

הפרעות אכילה כוללות נושאים של דימוי גוף, פעילות גופנית, דיאטה והיבטים נוספים של החיים, בנוסף לאוכל.



הפרעות אכילה

צעירים רבים דואגים לגבי אכילה או דימוי גוף בשלב מסוים, אך רובם אינם מפתחים הפרעת אכילה. הפרעות אכילה כגון אנורקסיה או בולימיה שכיחות יותר אצל נשים, אך הן משפיעות גם על גברים. להפרעות אלו יכולה להיות השפעה חמורה על החיים שלכם ולסכן אותם. גילוי מוקדם וטיפול יעיל מגבירים את הסיכוי שתסתדרו.

מהן הפרעות אכילה?

דאגה לגבי משקל, הופעה חיצונית והרגלי אכילה הם סימנים מאוד שכיחים. הסימנים הופכים לבעיה כאשר הם מתחילים להשפיע על הבריאות הפיזית או הנפשית ועל ההרגשה הכללית שלכם. צעירים רבים עם הפרעות אכילה אינם מחפשים עזרה, אלא במקום זאת מנסים להסתיר את בעיותיהם מהמשפחה ומהחברים.

סימפטומים של הפרעות אכילה עשויים לכלול:

- דיאטה מוגזמת או אכילה מוגזמת
- הרבה חשיבה ודיבור על דימוי גוף, משקל גוף ועל אכילה
- הימנעות ממצבים חברתיים המערבים אוכל
- אכילת סוגים מסוימים בלבד של אוכל
- עצבנות או הימנעות מחברים וממשפחה
- לבישת בגדים גדולים וחפפים כדי להסתיר ירידה במשקל
- רצון לאכול לבד
- 'משחק' עם האוכל במקום לאכול אותו
- פעילות גופנית מוגזמת
- תחושה של עילפון, סחרור וחולשה
- הליכה לשירותים מיד לאחר הארוחות
- קושי להתרכז
- לעיתים קרובות מרגישים עייפות וירידה במצב הרוח

סוגים של הפרעת אכילה

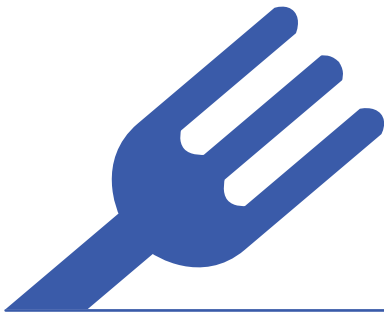
אנשים עם אנורקסיה או בולימיה עוסקים במשקל גוף ובשליטה על האכילה שלהם.

אנשים עם אנורקסיה:

- מסרבים לאכול מספיק אוכל, על אף שרעבים
- יש להם פחד חזק מעלייה במשקל או שיהפכו לשמנים, למרות שהם בתת-משקל
- יש להם תפיסות לא מדויקות לגבי גופם
- נשים מפסיקות לקבל מחזור
- מתאמנים יותר מדי
- מכריחים את עצמם להקיא לאחר אכילה או משתמשים במשתנים או במשלשלים בכדי לרדת במשקל

אנשים עם בולימיה:

- זוללים שוב ושוב, צורכים כמויות גדולות של אוכל שמן או מלא בסוכר
- חשים חוסר שליטה כאשר זוללים
- מנסים לפצות על זלילות ונמנעים מעלייה במשקל על ידי הקאה מכוונת או על ידי שימוש במשלשלים או במשתנים
- צמים או מתאמנים בצורה עודפת
- לאנשים עם בולימיה יש בדרך כלל מעגל כפייתי של זלילה - ניקוי - אימון גופני - זלילה. הם בדרך כלל מצליחים לשמור על משקל בריא, כך שלאחרים קשה לזהות את הבעיה



הפרעות אכילה

בעיות בריאותיות הנובעות מהפרעות אכילה

הפרעות אכילה עשויות להוביל לבעיות בריאותיות חמורות. הרעבה או מעגלים חוזרים של זלילה וניקוי יכולים לגרום לשינויים מזיקים בגוף. הרעבה, לדוגמה, עשויה להוביל לאוסטיאופורוזיס (היחלשות של העצמות), לבעיות בכליות, לכאבי ראש, לעצירות או לשלשול, לעילפון ולבעיות לב. הקאה לאחר אכילה יכולה לחשוף את השיניים לחומצת קיבה ולגרום לריקבון שלהן וגם לצרבת, לבעיות לב ולכאבי בטן. משלשלים יכולים לגרום לעצירות או לשלשול וגם להתייבשות ולמחלות מעיים.

הפרעות אכילה יכולות להוביל גם לקשיים בריכוז ואז לבעיות בלימודים או בעבודה. הן גם מגבירות את הסיכוי לדיכאון, לחרדה, לשימוש בסמים, לעצבנות ולמצב רוח רע.

קבלת עזרה להפרעת אכילה

אם אתם דואגים שלחברה או לבת משפחה יש הפרעת אכילה, קודם כל תנו לה להבין שאתם מודאגים ושאינכם מנמנה. אפילו אם היא מכחישה שישנה בעיה ולא חצה לדבר על זה, עודדו אותה בעדינות לחפש עזרה מקצועית. ניתן להיעזר בדיאטנית המומחית בהפרעות אכילה, רופאי משפחה, ביועצות בית ספר, בפסיכולוגים ובעובדות סוציאליות.

טיפול בהפרעות אכילה

אנשים עם הפרעות אכילה ירוויחו מעזרה מקצועית. שמירה על בטחונן של האדם נמצאת בעדיפות עליונה. לעתים איבוד המשקל הוא חמור וקיימים סיבוכים בריאותיים המצריכים אשפוז בבית חולים.

הטיפול מתחיל בפיתוח קשר טוב עם הצעירה ואז ממשיך למתן מידע, יצירת דפוסים בריאים של אכילה ואימון גופני ושמירה על הבריאות הפיזית. לעתים יש צורך ביעוץ אישי, עבודה במסגרת משפחתית ותחפויות על מנת לשפר את המצב. צוות טיפולי בדרך כלל מספק טיפולים אלו.



למידע נוסף כנסו לאתר שלנו או התקשרו
www.headspace.org.il ☎ 03-504-0900

אירגון headspace ממומן על ידי המוסד לביטוח לאומי, רשויות מקומיות וקרנות פרטיות ומפוקח על ידי משרדי הבריאות, החוזה והחינוך. למען הסר ספק, מובהר ומודגש כי האמור במסמך זה מהווה מידע כללי בלבד, ואין בו כדי להחליף ייעוץ רפואי ואו פסיכולוגי ואו כל ייעוץ אחר. אנוש - העמותה הישראלית לבריאות הנפש (המפעילה את פרויקט headspace) ואנו מי מטעמה, אינם אחראים לכל נזק ואו תוצאה ואו הוצאה ישירים ואו עקיפים, שיתגרמו בעקבות הסתמכות ואו שימוש במידע המופיע במסמך זה. השימוש בשם headspace הוא תחת תנאי רישיון מ-headspace אוסטרליה.