

Διαταραχές στην πρόσληψη τροφής

*Γιάννης Μιχόπουλος
Επίκουρος Καθηγητής Ψυχιατρικής
Μονάδα Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής
B΄ Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ
Αττικό Νοσοκομείο*

Ψυχογενής βουλιμία

- Πρώτες αναφορές από τον 18ο αι.
- Ο όρος «ψυχογενής βουλιμία» προτάθηκε από τον Russel το 1979

ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ

■ Βουλιμία

«βους» (βόδι) + «λιμός» (πείνα)

Πεινάω σα βόδι

Μπορώ να φάω ένα ολόκληρο βόδι



Επιδημιολογία

- Πιθανότητα νόσησης σε όλη τη ζωή για τις γυναίκες: 1-4%
- 300 νέες νοσήσεις ανά 100.000 ανά έτος
- Συνήθης ηλικία έναρξης: 16-18 ετών
- Μέση ηλικία έναρξης: 19,7 έτη ($\pm 1,3$)
- Αναλογία ανδρών / γυναικών 1:10
- Συνήθως : κανονικό σωματικό βάρος
- 75% καθαρτικός τύπος

Διαγνωστικά κριτήρια κατά *DSM-5*

- A. Επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας
- B. Επανειλημμένη αντισταθμιστική συμπεριφορά για να αποτραπεί η αύξηση βάρους
- Γ. Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα για 3 μήνες
- Δ. Η αυτοεκτίμηση του ατόμου επηρεάζεται υπέρμετρα από το σχήμα και το βάρος του σώματος
- E. Όχι κατά τη διάρκεια ψυχογενούς ανορεξίας

Προσδιοριστής βαρύτητας

Επεισόδια υπερφαγίας

Λήψη, σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο (π.χ. 2 ώρες), μιας ποσότητας τροφής, που είναι **σαφώς μεγαλύτερη για τους περισσότερους ανθρώπους** για το ίδιο διάστημα

Αίσθημα έλλειψης ελέγχου στην κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια του επεισοδίου



Αντισταθμιστική συμπεριφορά καθαρτικού τύπου

- Αυτοπροκαλούμενοι έμετοι, κατάχρηση διουρητικών, καθαρτικών, υποκλυσμών



Αντισταθμιστική συμπεριφορά μη καθαρτικού τύπου

- νηστεία
- υπέρμετρη σωματική άσκηση
- χρήση φαρμάκων (ψυχοδιεγερτικά, θυρεοειδικές ορμόνες)



Διαφορική διάγνωση

- Παθήσεις του ΚΝΣ (επιληψία, όγκοι εγκεφάλου)
- Σύνδρομο Kleine-Levin
- Σύνδρομο Prader-Willi
- Επεισοδική υπερφαγία (binge eating)

Συννόσηση

- Κατάθλιψη
- Κατάχρηση αλκοόλ
- Διαταραχή κοινωνικού άγχους
- Διαταραχή γενικευμένου άγχους
- Διαταραχή στρες μετά από ψυχοτραυματισμό
- Διαταραχές προσωπικότητας (cluster B):
οριακή, ιστριονική, ναρκισσιστική
- Κυρίως η **οριακή διαταραχή προσωπικότητας**
σε σχέση με την **παρορμητικότητα**

Ιατρικές επιπλοκές Ι

ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

- υποκαλιαιμία
- υποογκαιμία λόγω απώλειας νατρίου
- υπομαγνησισαιμία
- υπερφωσφαταιμία

Ιατρικές επιπλοκές ΙΙ

ΜΥΕΣ – ΝΕΦΡΟΙ

- Μυοπάθεια, αύξηση κρεατινίνης
- Υποκαλιαιμία > σωληναριακή νεφροπάθεια > αύξηση κρεατινίνης > νεφρική ανεπάρκεια

Ιατρικές επιπλοκές III

ΚΑΡΔΙΑ

- Αρρυθμίες (πρόταση του διαστήματος QT), οι οποίες οφείλονται στην υποκαλιαιμία, και σπανιότερα σε σχέση με την ψυχογενή ανορεξία, μπορεί να οδηγήσουν σε καρδιακή ανακοπή και θάνατο
- Μυοκαρδιοπάθεια (κατάχρηση ιπεκακουάνας)

Ιατρικές επιπλοκές IV

ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟ

- Διόγκωση σιελογόνων αδένων (κυρίως παρωτίδων)
- Οισοφαγίτιδα (ρήξη οισοφάγου ή οισοφάγος Barrett: προκαρκινική κατάσταση)
- Γαστρίτιδα ή γαστρορραγία
- Δυσκοιλιότητα έως της εμφάνισης παραλυτικού ειλεού (κυρίως λόγω της υποκαλιαιμίας και της κατάχρησης καθαρτικών με μηχανισμό δράσης τον ερεθισμό του εντέρου)

Ιατρικές επιπλοκές V

ΔΕΡΜΑ

- αλλοιώσεις και ουλές στη ραχιαία επιφάνεια της άκρας χειρός (σημείο Russel)

Ιατρικές επιπλοκές VI

ΔΟΝΤΙΑ

- διαβρώσεις δοντιών (γλωσσική > μασητική επιφάνεια των προγόμφιων και γομφίων)
- 30 – 40% πασχόντων
- έμετοι, κατάχρηση λεμονιού, ανθρακούχων

Ιατρικές επιπλοκές VII

ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

- Διαταραχές στην έμμηνο ρύση, σπανίως αμηνόρροια
- Υπερέμεση κύησης

ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ

■ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

1. Γενετικοί
2. Παρορμητικά στοιχεία προσωπικότητας (cluster b)
3. Οικογένεια (απόμακρη μητέρα, εχθρικοί γονείς, συναισθηματική παραμέληση)
4. Κοινωνικοί (δυτικές κοινωνίες)
5. Χαμηλή αυτοεκτίμηση – υπεραξιολόγηση της εικόνας του σώματος
6. Η τροφή χρησιμοποιείται για να «γεμίσει» συναισθηματικά κενά

ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ

■ ΕΚΛΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Προνοσηρή παχυσαρκία - διαίτα

Stress ανεξαρτητοποίησης στο τέλος της εφηβείας (εξετάσεις, ερωτικές σχέσεις)

Απώλεια (πένθος, ερωτική απογοήτευση - υποτίμηση)

ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ

- ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΙΩΝΙΣΗΣ

Διατήρηση σωματικού βάρους σε μια πολύ ασταθή ισορροπία – αίσθηση ότι «μόλις και μετά βίας τα καταφέρνει, έστω κάνοντας εμέτους, για τελευταία φορά»

Φαύλος κύκλος συντήρησης

«Το κακό ξεκινά όταν σκέφτομαι τα φαγητά που στερούμαι όταν κάνω δίαιτα. Τότε μου 'ρχεται η έντονη επιθυμία να φάω. Στην αρχή ανακουφίζομαι, ηρεμώ και νιώθω ευχαρίστηση. Έπειτα όμως δεν μπορώ να σταματήσω και με πιάνει βουλιμία. Τρώω μανιωδώς έως ότου σκάσω. Στη συνέχεια όμως νιώθω τύψεις και θυμώνω με τον εαυτό μου»

Φαύλος κύκλος συντήρησης

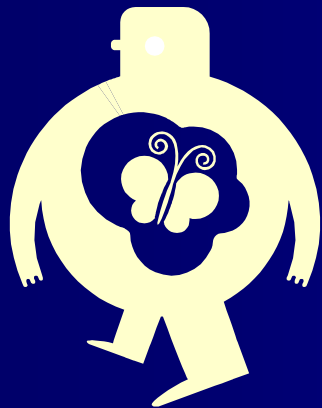


Ζύγισμα

Σωματικό βάρος
#αυτοεκτίμηση



Εικόνα εαυτού



Πρότυπα - Μόδα



ΓΝΩΣΙΑΚΗ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σημαντικό ρόλο κατέχει η οικοδόμηση
καλής θεραπευτικής σχέσης

Μακροχρόνια διάρκεια

Τροποποίηση συμπεριφοράς

Λεκτικοποίηση σκέψεων,
συναισθημάτων

Τροποποίηση σχημάτων

Θεραπεία (I)

- Καταγραφή - ημερολόγιο
- Εκπαίδευση για τη διατροφή
- Διατροφικό πρόγραμμα
- Εναλλακτική συμπεριφορά απέναντι στην παρόρμηση για βουλιμία

Ημερολόγιο

| Ώρα | Γεύμα | Βουλιμία -έμετος | Σκέψεις | συναίσθημα |
|-------|--|------------------|---|-----------------------------|
| 9.00 | 1 ποτήρι γάλα, κορν φλέικς | | Να δούμε και σήμερα | |
| 12.00 | 1 μήλο | | Καλά τα πάω | άγχος |
| 15.00 | Σαλάτα μαρούλι, 1/4 κοτόπουλο σχάρας, 2 πατάτες ψητές | * | Πάλι φούσκωσα, ποτέ δε θα τα καταφέρω | απογοήτευση |
| 18.00 | 1/2 σοκολάτα υγείας | | Ήταν παραπάνω αλλά θα κρατηθώ το βράδυ | άγχος |
| 22.00 | 1 καρμπονάρα, 1 πίτσα, 2 σακ. πατατάκια, 1 οικογενειακό παγωτό | ** | Πάλι δεν τηλεφώνησε, να πάνε στο διάολο όλα, είμαι ένα γουρούνι | Απελπισία, θυμός, ενοχές |

8/7/2009

- 12.30-13.30 - 1 γιαούρτι 200g, 14 βερνικακκά
 18.00-19.20: 1 kg ψαρίες, 3 φέτες ψωμί, 3 ντομάτες, 2
 κρεμμύδια, 1 πιπέρι, 1 λεμόνι (χυμός)
 23.30-00.45: 1 γιαούρτι 200g, 1 καρπούφι

9/7/2009

- 12.00-13.20: 1 αυγό, 1 καρπούφι
 18.00-19.20: 1 τσιπούρα 550g ψητή, 1 kg σπανάκι, 1 λεμόνι
 00.00-1.00: 1 γιαούρτι 200g, 1 πεπόνι

10/7/2009

- 12.00-13.00: 1 γιαούρτι, 850g κερσίλια
 18.00-19.30: 1 kg φασολάκια, 3 φέτες ψωμί, 3 ντομάτες, 2
 κρεμμύδια, 1 πιπέρι, 1 λεμόνι
 23.30-00.45: 1 γιαούρτι, 1 καρπούφι

11/7/2009

- 12.30-13.35: 1 γιαούρτι, 15 βερνικακκά
 18.00-19.20: 1 τσιπούρα 600g ψητή, 1 kg σπανάκι, 1 λεμόνι
 23.15-00.00: 1 γιαούρτι, 850g κερσίλια

12/7/2009

- 10.50-11.45: 1 αυγό, 1 καρπούφι
 17.00-18.30: 700g υαρίτσες στον ατμό, 15 καλαμάκια,
 1 λεμόνι
 20.30-23.30: 1 γιαούρτι, 850g κερσίλια

13/7/2009

- 13.00-14.15: 1 γιαούρτι, 1 καρπούφι
 18.45-20.15: 1 kg αγγούρια, 3 φέτες ψωμί, 3 ντομάτες,
 2 κρεμμύδια, 1 πιπέρι, 1 λεμόνι
 23.45-00.45: 1 γιαούρτι, 1 πεπόνι

14/7/2009

- 12.30-13.50: 1 αυγό, 1 καρπούφι
 18.00-19.25: 1 τσιπούρα 600g ψητή, 1 kg σπανάκι, 1
 λεμόνι
 23.30-00.30: 1 γιαούρτι, 1 πεπόνι
 15/7/2009
 12.00-13.05: 1 γιαούρτι, 15 βερνικακκά,
 18.00-19.35: 1 kg ψαρίες, 3 φέτες ψωμί, 3 ντομάτες, 3
 κρεμμύδια, 2 πιπέρι, 1 λεμόνι
 23.45-00.45: 1 γιαούρτι, 1 πεπόνι

Θεραπεία (II)

- Εισαγωγή «απαγορευμένων» τροφών
- Αναγνώριση δυσκολιών που προδιαθέτουν σε βουλιμία
- Αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων
- Αναγνώριση - τροποποίηση σχημάτων που αφορούν το βάρος και την αυτοεκτίμηση
- Ρόλος οικογενειακών & κοινωνικών παραγόντων
- Πρόβλεψη για το μέλλον

ΕΝΔΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Όταν προέχουν σοβαροί ιατρικοί λόγοι:
ηλεκτρολυτικές διαταραχές
- Υπάρχει αυτοκτονικότητα
- Συννόσηση με άλλη μείζονα ψυχιατρική διαταραχή, κυρίως με κατάθλιψη
- Δυσμενές οικογενειακό περιβάλλον –
κακοποίηση

ΕΝΔΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Αποκατάσταση σωματικών επιπλοκών
- Ενεργοποίηση και συνεργασία της θεραπευτικής ομάδας

ΕΝΔΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Πρώτος στόχος η διάσπαση του φαύλου κύκλου υπερφαγίας – καθαρτικής συμπεριφοράς –νηστείας
- Εισαγωγή βάσεων για εξωνοσοκομειακή ψυχοθεραπευτική παρέμβαση

ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

- «Ανορεξία»

Δεν υπάρχει έλλειψη όρεξης, αλλά άσκηση έντονου ελέγχου πάνω στο φυσιολογικό αίσθημα της πείνας.

- Πρώτες περιγραφές από το 1694 (“phthisis”, “nervous consumption”)
- Ο όρος «νευρογενής ανορεξία» πρωτοχρησιμοποιείται περί το 1873 (Gull, Lasegue)

Επιδημιολογία

- Δια βίου επίπτωση: 1,2 - 2,2% γυναικών και 0,3% ανδρών
- 90-95% των ασθενών είναι γυναίκες
- Εμφανίζεται κυρίως στην εφηβική ηλικία
- Υπάρχει αύξηση των περιστατικών κατά τις τελευταίες δεκαετίες;
- Ειδικοί πληθυσμοί (αθλήτριες, χορεύτριες, μοντέλα)

Αντιφάσεις Ι

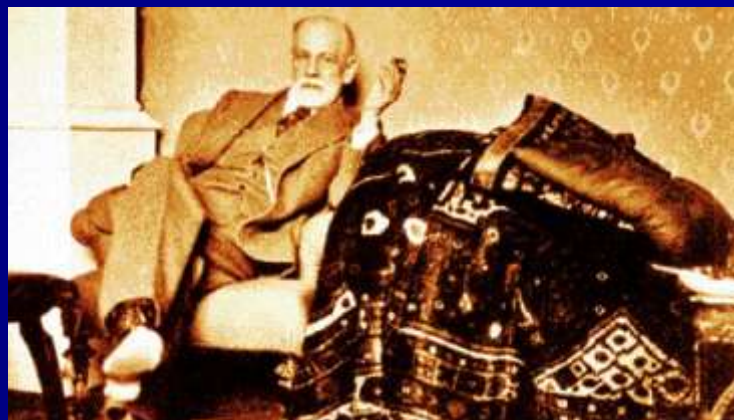
- Η ψυχογενής ανορεξία είναι μια ψυχιατρική διαταραχή, η οποία όμως, δεν επιδέχεται βιολογικών μέσων θεραπείας, αλλά ως κύρια θεραπεία της έχει ψυχολογικές παρεμβάσεις
- Είναι η μόνη ψυχιατρική διαταραχή που στα κριτήρια της περιλαμβάνονται μετρήσιμα μεγέθη

Αντιφάσεις ΙΙ

- Είναι η μόνη ψυχιατρική διαταραχή , που έχει άμεση θνητότητα (όχι ως συνέπεια αυτοκτονίας)
- Είναι η μόνη ψυχιατρική διαταραχή που μετά από μακρόχρονη νοσηλεία, κατά την οποία οι ασθενείς δεν λαμβάνουν φάρμακα, μπορεί να εμφανίσουν σημαντική βελτίωση
- Είναι η μόνη ψυχιατρική διαταραχή, που ο ασθενής νοσηλεύεται για να λάβει αποκλειστικά ψυχοθεραπεία

Ως συνέπεια των παραπάνω:

- Είναι απαραίτητη η ύπαρξη **θεραπευτικής ομάδας**
- Ο θεραπευτής χρειάζεται να διαθέτει επαρκείς **ψυχοθεραπευτικές δεξιότητες**
- Ενώ ταυτόχρονα πρέπει να μπορεί να χειρίζεται καλά **ιατρικά ζητήματα** πέρα από την ψυχιατρική ειδικότητα



Ψυχογενής ανορεξία

- Εξωτική
- Διάσημη
- θανατηφόρος

Isabel Caro (2007)



Διαγνωστικά κριτήρια

DSM-IV-TR

- Εκούσια μείωση του σωματικού βάρους <85% του αναμενόμενου (BMI < 17,5kg/m²)
- Έντονοι φόβοι για πιθανή αύξηση του βάρους παρά το γεγονός ότι το άτομο είναι ελλιποβαρές και υποσιτισμένο
- Διαταραχή της εικόνας του σώματος – άρνηση των επιπτώσεων του υποσιτισμού
- Αμηνόρροια (σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας)

Περιοριστικός, υπερφαγικός τύπος

DSM-5

- Περιορισμός προσλαμβανόμενης τροφής που οδηγεί σε σημαντικά μειωμένο βάρος
- Έντονοι φόβοι για πιθανή αύξηση του βάρους παρά το γεγονός ότι το άτομο είναι ελλιποβαρές και υποσιτισμένο
- Διαταραχή της εικόνας του σώματος – άρνηση των επιπτώσεων του υποσιτισμού

- Προσδιοριστής σοβαρότητας με βάση BMI (kg/m²):

Ήπια ≤ 17

Μέση 16-16,9

Σοβαρή 15-15,9

Ακραία <15

Τελετουργία «φαγητού»

- Τρώει μόνη
- Τεμαχίζει το φαγητό
- Κρύβει φαγητό
- Πολύωρη προετοιμασία
- Παράξενοι συνδυασμοί

Συννόσηση

- Κατάθλιψη
- Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
- Κοινωνική φοβία
- Διαταραχή σωματικής δυσμορφίας
- Εξαρτήσεις – αλκοολισμός
- Διαταραχές προσωπικότητας (cluster B & C)

Κυρίως η **οριακή** ΔΠ στις ασθενείς που εμφανίζουν **παρορμητικότητα**

Κυρίως η **ψυχαναγκαστική** ΔΠ στις ασθενείς που εμφανίζουν **τελειοθηρία**

Συχνές είναι ακόμα η **εξαρτητική** και η **αποφευκτική** ΔΠ

Ιατρικές επιπλοκές

- **Κυκλοφορικό σύστημα:** υπόταση, βραδυκαρδία, αρρυθμίες, καρδιακή ανακοπή-ΘΑΝΑΤΟΣ (θνητότητα: 6 – 20%)
- **Νευρικό σύστημα:** μειωμένες γνωσιακές λειτουργίες, μυοπάθεια
- **Ενδοκρινικό σύστημα:** αμηνόρροια, υποθυρεοειδισμός, υπογλυκαιμία, υπερχοληστερολαίμία, υποθερμία
- **Πεπτικό σύστημα:** υποκινητικότητα, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα
- **Μυοσκελετικό σύστημα:** μείωση μυικής και οστικής μάζας, αδυναμία, οστεοπόρωση
- **Αιμοποιητικό σύστημα:** λευκοπενία, αναιμία, θρομβοκυττοπενία

Σύνδρομο επανασίτισης

- Μακροχρόνιος και έντονος υποσιτισμός
- Αύξηση βάρους $> 0,36 - 0,55\text{kg}$ ανά 4 ημέρες
- Αθρόα μετακίνηση υγρών και ηλεκτρολυτών από τον εξωκυττάριο προς τον ενδοκυττάριο χώρο
- Υποφωσφαταιμία, καρδιακή ανεπάρκεια, ανοσολογική ανεπάρκεια, θάνατος
- Βραδυκαρδία, υπόταση, περικαρδίτιδα, καρδιακή ανακοπή
- Οίδημα επανασίτισης (νεφρική υπολειτουργία, μειωμένος μεταβολικός ρυθμός)

ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ

■ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

1. Γενετικοί (γονίδια για τον υποδοχέα 5HT_{2A})
2. Καταναγκαστική, τελειοθηρική προσωπικότητα. Εσωστρέφεια, αλεξιθυμία
3. Οικογένεια («υπερεμπλοκή» – «αποφευκτική»)
4. Κοινωνικοί (δυτικές κοινωνίες)

ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ

■ ΕΚΛΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Φόβοι μετάβασης στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή σχετιζόμενοι με την εικόνα του σώματος και τη γυναικεία ταυτότητα

Κακοποίηση, οικογενειακές διαμάχες

Stress ανεξαρτητοποίησης στο τέλος της εφηβείας (εξετάσεις, ερωτικές σχέσεις)

ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ

■ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΙΩΝΙΣΗΣ

Δίαιτα – αύξηση του ελέγχου – προσέλκυση προσοχής – αρχική αποδοχή «υγιεινής διατροφής» και «κομψότητας» - φόβος ότι θα χάσουν τα «οφέλη» αν παχύνουν (δηλ. αν αυξηθεί το βάρος τους κατά 1 γραμμάριο) – γνωσιακή επιδείνωση λόγω της έλλειψης τροφής καθεαυτής

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις της ασθενούς είναι σύντονες προς το «εγώ»
- Τα συμπτώματα της διαταραχής καταλήγουν να θέτουν σε άμεσο κίνδυνο, όχι μόνο την ψυχική της ισορροπία, αλλά και την ίδια της τη ζωή

- Το σώμα είναι βρώμικο, μιαιρό
- Οι πνευματικές απολαύσεις έχουν αξία



ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ

Οικογενειακή Θεραπεία Συστημικής
κατεύθυνσης: θεραπεία εκλογής για
έφηβες ασθενείς

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

■ ΕΝΔΟΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗ

(όταν προέχουν σοβαροί ιατρικοί λόγοι,
υπάρχει αυτοκτονικότητα,
συννοσηρότητα με άλλη μείζονα
ψυχιατρική διαταραχή,
δυσμενές οικογενειακό περιβάλλον –
κακοποίηση)

Ακούσια νοσηλεία (?)

- Προσωρινό μέτρο σε απέλπιδες περιπτώσεις
- Μπορεί να σώσει ζωές, αλλά
- Θεραπεία αποτελεί η ψυχοθεραπεία και όχι η σίτιση
- Η σίτιση είναι μέρος της (ψυχο)θεραπείας

ΓΝΩΣΙΑΚΗ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Garner & Bemis (Vitousek) 1982

- Σημαντικό ρόλο κατέχει η οικοδόμηση καλής **θεραπευτικής σχέσης**
- Μακροχρόνια **διάρκεια**
- Τροποποίηση συμπεριφοράς - **σίτιση**
- **Λεκτικοποίηση** σκέψεων, συναισθημάτων
- Τροποποίηση **σχημάτων εικόνας σώματος, σίτισης, αξίας εαυτού**
- Σχέσεις στην **οικογένεια**

Αιτιοπαθογένεια ψυχογενούς ανορεξίας από την γνωσιακή σκοπιά

| ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ | προδιάθεσης | έκλυσης | διαιώνισης |
|--------------------|--|---|---|
| βιολογικοί | Κληρονομικότητα, βιολογική ευπάθεια (π.χ. μεταφορέας σεροτονίνης) | Εφηβεία (αλλαγές στο σώμα) Επιτυχής δίαιτα | Υποσιτισμός |
| ψυχολογικοί | Σχήματα εικόνας σώματος, τελειοθηρικά στοιχεία προσωπικότητας | Στρες εφηβείας (ανεξαρτητοποίηση) | Φαύλος κύκλος αποφυγής αύξησης βάρους |
| κοινωνικοί | Οικογενειακή δυσλειτουργία Κακοποίηση στην παιδική ηλικία Δυτικό πρότυπο για το τέλειο σώμα | Οικογενειακή δυσλειτουργία Δυτικό πρότυπο για το τέλειο σώμα | Οικογενειακή δυσλειτουργία Δυτικό πρότυπο για το τέλειο σώμα |

Αίτια - παρέμβαση

- Προδιάθεση



- Έκλυση



- Διαιώνιση



Θεραπεία

Δόμηση ολοκληρωμένης θεραπευτικής παρέμβασης

- Έναρξη – εξοικείωση
- Αυτορρύθμιση
- Συμπεριφορικοί χειρισμοί
- Γνωσιακοί χειρισμοί
- Γνωσιακή αναδόμηση
- Τερματισμός

Ψυχοεκπαίδευση

- Φυσιολογικό βάρος
- Φυσιολογικός μεταβολισμός
- Συνέπειες υποσιτισμού
- Ιατρικές επιπλοκές
- «Υγιεινή» & υγιεινή διατροφή

Βασικά γνωσιακά στοιχεία (Fairburn, Shafran & Cooper)

- Αίσθημα **διατήρησης ελέγχου**, δύναμης, ανορεκτική ταυτότητα

- **Φαύλος κύκλος υποσιτισμού**

Πείνα: απειλή απώλειας ελέγχου

Αίσθημα πληρότητας: απόδειξη απώλειας ελέγχου

- Ανησυχίες για το **σχήμα και το βάρος του σώματος**

Αίσθημα διατήρησης ελέγχου

- Κύριο στοιχείο ο έλεγχος στη σίτιση
- Έμμεσο στοιχείο ελέγχου η μείωση του βάρους
- Αίσθημα δύναμης και υπεροχής
- Ανορεκτική ταυτότητα
- Ελέγχω: Έχω αξία

- «το φαγητό είναι το μόνο πράγμα στη ζωή μου που μπορώ να ελέγξω»
- «η ικανότητά μου αυτή, είναι η μόνη ικανότητα που έχω»

Φαύλος κύκλος υποσιτισμού

- Πείνα: απειλή απώλειας ελέγχου
- Αίσθημα πληρότητας: απόδειξη απώλειας ελέγχου

- «αν αρχίσω και τρώω, το μόνο που θα μπορώ να κάνω, θα είναι να σέρνομαι στους καναπέδες και να τρώω σα γουρούνι»

Ανησυχίες για το σχήμα και το βάρος του σώματος

- Κυρίως στις Δυτικές κοινωνίες
- Έλεγχοι στον καθρέφτη και αποφυγές
- Διατήρηση του ελέγχου: ορίζεται πρώτα από την μείωση του βάρους και έπειτα από την αποτυχία διατήρησης ΤΟΥ

