

# Motnja hranjenja kot priložnost drugače zaživeti

Samouničevalnost mladega človeka



## O AVTORICI

### ALEKSANDRA ROŽMAN

socialna delavka. Raziskovalni interes zadovoljuje v preučevanju otrokovega psihološkega statusa v družini na doktorskem študiju Univerze v Ljubljani. Delovni interes udejanja v Svetovalnici za motnje hranjenja Introspekta. Izvaja programe individualnega svetovanja za zdravljenje oseb z motnjo hranjenja in predavanja, namenjena osveščanju mladih o pomenu zgodnjega prepoznavanja razvoja problematike motenj hranjenja.

Motnje hranjenja so medijsko atraktivna problematika. Popularne teme navadno vodijo v obravnavo simptomov problematike, ki pačijo njeno psihološko naravo. Komercialne publicitete ne zanima, kaj se resnično dogaja z mladim človekom - kako ga razumeti in mu pomagati. Priljubljenost osebnih zgodb in izkušenj potrjuje, da se v dobi resničnostnih šovov privilegira material, ki omogoča naslado kukanja v intimo drugega. Ko se takšna popularizacija umesti tudi v strokovne kontekste, ima lahko nevarne posledice. Potencialno ranljivi mladi v izkrivljenosti informacij popularizacije problematike potrebujejo verodostojne podatke. Članek je namenjen orisu koristnih napotkov za soočanje s problematiko motenj hranjenja.

**Znaki so velikokrat vpeti v naš vsakdan kot skrb za svojo dobrobit. Zato lahko šele človekova iskrenost do sebe razkrije, ali je navidezno zdrav življenjski slog res tako blagodejen.**

Problematika motenj hranjenja zajema široko področje ogrožajočih vedenj, ki so povezana z odnosom do sebe in z načinom hranjenja. To vključuje namerno odrekanje hrane kljub lakoti, zauživanje hrane kljub sitosti in periodične procese hujšanja. Spremljajoče dejavnosti problematike so navadno samoizzvano bruhanje hrane, zloraba odvajal in anabolnih steroidov, kompulzivna telovadba in splošna preobremenjenost z izbiro hrane in z načinom hranjenja. Razvite motnje hranjenja prepoznavamo v diagnostičnih opredelitvah kot anoreksijo, bulimijo, kompulzivno prenehanje, ortoreksijo in bigoreksijo. A zametki problematike motenj hranjenja se skrivajo v neizrazitih situacijah. Pogosto oseba ne kaže vidnih znakov, a ima težave s hranjenjem in z doživljanjem sebe.

Delovanja, ki tvorijo problematiko motenj hranjenja, služijo omamljanju. Otopitvi čustev, ki se porajajo v človekovi zavesti. Zato problematika človeku paradoksalno pomaga, da preživi trenutno duševno bolečino.

## Problematika, ki jo vodijo čustva

Potreba po razvoju motnje hranjenja nastane, ker se mlada oseba slabo počuti in tega ne zna zadovoljivo rešiti. Zato je primorana svoje počutje stabilizirati s spremenjenim načinom hranjenja. Mlad človek se tako znajde v duševni stiski, a ni nujno, da jo kot takšno prepozna. Problematiko vodijo čustva, ki jih človek pogostokrat ne zaznava na zavestni ravni. Lahko samo čuti prisilne impulze, ki ga silijo v določena delovanja. Zato je za mladega človeka pomembno, da je pozoren, kako se v raznolikih stresnih situacijah počuti in kako to vpliva na njegov način hranjenja. Kakršnekoli tesnobne spremembe, ki se v stresnih življenjskih obdobjih ponavljajo na področju hranjenja, čustvovanja in vrednotenja sebe so lahko že potencialni znak, da oseba razvija zametke problematike. Znaki problematike so velikokrat vpeti v naš vsakdan kot skrb za svojo dobrobit (npr. hujšanje, bio prehrana, telesno gibanje, kondicijski treningi). Zato lahko šele človekova iskrenost do sebe razkrije, ali je navidezno zdrav življenjski slog res tako blagodejen. Ali morda služi begu pred soočenjem z duševnih nelagodjem oziroma shajanju z njim.



©Martin Pevec

## Spoznavanje emocionalnega nelagodja

Pri prepoznavanju problematike motenj hranjenja je smiselno biti pozoren na način hranjenja, splošno zadovoljstvo z načinom življenja in zmožnosti čustvovanja. Mlad človek se lahko vpraša: Koliko resnično čutim zadovoljstvo svojih uspehov in dosežkov? Kako sem zadovoljen z intimo v medosebnih odnosih in izražanjem svojega pristnega doživljanja drugemu? Kako preživljam težka emocionalna obdobja? Sem sposoben intenzivno čutiti prijetne in neprijetne emocije, ki se nekontrolirano pojavljajo v mojem življenju? Me čustva zmedejo in mi včasih predstavljajo breme, ali stabilen kompas, ki mu lahko zaupam? Prepoznavanje problematike motenj hranjenja v začetni fazi razvoja ima lahko bistven pomen za mladega človeka. Prepoznane težave omogočijo začetek razreševanja stanja in preprečitev nadaljnjih škodljivih posledic. Zgodnje prepoznavanje razvoja motnje hranjenja omogoči tudi vključitev v proces okrevanja in tako bistveno skrajša njegovo časovno trajanje.

**Z učinkovitim razreševanjem težav lahko za vselej zaživi brez kakršnegakoli škodljivega delovanja do sebe in drugih. S tem pa odkrije tudi nove ravni doživljanja sebe. Takšne, ki obogatijo njegovo življenje in mu omogočijo, da v polnosti izkoristi svoje potenciale in talente.**

## Reševanje neugodne situacije

Problematika ima kompleksno obrambno funkcijo. Zato oseba velikokrat ne more sama razrešiti svojega stanja. Potrebna je strokovna pomoč. Pri tem moramo vedeti, da dokler celovito ne razrešimo problematike motenj hranjenja, se težave lahko prenašajo tudi na druga področja človekovega doživljanja. Oseba lahko uredi svoj način hranjenja, a jo še vedno obdaja nezadovoljstvo. To se lahko med drugim izraža v nezmožnosti reševanja konfliktov v medosebnih odnosih, v razvoju kakšne fobije, ali v ponavljajočih neprijetnih

razpoloženjih, ki osebi onemogočajo spontano in sproščeno bivanje. Motnja hranjenja je iz tega vidika le eden izmed možnih izrazov ujetosti v duševno stisko.

Problematika motenj hranjenja precej okrne kvaliteto življenja. Zaradi rigidno kaotičnega ustroja lahko motnje hranjenja popačijo zaznavanje lastnih sposobnosti in posledično negativno posežejo v načrtovanje načina življenja. Zaradi tega se mlad človek pogostokrat ne more v polnosti zavedati svoje vrednosti. Posledično ne izkorišča svojih sposobnosti, kot bi jih lahko. Problematika namreč porablja ogromno energije, ki bi jo mlad človek lahko uporabil za nadgrajevanje svojih zanimanj, interesov in vsega ostalega, kar ga veseli. Predvsem je pomembno zavedanje, da imajo mlade osebe pred seboj še veliko let ustvarjanja in udejstvovanja v vsakdanjem življenju. Zato je smiselno ob začetnih znakih prepoznavanja težav ustrezno poskrbeti zase, ali v primeru nemoči, poiskati strokovno pomoč, ki bo to omogočila. Življenje brez motnje hranjenja je bistveno bolj produktivno in izpopolnjujoče. Ravno kvaliteta doživljanja, ki jo okrevanje omogoči, lahko mladega človeka spodbudi k urejanju problematike. Ne glede, ali pri sebi prepozna samo začetne znake in morda meni, da še ni tako hudo. Ali je že ujet v dolgoletni boj z motnjo hranjenja in morda meni, da je že prehudo, da bi sprememba sploh lahko bila mogoča. Pomembno je vedeti, da kadarkoli je volja za drugačen način življenja, lahko osebe zaživijo brez tovrstnih težav. Z ustrezno strokovno pomočjo jih lahko dokončno razrešijo (več informacij o procesu zdravljenja v Rožman 2014).

## Samozavedanje, temelj zdravega življenja

Mlad človek v določenih obdobjih nima nobene druge možnosti, kot da začne škoditi sebi. Zato bi bilo njegov razvoj problematike motenj hranjenja izjemno krivično interpretirati kot osebno nagnjenost, svojsko značajsko posebnost ali celo šibkost. A mlad človek z odraščanjem premore vse več možnosti in samoiniciativnosti, da lahko narekuje razplet svojega življenja. Ravno zato so težka obdobja lahko le prehodna stanja, ki mu dajejo priložnost. Z učinkovitim razreševanjem težav lahko za vselej zaživi brez kakršnegakoli škodljivega delovanja do sebe in drugih. S tem pa odkrije tudi nove ravni doživljanja sebe. Takšne, ki obogatijo njegovo življenje in mu omogočijo, da v polnosti izkoristi svoje potenciale in talente. /

✳ V Svetovalnici za motnje hranjenja INTROSPEKTA izvajajo programe individualnega svetovanja, ki so namenjeni trajnemu okrevanju. Po končani obravnavi se motnje hranjenja in druga samouničujoča delovanja nikoli več ne povrnejo. Zato so njihovi programi primerni za osebe, ki želijo dokončno razrešiti psihične težave. Pripravljajo tudi predavanja za mlade, namenjena zgodnjemu prepoznavanju in preprečevanju problematike motenj hranjenja. Dodatne informacije o njihovem delu so dostopne na kontaktih: [www.introspekta.si](http://www.introspekta.si) | 040 202 695 | [info@introspekta.si](mailto:info@introspekta.si).

✳ **Literatura:** Rožman Aleksandra, Proces zdravljenja in ozdravljenja osebe z motnjo hranjenja. Didakta, let. 24 (št. 175): str. 38-41.