest obniżona samoocena u nastolatka i poczucie braku atrakcyjności.

Nastolatki z uwagi na okres dojrzewania, borykają się bardzo często z trądzikiem.

Próbują go ukryć różnymi sposobami- jednym z nich jest opalenizna. Tanoreksja wynika z porównywania własnego ciała z wyidealizowanym obrazem sylwetki i kultem ciała okazywanym przez media.

Bigoreksja

Bigoreksja to obsesja na punkcie posiadania umięśnionego ciała.

Nastolatek nie akceptuje swojego wyglądu, nieustannie ćwiczy w celu rozbudowania masy mięśniowej, stosuje restrykcyjną dietę i suplementy.

Chłopcy i dziewczęta dotknięte bigoreksją stosują sterydy. Ich działanie polega na przyspieszaniu procesy odnowy komórek, ułatwiają szybki przyrost masy mięśniowej, podnoszą siłę oraz wytrzymałość.

Stosowanie sterydów jest groźne dla zdrowia nastolatka.



Sygnały ostrzegawcze

Nastolatki ciągle ćwiczą, ważą się, mierzą sobie obwód mięśni. Najbardziej widocznym objawem jest szybki przyrost masy mięśniowej z powodu zażywania sterydów.

Zażywaniu sterydów towarzyszy obrzęk twarzy, szyi i nóg związany z zatrzymaniem wody w organizmie. Na ciele pojawiają się siniaki i rozstępy. Charakterystyczny jest też trądzik w szczególności na plecach, klatce piersiowej, ramionach oraz przebarwienia skóry. Biogretycy unikają spotkań rodzinnych i towarzyskich.

Przyczyny bigoreksji

Nastolatki cierpią na niską samoocenę, mają poczucie braku atrakcyjności swojego ciała.

RODZICU!

W przypadku rozpoznania, że Twoje dziecko
może mieć problem

z uzależnieniem behawioralnym,

poinformuj o tym pedagoga szkolnego lub zgłoś się
z nastolatkiem do poradni leczenia uzależnień.





Materiały opracowane
w oparciu o stronę internetową:
<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>



Opracowanie: Oddział Profilaktyki Zdrowotnej WSSE w Bydgoszczy