



Leorica Viorica Gherman, psihoterapeut, psihologie cognitiv-comportamentală

Cu tulburările de alimentație la psiholog

Sănătatea este o stare. O stare de armonie bio-psihoso-socială. Cu alte cuvinte, corpul omenesc, care este uimitor prin perfecțiunea lui, ne susține la întreaga capacitate la care a fost conceput când se află în armonie fizicul, cu psihicul și cu socialul. Adesea ne prezentăm la medic, pentru diverse afecțiuni, dar suntem trimiși la psiholog, să ne tratăm de „carență de armonie”.

dintre noi ne preocupăm să păstrăm acest „lucru” și ne tremzim, deodată, că l-am pierdut. Apoi regrete, căințe și căutări. Unii chiar avem noroc și-l redobândim. Cum, unde, după cât timp și cu ce preț? Această întrebare!

Omul este – în fiecare moment al vieții lui – produsul

final al numeroaselor influențe și interacțiuni din viața lui de până atunci. Acest fapt poate fi, după caz, un dezastru sau o ocazie extraordinară. Aici intervine și liberul arbitru care poate fi accesat de fiecare om, în fiecare moment al vieții lui, în mod conștient și responsabil.

Cu alte cuvinte,

Un proverb spune că „nu apreciem un lucru la adevărata sa valoare până când nu-l pierdem”. Cel mai bun lucru pe care majoritatea oamenilor îl primesc cadou, de la Creator, este un corp sănătos. Totuși, puțini



Top 5 manifestări ale stresului în plan alimentar

- Mănânci prea mult, ciugulești între mese
- Nu ai poftă de mâncare, pierzi senzația de foame
- Simți o nevoie exagerată de dulciuri
- Consumi alcool în mod frecvent
- Exagerezi cu fumatul și cafeaua

dacă în bagajul nostru ereditar nu avem „zestre” care să conducă la afecțiuni ale alimentației, atunci rămân influențele psihologice și cele ale societății, care la un anumit nivel se pare că se contopesc.

Stilul necugetat de viață sau necugetat de viață are multe scuze și justificări mai ales în zilele noastre, cu preponderență în mediul

urban, dar și în mediul rural. Însă acestea nu ne scutesc de consecințe, ba, mai mult, pot avea urmări nemiloase, chiar tragice. Foarte mulți oameni suferă de diverse tulburări alimentare indiferent de greutatea și, mai nou, de vârsta pe care o au. În ultimele două decenii s-a înregistrat o creștere alarmantă și continuă a bolilor de nutriție.

Așa stând lucrurile, este firească apelarea la psiholog, deoarece unii factori care influențează tulburările de alimentație sunt de natură emoțională sau țin de trăsături de personalitate și acestea intră în sfera psihologică. Sunt cazuri când se „lucrează” la atingerea unei greutăți adecvate atât cu sprijinul nutriționistului, cât și al psihologului.



Obezitatea, spre deosebire de anorexie și bulimie, are cauză ereditară în procent de 90%, dacă ambii părinți sunt obezi, și 40%, dacă un părinte este obez. Dincolo de ereditate, însă, cauzele obezității sunt legate și de stilul de viață exprimat popular prin „traiful bun”: mâncat mult și, de regulă, grăsimi, efort fizic puțin și componenta de stres bine întreținută, printr-un stil de viață haotic și dezordonat, la care se poate adăuga consumul de tutun, cafeină și alcool. De asemenea, există și persoane care mănâncă în exces din cauza unor dezechilibre emoționale. Se știe, de pildă, că hrana acoperă, în unele cazuri, o nevoie acută de afecțiune.



Când mintea noastră deformează realitatea...

- **Anorexia nervoasă și bulimia nervoasă**, de pildă, fac trimitere la psiholog chiar din denumire, ele fiind boli ale psihicului.

- **Anorexia** este autorestricționarea

drastică a hranei, autoînfometarea (*forma clasică*).

- **Bulimia** se referă la mâncatul compulsiv (din plic-tiseală, din cauza unor emoții), urmat de auto-provocarea de vărsături, folosirea de purgative, efectuarea de exerciții fizice în exces, în scopul



slăbirii.

Ambele debutează ca o replică la un regim alimentar caloric strict, o dietă dusă la extrem. Aceste *comportamente alimentare* au la bază o preocupare exagerată și susținută a persoanei în legătură cu propria-i greutate, pornind de la dorința de-a fi slabă și, deci, „la modă”, și /sau o teamă nejustificată față de pericolul de a deveni obez (*psihopatologie*). Alte cauze posibile cu care se asociază: distorsionarea imaginii propriului or-

ganism, distorsiuni ale percepției, stima de sine scăzută, personalitate vulnerabilă, în asociere cu norme sociale care favorizează caracterele delicate și promovarea ostentativă și iresponsabilă în media a „modelului” persoanelor slabe. Toată viața unei astfel de persoane se organizează și se desfășoară în jurul imaginii sale exterioare, a dorinței permanente de a slăbi, în cazurile extreme chiar în ciuda imaginii scheletice și a golirii

aproape totale a stomacului. În faza finală intervine decesul, evident, deoarece corpul nu mai are nutrienți pentru a susține viața.

Familia și prietenii se simt neputincioși în fața unei astfel de boli, însă sprijinul lor și susținerea psihologului îl pot ajuta pe pacient să își înțeleagă boala, în condițiile în care dorința de a trăi învinge în lupta cu imaginea din mintea lui.

Incidența acestor boli este foarte mare în rândul femeilor, în special tinere. Perioada adolescenței este cea mai expusă, sub acest aspect, pentru că abundă în emoții adesea contradictorii și incoerente, legate de procesul de auto-reglare, acomodare și debut în viața de adult.



Studiile de specialitate au demonstrat că efectele pierderii și recăștigării în greutatea corporală sunt cu mult mai dăunătoare sănătății decât kilogramele în plus avute inițial.