

Bulimija nervoza

Što je bulimija nervoza i koga pogađa?



Bulimija nervoza poremećaj je koji se javio početkom sedamdesetih godina, a prvi ga put opisuje prof. Russell godine 1979. Od 1980. godine do danas provedena su brojna istraživanja o njezinoj raširenosti te je utvrđeno da pogađa oko 1% mladih žena.

Javlja se između 12. i 25. godine života, no najučestalija je u dobi od 17-18 godina. Muškarci vrlo rijetko oboljevaju od bulimije nervoze; nema podataka koji govore u prilog porastu bulimije kod muškaraca. Bulimija pogađa pretežno osobe bijele rase i podjednako se javlja u svim socijalnim slojevima. Osobe koje oboljevaju od bulimije obično su normalne tjelesne težine, neke blago ispodprosječne, a druge blago nadprosječne težine, dok ih je vrlo malo gojaznih.

Kako prepoznati bulimiju?

Bulimiju nervozu karakterizira ciklus koji se stalno ponavlja: zabrinutosti za težinu i izgled tijela - restriktivna dijeta - prejedanje - samoizazvano povraćanje. Čini se da bulimija pogađa osobe koje imaju određene osobine ličnosti poput negativne slike o sebi, visoke razine perfekcionizma, mišljenja tipa "sve ili ništa" te teškoća u kontroli impulsa. Poremećaj se obično javlja nakon što osoba proživi stresne životne događaje koji predstavljaju prijetnju samopoštovanju osobe (primjerice: školski neuspjeh, probleme u vezi, probleme u komunikaciji, negativne komentare upućene izgledu). Kako su osobe koje razvijaju bulimiju posebno osjetljive na kulturalni pritisak slike savršenog tijela, može se pretpostaviti da će se u pokušaju rješavanja tih teškoća usmjeriti na tijelo i na mršavljenje.

Izravna posljedica ekstremne brige za izgled i težinu je pokušaj mršavljenja kroz provođenje dijete. Bulimične osobe ne usvajaju uobičajen dijetni režim, već slijede vrlo oštru, hipokalorijsku i posebno krutu dijetu. Provođenje rigidne dijete povezano je s perfekcionizmom ("*Dijeta mora biti savršena!*") i mišljenjem tipa "sve ili ništa" ("*Ako savršeno ne slijedim dijetu, znači da se prejedam!*" ili "*Ako nisam mršava, znači da sam ružna!*").



Dijeta

Dijeta je najznačajniji uzrok prejedanja što se ostvaruje na tri načina:

- 1) Mišljenje tipa "sve ili ništa" i perfekcionizam - provođenje rigorozne dijete na perfekcionistički način nužno dovodi do malih odstupanja od oštrog dijetnog režima; kada se odstupanja pojave osoba pomisli da je izgubila kontrolu te se prejeda. Javlja se misao:

"Već sam prekršila svoju dijetu, onda mogu jesti dok ne puknem, tako ću se poslije osloboditi svega povraćanjem".

- 2) Poremećen odnos sitosti i gladi - oštra dijeta dovodi do porasta gladi, ali i apetita (specifične želje za nekom hranom) posebno u odnosu na ugljikohidrate, zbog promjene u biokemijskoj ravnoteži mozga (serotonin), što je izrazitije kod žena nego kod muškaraca.
- 3) Negativne emocije - prejedanje u prvim trenucima izaziva ugodu jer smanjuje napetost koja se javlja zbog napora osobe da slijedi oštru dijetu. Ova početna uroda često pomaže u blokiranju drugih, nadolazećih negativnih emocija. Takvo ponašanje samo održava problem jer osim što osoba blokira emocije hranom, umjesto da rješava svoje probleme, čime se negativne emocije ponovo javljaju i dovode do prejedanja; prejedanje, nakon nekoliko ugodnih trenutaka, izaziva negativne emocije (osjećaj krivnje, gađenja, strah od debljanja) koje potiču nova prejedanja.

Strah od debljanja

Ubrzo nakon prejedanja javlja se strah od debljanja koji je toliko jak da izaziva ponašanja kao što je samoizazvano povraćanje, korištenje sredstava za čišćenje, posta, ekstremne tjelovježbe. Povraćanje i post (te ostali načini kompenzacije) dovode do novih prejedanja ili zbog deprivacije vezane uz dijetu ili zbog toga što osoba smatra da će povraćanjem eliminirati suvišne kalorije (začarani krug: povraćanje - prejedanje - povraćanje - prejedanje).



Povraćanje te ostali načini kompenzacije izazivaju ozbiljne medicinske probleme: rane na jednjaku, kroničnu grlobolju, eroziju zubne cakline, teškoće gutanja, grčeve u želucu, anemiju, hipertrofiju parotidnih žlijezda, probavne probleme, neravnotežu elektrolita (srčane aritmije koje mogu biti fatalne) te dehidraciju.

Posljedice bulimije

Osoba koja se prejeda često je napeta (anksiozna), izbjegava socijalne situacije - posebno ako je potrebno jesti (rođendanske proslave, vjenčanja). Često se javlja razdražljivost, napadi bijesa, samoranjavanje ili zlouporaba droga i alkohola.

S vremenom se mijenja kvaliteta života: osoba je često depresivna, obeshrabrena, osjeća beznadnost. Neke se osobe srame, neke osjećaju krivnju zbog svog ponašanja te osjećaju gađenje prema sebi. Osoba ima problema na svim poljima: posao, odnosi s prijateljima i obitelji.

Problemi depresije te odnosa s drugim ljudima popravljaju se, nekada i nestaju rješavanjem problema u hranjenju.