



EDUKACJA

konsekwencje niedowagi



KONSEKWENCJE NIEDOWAGI

Warto wiedzieć

Utrzymywanie nieprawidłowo niskiej wagi ciała jest niezdrowe i szkodliwe. Powoduje to wiele negatywnych skutków dla funkcjonowania fizycznego, psychologicznego i społecznego. Wiedza o skutkach wynikających z niskiej masy ciała pochodzi z wielu źródeł w tym także badań na temat głodu i innych sytuacji związanych z niedoborem pożywienia, także badań eksperymentalnych, w których ochotnicy stosowali rygorystyczną dietę przez dłuższy czas. Wszystkie te źródła prowadzą do spójnych wniosków, które zostały przedstawione poniżej.

Konsekwencje psychologiczne

Myślenie

Niedowaga wpływa na sposób myślenia. Nie jest to zaskoczeniem, ponieważ mózg potrzebuje dużych dawek energii, żeby prawidłowo funkcjonować. W stanie niedowagi myślenie staje się sztywne, co sprawia, że bardzo trudno jest przenosić uwagę z jednego tematu na inny. Niełatwe staje się też podejmowanie decyzji.

Niemal zawsze pojawiają się zaburzenia koncentracji uwagi. Czasem ludzie tego nie zauważają, ponieważ wkładają bardzo dużo wysiłku w to, by skupić się na tym, co robią. Ograniczenia w zakresie koncentracji uwagi wynikają częściowo z obecności uporczywych myśli na temat jedzenia i odżywiania się (wtórnej konsekwencji niedojadania), które utrudniają skupianie się na innych kwestiach. Niektóre osoby mają nawet sny dotyczące jedzenia i odżywiania się.

Niemal stałe myślenie o jedzeniu i odżywianiu się wpływa także na zachowanie. Niektóre osoby nabierają niezwykłego zainteresowania gotowaniem, czytają przepisy kulinarne, oglądają programy telewizyjne na temat gotowania, same też bardzo dużo gotują. Towarzyszy temu utrata zainteresowania innymi kwestiami. Wiele osób porzuca wcześniejsze zainteresowania i hobby.

Konsekwencje psychologiczne

Uczucia

Niedowaga w istotny sposób wpływa na nastrój. Jest on obniżony, a osoby z zaburzeniami mają tendencję do łatwego wpadania w złość, są rozdrażnione, poirytowane.

Zachowanie

Osoby z wyraźną niedowagą zmieniają swój sposób zachowania. Jeśli niedowaga utrzymuje się przez dłuższy czas, zaczynają myśleć, że ich obecny stan - sposób myślenia, nastrój i zachowanie - odzwierciedla ich „osobowość”, podczas gdy ich prawdziwy charakter jest maskowany skutkami niskiej masy ciała.

Jedną z najbardziej wyraźnych zmian w zachowaniu jest nasilenie cech „obsesyjnych”

Odnosi się to do sztywności i braku elastyczności w stosunku do posiadanych nawyków i rutyn. Niektóre osoby zaczynają przywiązywać bardzo dużą wagę do czystości i porządku. Towarzyszą temu trudności w podejmowaniu jakichkolwiek spontanicznych działań.

Obsesyjność jest szczególnie uderzająca w kontekście jedzenia. Osoby te mogą jeść w “dziwaczny” sposób, a posiłki przybierać formę drobnych „ceremonii”, które muszą być wykonywane w samotności. Niektórzy jedzą bardzo wolno, każdy kęs przeżuwiają określoną ilość razy; inni jedzą w silnie zrytualizowany sposób - zawsze spożywają posiłek z tego samego talerza lub kroją jedzenie na bardzo drobne kawałeczki.

Gromadzenie przedmiotów jest kolejną cechą, która może się pojawić, występuje ona jednak tylko u niektórych pacjentów. Często ludzie nie są w stanie wyjaśnić, dlaczego zbierają różne przedmioty.

Konsekwencje społeczne

Niedowaga ma silny wpływ na funkcjonowanie społeczne. Pojawia się tendencja do skupiania się raczej na wewnętrznych procesach i na samym sobie. Procesy te są dodatkowo wzmacniane przez nasiloną potrzebę rutyny i przewidywalności oraz trudności w byciu spontanicznym. W konsekwencji osoby te wycofują się z życia społecznego i przyzwyczajają się do takiego trybu życia. Następuje również utrata popędu seksualnego (w wyniku zmian hormonalnych). To również może się przyczyniać do wycofania społecznego.

Konsekwencje somatyczne

Niedowaga niesie z sobą poważne skutki dla zdrowia fizycznego. Konkretnie efekty zależą od charakteru i stopnia deprivacji.

Serce i krążenie

Pojawiają się wyraźne zaburzenia pracy serca i krążenia. Dochodzi do utraty masy mięśnia sercowego, co prowadzi do jego osłabienia. Spada ciśnienie krwi oraz tętno. Pojawia się ryzyko zaburzenia rytmu serca (arytmia).

Hormony płciowe i płodność

Pojawiają się również zaburzenia w zakresie produkcji hormonów płciowych - procesy, które nie są konieczne do podtrzymania życia, zostają zahamowane. Prowadzi to do spadku produkcji hormonów płciowych, a w dalszej konsekwencji do bezpłodności. Następuje utrata zainteresowań seksualnych, spada libido.

Kości

Następuje osłabienie kości. Wynika to częściowo ze zmian hormonalnych, częściowo ze spadku wagi, którą kości muszą dźwigać, a częściowo również z charakteru stosowanej diety. Prowadzi to do zwiększenia ryzyka osteoporozy i złamań kości.

Konsekwencje somatyczne

Funkcjonowanie jelit

Ruchy jelit ulegają spowolnieniu, przez co pokarmy przesuwały się przez nie w zwolnionym tempie. Jedzenie pozostaje w żołądku znacznie dłużej niż normalnie, zanim zacznie się przesuwać w kierunku jelita cienkiego. Sprawia to, że u osób tych występuje poczucie sytości nawet wtedy, kiedy zjedli stosunkowo niewiele. Zaburzeniu ulega zmysł smaku, co może prowadzić do tego, że ludzie zaczynają stosować coraz większe ilości przypraw, żeby w ogóle odczuwać smak. Osoby te odczuwają stały głód.

Mięśnie

Mięśnie ulegają dystrofii, przez co pojawia się poczucie braku sity. Jest ono odczuwane zwłaszcza w czasie wchodzenia po schodach, przy wstawaniu z pozycji siedzącej lub wykonywaniu przysiadów.

Skóra i włosy

W tym zakresie skutki niedowagi mogą mieć bardzo różny charakter. Na ciele może się pojawić meszek (tzw. lanugo), zwłaszcza na twarzy, brzuchu, plecach i ramionach. Z kolei na głowie może nastąpić łysienie. Często skóra staje się sucha i nabiera pomarańczowego odcienia.

Regulacja termiczna

Następuje obniżenie temperatury ciała; pacjenci doświadczają uczucia zimna.

Sen

W stanie niedowagi sen ulega poważnym zakłóceniom. Mimo snu człowiek nie wypoczywa, często budzi się bardzo wcześnie rano.

Postscriptum: Niektóre z tych konsekwencji są bezpośrednim skutkiem trwałego niedojadania, a nie niskiej masy ciała. Mogą one wystąpić u każdego, kto w wyraźny sposób je mniej, niż wynika to z zapotrzebowania organizmu - niezależnie od jego lub jej obecnej masy ciała.

Należy zwrócić uwagę na pięć istotnych elementów:

1. Część negatywnych zjawisk, których aktualnie doświadczasz, może być bezpośrednim następstwem tego, że za mało ważysz.
2. Wiele osób z niedowagą przypuszcza że to, jacy są obecnie, odzwierciedla ich prawdziwą naturę. Musimy jednak wyraźnie podkreślić, że twoja prawdziwa osobowość jest maskowana przez konsekwencje niedowagi i że to, jaki/jaka jesteś naprawdę, można będzie zobaczyć dopiero wtedy, kiedy uporamy się z twoją niedowagą.
3. Niektóre konsekwencje zbyt niskiej masy ciała są szkodliwe lub mają negatywny (w dłuższym czasie) wpływ na twoje ciało (np. na serce i krążenie oraz na kości)
4. Niektóre konsekwencje zbyt niskiej masy ciała sprawiają, że jesteś „zamknięty/zamknięta” w zaburzeniu odżywiania (np. myślisz zbyt dużo o jedzeniu i odżywianiu się, jesteś mało elastyczny/elastyczna i trzymasz się swoich rutyn i rytuałów, masz trudności z podejmowaniem decyzji, nie chcesz się spotykać z ludźmi, masz problemy z koncentracją uwagi, szybko osiągasz poczucie sytości).
5. Niemal wszystkie te objawy ustąpią, gdy uzyskasz prawidłową masę ciała.



OGÓLNOPOLSKIE
CENTRUM
ZABURZEŃ
ODŻYWIANIA