

4Ο ΓΕΛ ΛΑΜΙΑΣ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΘΕΜΑ: ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ - ΒΟΥΛΙΜΙΑ



ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2017-2018

ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκοπός της εργασίας είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές το μέγεθος του προβλήματος της ανορεξίας και να αποκομίσουν σωστές αντιλήψεις για την πρόσληψη τροφής.

ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Η **νευρική ανορεξία** πιο γνωστή ως ανορεξία είναι μια πολύπλοκη διατροφική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα, το φαγητό και την διατροφή τους .

ΑΙΤΙΑ – ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- × Βιολογικοί παράγοντες.
- × Ψυχολογικοί παράγοντες.
- × Περιβαλλοντικοί παράγοντες.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- × Ακραία απώλεια βάρους
- × Πολύ λεπτή σιλουέτα
- × Μη φυσιολογικές τιμές στις εξετάσεις αίματος
- × Κούραση
- × Αϋπνία
- × Ζάλη ή λιποθυμία
- × Μπλε χρωματισμός των δακτύλων
- × Μαλλιά που λεπταίνουν, σπάνε ή πέφτουν
- × Απώλεια εμμήνου ρύσεως
- × Δυσκοιλιότητα
- × Ξηρό ή κιτρινωπό δέρμα
- × Δυσανεξία στο κρύο
- × Ανωμαλίες στον καρδιακό ρυθμό
- × Χαμηλή αρτηριακή πίεση
- × Αφυδάτωση
- × Οστεοπόρωση
- × Διόγκωση/πρήξιμο των χεριών ή των ποδιών



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ.

- ✘ Υπερβολικός περιορισμός της κατανάλωσης τροφής μέσω δίαιτας, ή νηστείας και υπερβολικής άσκησης
- ✘ Υπερφαγία και επακόλουθη πρόκληση εμετού που μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση καθαρτικών και κλύσματος

ΑΛΛΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- ✘ Ανεξήγητη ενασχόληση με τις τροφές και τις θερμίδες τους
- ✘ Άρνηση να φάει
- ✘ Άρνηση ότι πεινάει
- ✘ Φόβος ότι θα παχύνει
- ✘ Ψέματα σχετικά με το πόσο έχει φάει
- ✘ Καμία εναλλαγή στην ψυχική διάθεση (έλλειψη συναισθημάτων)
- ✘ Κοινωνική απόσυρση
- ✘ Ευερεθιστότητα
- ✘ Μειωμένο ενδιαφέρον για σεξ
- ✘ Καταθλιπτική διάθεση
- ✘ Σκέψεις αυτοκτονίας

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΝΕΥΡΙΚΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑΣ

Η αποκατάσταση ενός φυσιολογικού βάρους

- Ατομική θεραπεία
- Ομαδική θεραπεία
- Η θεραπεία που βασίζεται στην οικογένεια

Οι βασικοί στόχοι της οικογενειακής ψυχοθεραπείας είναι:

- Η βοήθεια των γονέων να συμπαρασταθούν και να βοηθήσουν το παιδί που νοσεί.
- Ο περιορισμός της επικριτικής στάσης των γονέων απέναντι στο παιδί/έφηβο που νοσεί
- Η ενδυνάμωση του πατέρα στο ρόλο του τόσο απέναντι στον/την ασθενή όσο και στην οικογενειακή ζωή γενικότερα

Φάρμακα

Δεν υπάρχουν φάρμακα που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τη θεραπεία της ανορεξίας, επειδή δεν έχουν βρεθεί να λειτουργούν στοχευμένα

Νοσηλεία

Στις περιπτώσεις ιατρικών επιπλοκών, ψυχιατρικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, σοβαρού υποσιτισμού ή συνεχιζόμενης άρνησης σίτισης, μπορεί να χρειαστεί νοσηλεία. Η νοσηλεία μπορεί να είναι σε μια παθολογική ή ψυχιατρική κλινική.

ΜΟΝΑΔΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

- ✓ **Μονάδα Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής, Α' Ψυχιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ, στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο.**
- ✓ **Το Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ, αποτελεί την πρώτη μάχιμη προσπάθεια της ΑΝΑΣΑ για παροχή πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας, στους πάσχοντες από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής (Ψυχογενής Ανορεξία, Ψυχογενής Βουλιμία, Επεισοδιακή Πολυφαγία).**





BOULIMIA

ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Τα άτομα που πάσχουν από βουλιμία συνήθως δεν είναι ικανοποιημένα με το σώμα τους. Πιστεύουν ότι είναι υπέρβαροι και πως συγκεκριμένα μέρη του σώματός τους είναι παράξενα και μη ελκυστικά. Έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και τείνουν να αναγάγουν την ευτυχία τους και την επιτυχία τους στη ζωή στην σωματική τους εικόνα.

ΑΙΤΙΑ

- ✘ Το έντονο άγχος
- ✘ η μελαγχολία
- ✘ ο μη-εκφρασμένος θυμός
- ✘ η μοναξιά
- ✘ η πλήξη
- ✘ οι εμμονές με το φαγητό
- ✘ η πείνα
- ✘ η έλλειψη οργάνωσης χρόνου
- ✘ η αναποφασιστικότητα



ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- ✘ Επαναλαμβανόμενα βουλιμικά επεισόδια που χαρακτηρίζονται από την ποσότητα και την έλλειψη ελέγχου κατά την διάρκεια τους..
- ✘ Ο ασθενής προκαλεί εμετό ή κάνει χρήση διουρητικών, καθαρικών ή χαπιών για την απώλεια βάρους.
- ✘ Κάνει υπερβολική γυμναστική και ακραίες μορφές δίαιτας για να χάσει βάρος.
- ✘ Κάνει λάθος εκτίμηση με βάση το μέγεθος και το βάρος του.
- ✘ Αίσθημα κόπωσης, γαστρεντερολογικές διαταραχές, διάβρωση των δοντιών εξαιτίας των εμέτων
- ✘ ορμονικές διαταραχές (π.χ. άστατη έμμηνος ρύση ή διακοπή της)
- ✘ διάφορα ψυχικά προβλήματα (π.χ. αισθήματα ντροπής και ενοχών, αυτοτραυματική συμπεριφορά, αυτοκτονικοί ιδεασμοί), κατάθλιψη, άγχος, φοβίες και ψυχαναγκασμοί.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- ✘ Αρρυθμία της καρδιάς
- ✘ Φλεγμονή και πιθανή ρήξη του οισοφάγου από τους συχνούς εμετούς
- ✘ Σάπισμα και λέκιασμα των δοντιών από τα στομαχικά οξέα

Οι χημικές ανισορροπίες που οφείλονται στους συχνούς εμετούς προκαλούν προβλήματα σε βασικές λειτουργίες των οργάνων.

- 1) Νεφρικά Προβλήματα
- 2) Αφυδάτωση
- 3) Πρησμένο πρόσωπο (εξαιτίας των ερεθισμένων σιελογόνων αδένων)
- 4) Μυϊκή αδυναμία
- 5) Επιληπτικές κρίσεις
- 6) Πρησμένα δάχτυλα
- 7) Βλάβη στους μυς του εντέρου που μπορεί να οδηγήσει σε μακράς διάρκειας δυσκοιλιότητα
- 8) Διακοπή της έμμηнос ρύση (έως και 3 μήνες)
- 9) Κακή κατάσταση του δέρματος

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

1. Ατομική Ψυχοθεραπεία
 - α) Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία
 - β) Διαπροσωπική θεραπεία
2. Ομαδική θεραπεία
3. Φαρμακοθεραπεία



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μέσω αυτής της εργασίας καταφέραμε να διευρύνουμε τους ορίζοντές μας σχετικά με τα θέματα διατροφής που σχετίζονται με την ψυχική υγεία του ατόμου και να αποκτήσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- × <http://projectlyk.blogspot.gr/>
- × <http://sintagespareas.gr/simboules/sosti-diatrofi/201psychogenis-boulimia#xzz2kuKQiaRT>
- × www.wikipedia
- www.psychologiki-ypostirixi.blogspot.gr

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ