



HABLEMOS DE SALUD MENTAL
www.livinsaludmental.com

JANARIAZ HARATAGO

ELIKADURA -
JOKABIDEAREN
NAHASMENDUAK
ULERTUZ



www.avifes.org

Laguntzailea:





EJN: Zertaz ari gara?

Elikadura-nahasmenduak, elikadura-jokabidearen nahasmendu gisa ere ezagutzen direnak (aurrerantzean, EJN-ei buruz hitz egingo dugu), gaixotasun larriak dira, eta elikadura-jokabidearen alterazio garrantzitsuak dituzte ezaugarri. Kaltetutako pertsonak kezka handia agertu ohi dute pisuari, gorputz-irudiari eta elikadurari dagokienez, baina, ikusiko dugunez, ez dira arazo horiek bakarrik asalduraren oinarrian daudenak.



KONTUZ! EJN-ek ez dute pisuarekin eta janariarekin bakarrik zerikusia. EJN-ak gorputzari, adimenari eta emozioei eragiten dieten gaixotasunen multzoa dira.



Baina... zeintzuk dira EJN-ak?

Elikadura-jokabidearen nahasmenduei buruz hitz egiten dugunean, anorexia edo bulimia etortzen zaigu burura normalean, eta ez dugu beti argi izaten horietako bakoitza zertan datzan. Hala ere, badira EJN-ak adierazteko beste modu batzuk. Errealitatea da beste EJN mota batzuk ere badaudela, baina denek partekatzen dute oso eragin handia dutela pairatzen duten pertsonen eta haien inguruan daudenen osasun fisiko eta emozionalean. Jarraian, labur-labur azalduko dizkizugu ohikoenak, baina gogoratu inoiz ez duzula autodiagnostikatu edo diagnostikatu behar sintomatologia erlazionatua duen norbait. Osasun mentaleko profesionalak bakarrik daude espezializatuta behar bezala baloratzen eta diagnostikatzen.

- **Nerbio-anorexia:** janari-murrizketa, pisuz igotzeko beldur bizia eta gorputzaren pertzepzio distortsionatua ditu ezaugarri. Bi mota daude:
 - **Murriztailea:** Pisua galtzea, batez ere, dieta oso zorrotzari, barauari eta/edo gehiegizko ariketari zor zaio.
 - **Atrakalekuak/purgak:** Pertsonak behin eta berriz izaten ditu atrakalekuak edo purgak (okada autoprobokatua edo laxanteak gaizki erabiltzea).
- **Nerbio-bulimia:** Janari-betekadak eta "konpentsatzeko" jokabideak tartekatzen dira, hala nola, autokontsumoak, laxanteen gehiegizko erabilera edo muturreko ariketa. Batez besteko pisua edo gehiegizko pisua izan dezakete.
- **Betekada nahasmendua:** Janari kantitate handiak denbora gutxian jatea, gertakariak kontrolatu ezinik, baina ondoren konpentsaziorik egin gabe.
- **Elikagaiak saihestea edo gutxiago jatea:** pertsona horiek mugatu egiten dute jaten duten elikagai kopurua eta haien barietatea, antsietateagatik edo jatearen ondorioengatik (eztarria tratatzea edo botaka egitea), edo elikagai baten ezaugarriak (itxura edo testura) gustatzen ez zaizkiolako.



Mitoak eta errealitateak

Ezjakintasun handia dago EJN-ei eta, oro har, osasun mentaleko arazoei buruz. Gainera, askotan, beraiei buruz dakiguna filmetatik, telesailetatik edo sare sozialetatik dator, eta informazio ez oso egiazkoan oinarrituta egon daiteke, ideia okerrak eginaraziz. EJN-en inguruko mito eta errealitate batzuk azalduko dizkizugu, nahasmendu mota horiek hobeto ulertzen lagunduko dizutenak.

1. “Emakumeei bakarrik eragiten die”

Egia da EJN-en prebalentzia handiagoa dela emakumeen artean (10 kasutik 9 emakumeak dira), baina argi izan behar da nahasmendu horrek bi sexuei eragiten diela. Izan ere, gero eta gizon gehiagok pairatzen dituzte. Aldez aurretik pentsatutako ideiak izateak edo gizakiek ere pairatzen dutela ez jakiteak, gertatzen zaion pertsona bakarra izatearen sentimendua areagotu dezake, eta, horrekin, estigma eta lotsa areagotu, eta, batez ere, zaildu pertsona horrek laguntza profesionala edo bere ingurune hurbilari eskatu ahal izatea.

2. “Gazteei bakarrik eragiten diete”

Egia da nerabezaroan gaixotasun horiek probabilitate handiagoarekin gertatzen direla, baina bizitzako beste etapa batzuetan gerta daiteke, etapa goiztiarretatik hasi eta heldutasunean agertu arte.

3. “Aukera kontzientea eta borondatezkoa dira”

EJN-ak inork nahita eta kontzienteki aukeratzen ez dituen nahasmendu mentalak dira, hau da, ez dira erabaki baten ondorio, ez agertzea, ez eboluzioa. Beste nahasmendu mental batzuk bezala, gainera, ez dira agertzen kausa bakar batengatik, baizik eta pertsonarengan, familian edo egoera sozialean gertatzen diren faktore batzuegatik. Inork ez du aukeratzen EJN-a izatea, sufrimendu izugarria eragiten baitiote hala pairatzen duen pertsonari nola haren familia-inguruneari.

4. “Norbaitek EJN-a badu, oso argal egon behar du”

EJN-ak pertsonengan presente egon daitezke, pisua eta neurria edozein izanda ere. Hori jasaten duten pertsonak ez dute zertan pisu txikian egon; izan ere, kasu askotan, EJN bat duen pertsonaren itxura fisikoa pisu normaleko baremo batzuen barruan dago, hau da, itxura osasungarria du, eta haren ohiturak ere antzekoak izan daitezke. EJN bat pairatzen duen jende guztia argal dagoela oker sinesteak zaildu egin dezake pertsona hori sufritzen ari dela detektatzea. Izan ere, bulimian edo atrakadurak eragindako nahasmenduan ez dira aurkitzen pisu minimoaren azpiko kasuak, baizik eta pisu normal batean edo gehiegizko pisan kokatzen dira, baina era berean elikadura-jokabidearen arazo baten aurrean gaude.

5. “EJN-ak ez dira erabat sendatzen”

Mundu guztiak modu berean eboluzionatzen ez badu ere, ezin da baieztapen biribilik egin EJN-en sendabideari buruz. Datuei erreparatzen badiegu, Osasun eta Kontsumo Ministerioak egindako Elikadura-jokabidearen Nahasmenduei buruzko Praktika Klinikoko Gidak adierazten digu kasuen %50-60 inguru erabat sendatzen dela, %20-30ek partzialki

(sintoma batzuk mantentzen dira, hala nola gorputz-irudiaren distortsioa), eta soilik %10-20k kronifikatzen du gaixotasuna, hau da, pertsonaren bizitza osoan egongo dela.

Eboluzioan eta errekupeazioan funtsezkoa izango da jarraipen ona eta tratamendu mediko eta psikologiko espezializatua egitea, bai eta pertsonari lagunduko dioten beste laguntza mota batzuk ere (gizarte-babesa izatea, familiak ere babesa eta orientazioa izatea...).

6. “EJN-ak janariarekiko eta pisuarekiko harreman gatazkatsuan soilik zentratzen diren arazoak dira”

Elikadura-jokabidearen nahasmenduek hainbat afekzio dituzte. Problematika konplexu bat deskribatzeko **etiketak dira. Pisuari, gorputz-irudiari eta pertsona gisa baliatzeari buruzko portaera, pentsamendu eta emozio batzuk deskribatzen dituzte.** Ez da bakarrik lodia edo argala naizen, baizik eta pertsona gisa dudan balioa eta autoestimua askotan nire gorputz-irudiaren mende daudela. Nahiz eta jokabide agerikoena eta problematikoena jatea edo jateari uztea izan ohi den, eta gehiegizko kezka edo gizentzeko beldurra, askotan beste inplikazio mota batzuk izaten dira, izenak adierazten duenaz harago.

Kasu batzuetan, pertsonak jasaten dituzten zailtasun desberdinetatik sortzen dira EJN-ak.

Zailtasun horiek, batzuetan, kontrol-premia batekin lotuta egon daitezke, eta pertsonak kontrolatu ezin duela sentitzen duen une edo egoeren aurrean, nahi gabe eta oharkabean gutxieneko kontrol hori berreskuratzea jotzen du, pisua edo janaria bezalako gai objektiboagoen bidez.

Esan bezala, elikadura-jokabideko nahasmenduen izebergaren puntak, oinarrian, segurtasunik eza, gizarte-harremanetako zailtasunak, autoestimu txikia edo emozio-kudeaketa falta ere ezkuta ditzake, janaria ondoeza bideratzeko modu gisa erabiliz.

Gainera, diagnostikoa egiteko irizpideak betetzen ez baditugu ere, elikadura-jokabideko arazo bat izan dezakegu, espektro oso zabala baita. Nolanahi ere, profesional batek baloratu eta lagundu beharko du beti nahasmendua eta atzean ezkututzen duena diagnostikatzeko eta tratatzeko.

7. “EJN-ak pisua jaisten edo igotzen denean sendatzen dira”

Lehen esan dugun bezala, EJN batek ez du pisuarekin bakarrik zerikusia. Hau da, pisua alderdi bat baino ez da, eta ez du lehengoratzea definitzen, ezta markatzen ere. Horregatik, EJN bat berreskuratzea ez da soilik pisua jaitea edo igotzea. Gorputza egonkortu arren, baliteke beste sintoma batzuek ere irautea: **pentsamenduak** edo **emozioak**. Horregatik, sendatzea tratamendu integrala da, laguntza espezializatu eta diziplina anitzekoa (laguntza medikoa, terapia psikologikoa, jarraipena...).



Alerta-seinaleak

Lehen esan dugun bezala, funtsezkoa da diagnostikorik ez egitea ez geure buruari, ez besteei, baina garrantzitsua da informazioa izatea erne egoteko aukera ematen diguten seinaleei buruz, laguntza eskatu ahal izateko, bai guretzat, bai gure inguruko beste pertsona batzuentzat. Horiekin hasi aurretik, kontuan izan denboran irauten duten aldaketak direla, eta pertsonaren funtzionamenduan deigarriak direla:

- 1. Elikadura-ohituren aldaketak:** Ikusten duzu, aspalditik, pertsonak janari-barietate gutxiago jaten duela, janariak saltatzen dituela edo obsesio handia duela berak edo besteek jaten dutenaren kaloriekin.
- 2. Seinale fisikoak:** pisua azkar galdu edo handitzeaz ari gara, baina baita beste seinale batzuez ere: muturreko nekea, analisietako emaitza aldatuak, digestio-erazoak edo aldaketak hilekoaren zikloan.
- 3. Pisuarekiko eta gorputz-irudiarekiko gehiegizko kezka:** Pertsonak beldurra edo kezka handia ager dezake pisua irabazteko, eta ikusten dugu bere gorputz-irudiaren distortsioa duela, hau da, ez duela bere pisu txikiaren kontzientziarik, gehiegizko pisua duela sentitzen du hori errealitatearekin bat ez datorrenean, edo gorputzaren zatiak edo gorputz osoa gehiegi deskribatzen ditu eta irudi errealetik oso urrun.
- 4. Jokabide konpentsatzaileak:** Oso portaera zuzenak izan daitezke, hala nola oka eragitea, baina gehiegizko ariketa ere egin daiteke elikagaiak hartzeari aurre egiteko.
- 5. Aldaketa emozionalak eta sozialak:** Esan bezala, seinaleek ez dute soilik pisuarekin eta elikatzeko ohiturekin zerikusia, baizik eta nahasmenduarekin batera sintoma emozionalak ere egongo dira, hala nola tristura, frustrazioa edo suminkortasuna... eta jokatzeko eta jarduteko modua ere alda daiteke. Adibidez, pertsona gero eta gehiago isolatu daiteke, eta jatea barne hartzen duten ekitaldi edo plan sozialak saihestu.

GOGORATU: Seinale guztiak ez dira aldi berean agertzen, eta pisuak ez du befi islatzen norbaitek EJA bat duela. Gakoa da nola sentitzen den eta nola lotzen den janariarekin, bere gorputzarekin eta inguruneke eskaerekin.



Nola tratatzen dira EJA-ak?

Osasun arazo guztiak bezala, eta bereziki osasun mentaleko arazoak, garaiz detektatzea, lehenbailehen tratatu ahal izateko, funtsezkoak izango dira errekonposizioan. Funtsezkoa da, gainera, tratamendua integrala izatea, hau da, pertsonaren eragindako dimentsio guztiak lantzea, eta diziplina anitzeko ikuspegi batetik egitea, non modu koordinatuan lan egingo duten profesionalak, hala nola medikuek, psikiatreek, psikologoek, nutrizionistek eta abarrek, eta horietatik pertsonarentzat eta familiarentzat beste laguntza baliabide batzuk aktibatzea. Laburbilduz, esan genezake EJA-ak lantzeak honako alderdi hauek hartu beharko lituzkeela bere baitan.

- **Arreta medikoa:** Askotan, EJA-ek ondorioak dituzte pertsonaren osasun fisikoan, eta arriskuan jartzen dituzte pisua bezalako alderdi garrantzitsuak, noski, baina baita analitiken egoera, digestio-sistemarena, pertsonak duen energia-maila eta abar ere. Horregatik, jarraipen medikoa funtsezkoa izango da osasun fisiko ona bermatzeko, gainerako gaietara heldu ahal izateko.

- **Nutrizioa eta pisuaren lehengoratzeara:** Nutrizio-aholkularitzak asko lagun diezaieke pertsonari janariarekin harreman osasuntsua izateko, elikadura ona erraztuz, pisua eta egoera osasungarria mantenduz.
- **Tratando psikologikoa:** emozioak identifikatzeko eta kudeatzeko, batzuetan desegokiak diren pentsamenduak identifikatu eta maneiatzeko, eta janariaren gaineko jokabide kezkarriak erregulatzeko. Funtsezkoa izango da, halaber, autokontzeptua, gorputz-irudia edo pertsonak dituen aurre egiteko estrategiak lantzea.
- **Tratamendu farmakologikoa:** Kasu batzuetan, beharrezkoa izan daiteke medikamentuak erabiltzea elikadura-nahasmendu batzuen sintomak tratatzeko, batez ere antsietatearekin edo depresioarekin lotutakoak. Hori espezialista batek baloratu eta adieraziko du beti; inola ere ez da automedikatu behar.
- **Familiaren laguntza:** Familiaren laguntza erabakigarria da. Gurasoek edo ingurune hurbileko pertsonak aktiboki parte hartu behar dute sendatze-prozesuan, eta tratamenduaren tentsioak eta erronkak maneiatzen ikasi behar dute. Horregatik, funtsezkoa izango da gaixotasuna ulertzeko eta senideei ahalik eta ondoen laguntzeko espazioak ere izatea.



EJN-ak prebenitu al daitezke?

EJN-en prebentzioa prozesu konplexua da, faktore asko biltzen baititu. Argi izan behar da EJN-ak ez direla faktore bakar batengatik garatzen, baizik eta pertsonaren kalteberatasunean eragiten duten eragin genetiko, emozional, sozial eta kulturalen konbinazio batengatik. Hala ere, zenbat eta babes-faktore gehiago aktibatuta eta jokoan sartuta, orduan eta gehiago lagunduko dugu nahasmendua ager ez dadin, edo, agertzen bada, inpaktu txikiagoarekin ager dadin. Ideia batzuk emango dizkizugu zure faktore babesleak indartzeko:

Zu zaintzeak ez du esan nahi "ondo jatea" edo "ariketa fisikoa egitea" bakarrik. Hona hemen gako batzuk:

1. Ezagutu zure burua

- Erreparatu zure gorputzari eta janariari buruzko emozioei eta pentsamenduei.
- Ikasi ezagutzen noiz sentitzen zaren irrikaz, estresatuta edo presionatuta, eta noiz janariak "balio digun" hori guztia lasaitzeko.
- Konfiantzazko norbaitekin sentitzen duzunaz hitz egin: lagunekin, familiarekin edo profesional batekin.

2. Errurik gabeko elikadura

- Ez dago elikagai "onik" edo "txarrik": guztiak dieta orekatu baten parte dira.
- Saihestu muturreko dietak edo dieta oso zurrinak; izan ere, litekeena da antsietatea sortzea eta erruari heltzea, zorrotz betetzen ez ditugunean.

- Ez alderatu beste pertsona batzuekin: pertsona guztiek ez dugu berdin jaten, ez kopuru bera, eta ez ditugu gorputz berak.

3. Mugi zaitez plazer, osasun eta ongizateagatik

- Aurkitu zer jarduera fisikorekin gozaten duzun: dantza, ibiltzea, kirolak, yoga... Jarduera fisikoa egiteko hainbat aukera daude, interesatzen zaizuna eta zure gustuen eta nortasunaren arabera dena baino ez duzu aurkitu behar.
- Ez erabili ariketa jateagatik edo gehiegikeriak konpentsatzeko zigor gisa.

4. Zaindu zure osasun emozionala

- Ikasi estresa, antsietatea edo perfekzionismoa maneiatzeko teknikak (arnasketa, meditazioa, eguneroko bat idaztea).
- Eskaini denbora hobbyei eta zeure buruarekin ondo sentiarazten zaituzten gauzei.

5. Adi sare sozialekin eta kanpoko presioarekin

Ez dugu esan nahi sare sozialek elikadura-jokabidean zuzenean arazoak eragiten dituztenik, baina bai kultibo bihur daitezkeela autoestimua, autokontzeptua edo egoera animikoa une hauskorragoan duten pertsonentzat. Horregatik:

- Izan kritiko sareetan ikusten duzunarekin: ia ezinezkoa da sare sozialek erakusten dizkiguten edertasun-idealak lortzea. Sare horiek errealitatearen zati oso artifizial bat baino ez dute erakusten, eta ia beti iragazki baten bidez.
- Jarraitu **autoonarpena**, **aniztasuna** eta **ongizatea** sustatzen dituzten kontuak, estandar ez-errealen orde.
- Gakoa galdera hau da: *ikusten ari naizenak ondo sentitzen laguntzen dit, ala, aitzitik, nire buruarekin okerrago sentiarazten nau?*

Bilatu laguntza behar duzunean

- Babestu konfiantzazko norbait sentitzen ari zarenari edo gertatzen ari zaizunari buruz hitz egiteko. Hitz egitea laguntza bilatzen hasteko lehen urratsa da.
- Zure lagunei alerta-seinaleak igartzen dizkiezunean laguntzea ere autozainketa kolektiboaren parte da.
- Profesional batekin (psikologoarekin, medikuarekin, nutrizionistarekin) hitz egitea ez da ahultasunaren seinale, norberaren zaintzaren seinale baizik.



Zer egin EJN baten susmoaren aurrean? Bilatu laguntza behar duzunean

Zure buruan edo inguruko norbaiten kezkatzen zaituen seinaleren bat detektatu baduzu, honako hau egitera animatzen zaitugu:

- Babestu konfiantzazko norbaitengan (senideak, lagunak, irakasleak...) sentitzen ari zarenari edo gertatzen ari zaizunari buruz hitz egiteko. Hitz egitea laguntza bilatzen hasteko lehen urratsa da.
- Zure lagunei alerta-seinaleak igartzen dizkiezunean laguntzea ere autozainketa kolektiboaren parte da. Anima zaituz, halaber, norbaitekin horretaz hitz egitera, eta erakutsiezaiozu zure buruari, behar duenerako.
- Uste baduzu zuk edo gertuko norbaitek EJN bati aurre egin diezaiokeela, ez izan zalantzarik laguntza profesionala bilatzeko, hori ez da ahultasunaren seinale, norberaren zaintzaren seinale baizik. Esku-hartze goiztiarrak pertsona baten bizitzan dagoen aldea marka dezake. Zure Lehen Mailako Arretako Zentrora joan zaituzke. Bertan, mediku eta erizain taldeak baloratu, orientatu eta behar dituzun zerbitzu espezializatueta bideratu zaitzake.
- Gogoratu zure lurraldeko elkarteak ere izan ditzakezula beti, informazioa emateko eta laguntzeko.

"EJN-a zenbat eta lehenago detektatu, orduan eta hobeak izango dira erabat errekupeziarako aukerak".

livin'

HABLEMOS DE SALUD MENTAL

www.livinsaludmental.com



www.avifes.org