

Bunt nastolatków w kontekście zaburzeń odżywiania

Drogi uczniu ...

Dorastanie to czas kreacji samego siebie i poszukiwania swojego miejsca w świecie. To także okres, w którym młody człowiek czuje się rozdarty poczuciem bycia dzieckiem, a pragnieniem bycia dorosłym. Dorastanie to czas odkrywania odpowiedzi na pytania: "Kim jestem? Dokąd zmierzam? Kim chcę być i gdzie chcę być?"

Nastolatki mierzą się z ogromnymi zmianami, jakie zachodzą w ich organizmach, w zachowaniu oraz w tym, w jaki sposób są postrzegane przez środowisko. Proces kształtowania się osobowości jest długi i trudny. Młody człowiek przechodzi przez kilka etapów, wśród których mówić możemy między innymi o negacji wpojonego systemu wartości, poszukiwaniu nowych autorytetów, krytycyzmu wobec przyjętych norm społecznych.

Dojrzewanie jest trudne nie tylko dla nastolatków, ale też dla ich rodziców. Dynamiczne, nieraz agresywne reakcje na wszelki sprzeciw rodziców wobec zachowania czy pragnień dziecka, wybuchy paniki, złość na rówieśników, nauczycieli, szkołę, niepokój z własnym wyglądem - wszystko to sprawia, że w rodzinie panuje napięta atmosfera, konflikty wiszą w powietrzu i brakuje porozumienia. W tym okresie dziecko może się pogubić, a zmiany hormonalne wpływają na destabilizację sfery emocjonalnej. Konsekwencją sytuacji są ucieczki w świat, który zdaniem nastolatka, jest światem dorosłych: używki, relacje z rówieśnikami, bunt przeciwko rzeczywistości, zmiana wyglądu.

Dojrzewanie to czas, kiedy młodzi ludzie często eksperymentują. Bywa, że jest to element braku akceptacji dla własnego, zmieniającego się, ciała. Przechodzenie na diety, rekompensowanie sobie stresu jedzeniem, picie alkoholu, próby dostosowania się do panującego kanonu piękna... Popychać mogą nastolatka w stronę depresji czy zaburzeń odżywiania.

Problem ten najczęściej dotyka dziewczyny, których ciało bardzo mocno się zmienia. Brak poczucia pewności siebie, pojawiająca się tkanka tłuszczowa, pierwsze zawody miłosne sprawiają, że dziewczęta stosują diety odchudzające, eliminacyjne, oczyszczające. Nieraz są to bardzo restrykcyjne diety, które mogą wyniszczać organizm i stanowią prostą drogę do anoreksji,

bulimii czy ortoreksji. A przecież wszyscy mamy świadomość, jak trudne do leczenia są zaburzenia odżywiania.

Co robić, jeśli podejrzewasz, że ktoś z twoich znajomych cierpi na zaburzenia odżywiania?

Widzisz, że z bliską ci osobą jest coś nie tak - mocno traci na wadze, niechętnie spotyka się ze znajomymi, intensywnie trenuje, unika wspólnego spożywania posiłków i często zamyka się w swoim świecie. Co zrobić, jeśli podejrzewasz, że ktoś z twoich znajomych cierpi na zaburzenia odżywiania?

Zbierz informacje

Zanim podejmiesz jakiegokolwiek działania, znajdź książki, artykuły, filmy, dzięki którym poznasz temat zaburzeń odżywiania głębiej. To pozwoli lepiej zrozumieć przyczyny pewnych zachowań i podejść do tematu z głową i rozwagą.

Rozmawiaj

To, że nie można pomóc komuś bez komunikacji z nim, jest oczywiste. Nie wchodź jednak w rolę edukatora czy moralizatora. Rozmawiaj szczerze i na osobności, zwracając uwagę na to, że troszczysz się o bliską osobę. Nie bądź nahałny, nie oceniaj i nie komentuj tego, co twoja przyjaciółka/przyjaciel zjadła/zjadł i dlaczego tak mało. Staraj się unikać tematu jedzenia, diet, odchudzania, szczupłego wyglądu na rzecz konwersacji dotyczącej wspólnych pasji, zdolności tej osoby i głębszych przemyśleń, dzięki którym możesz dotrzeć do źródła problemu.

Złe traktowanie przez męża, porażki w pracy, kiepskie relacje w rodzinie mogą być źródłem zaburzeń odżywiania u dorosłych, dlatego warto rozmawiać na każdy temat i nie bagatelizować z pozoru błahych spraw, z którymi na co dzień zmagają się twoja koleżanka lub kolega.

Bądź cierpliwy/a

Niechęć do rozmów, do wspólnych spotkań w przypadku zaburzeń odżywiania jest jednym z objawów choroby, a nie ignorancją, dlatego nie poddawaj się i nie zniechęcaj. Zaoferuj pomoc i wsparcie, proponuj ciekawe formy aktywności, napisz miłą wiadomość. Staraj się stopniowo uświadamiać danej osobie problem, z jakim może się borykać, konsekwencje z niego wynikające i podsunąć rozwiązania i formy pomocy (np. wspólna terapia), dzięki którym bliska ci osoba wyjdzie z trudnej sytuacji obronną ręką.

