**Zaburzenia odżywiania**

**Marek Nycz: Dzień Dobry witam radiosłuchaczy Radia Andrychów, przy mikrofonie Marek Nycz, a ze mną w studiu jak w każdy wtorek Pani Aleksandra Gancarz. Dzień Dobry.**

Aleksandra Gancarz: Dzień dobry. Witam Państwa w ten cieplutki dzień, wreszcie ciepło mamy.

**Pani psycholog dzisiaj wynalazła nam temat, który tak naprawdę rozpoczęliśmy nie bez powodu od piosenki Karen Carpenter, która  właściwie można by powiedzieć, że od jej śmierci z powodu anoreksji zaczęto się szeroko interesować tym problemem i dzisiaj będziemy mówić o anoreksji i o bulimii.**

Ale nie tylko, nie tylko, bo są jeszcze inne zaburzenia odżywiania, ale o tym powiemy. To na razie okryje to tajemnicą.

**Ale powiedzmy, że to są takie dwie...**

Krydoty.

**Nie, ale takie dwa nawiasy, w których się jeszcze dużo mieści. Bo jedna skrajność to wiemy doskonale, to jest anoreksja, druga skrajność to bulimia. No wiadomo bo albo z przejedzenia umrzemy, albo z głodu - powiedzmy. No to upraszczając bardzo no, ale powiedzmy i... Ale pomiędzy tym jest cała masa subtelności.**

No tak, ale nie bez kozery może kontynuujemy ten temat, bo poprzednia audycja dotyczyła mody. Mówiliśmy o modzie, o tym co jest modne, jakie treny są modne.

**O tym dyktacie mody.**

O tym dyktacie mody. No właśnie i wydaje mi się, że te zaburzenia zachowania troszeczkę są związane z modą, aczkolwiek nie do końca i mówię tylko troszkę. Tak naprawdę to są zaburzenia psychiczne i to są zaburzenia zdrowia psychicznego i  naszego funkcjonowania w zakresie życia psychicznego. Aczkolwiek temat się zrobił się właśnie modny bo te zaburzenia zachowania zaczynały być coraz bardziej ujawniane. Zaczynały być coraz bardziej odkryte i zaczynano to troszkę łączyć pierwotnie z tą naszą słynną modelką Twiggy, która była takim uosobieniem szczupłości, doskonałości - taka sylwetka była modna.

**No młodzi ludzie nie mają pojęcia kto to była Twiggy, ale powiedzmy to lata sześćdziesiąte.**

To były lata sześćdziesiąte. To była super szczupła modelka

**Jak Michael Caine powiedział kiedyś z jednym z wywiadów ja i Twiggy to byliśmy pierwsi w angielskim biznesie, którzy mówili ko klajem. Cała reszta była jak po Oxfordzie. Kokel to jest dialekt.**

Tak

**Powiedzmy z doków.**

Kokel to jest ten słynny dialekt z doków.

Twiggy były taką rzeczywiście pierwszą osobą, która zademonstrowała super szczupłą sylwetkę. No i teraz wiemy jak to tam wygląda w Internetach na forach społecznościowych. Zresztą cała moda idzie w kierunku tych szczupłych sylwetek. My bardzo często łączymy sprawy odchudzania się głównie młodych dziewcząt. Aczkolwiek anoreksja może dotknąć kogoś w późniejszym wieku także, ale tutaj chyba głównie ujawnia się w takim młodym wieku. Łączymy to z modą z tym, że dziewczyna chce być szczupła, chce wyglądać jak właśnie modelka, które to mają rozmiar 36 albo i mniej.

**Teraz jest już rozmiar 0.**

O tak. To jest rozmiar zero  i chce wyglądać tak jak jest. Ale tak jak Pan powiedział anoreksja, bulimia, a potem jeszcze powiemy o ortoreksji i o objadaniu nocnym. Jakie są źródła? To wszystko są zaburzenia zachowania tak naprawdę.

**Coś chyba o tym wiem?!**

To wrócimy to pan się przejrzy w lusterku. No więc anoreksja rzeczywiście jest to dążenie do takiej super szczupłej sylwetki. Widzimy w telewizji bardzo często pokazują takie wzory anorektyczek, które przy wzroście 170 centymetrów ważą 30 parę kilo.

**Mówiliśmy o Karen Carpenter, ona miała 163 cm wzrostu... i kiedy zaczynali z bratem Richardem, bo to był duet Carpenters, mieli tam później współgrających z nimi muzyków w zespole, ale przede wszystkim on grał na piano, ona śpiewała, wyszła zza perkusji. Kiedy wyszła za perkusji miała te 163 centymetry wzrostu, ważyła 70 kilogramów. Kiedy wpadła w te błędne koło odchudzania doszła do 41 kilogramów.**

No i to już jest granica śmierci.

**No i niestety organizm był taki osłabiony, że serce w pewnym momencie się zatrzymało.**

Popatrzmy teraz jakie mechanizmy psychologiczne tutaj działają. Dlaczego jedna osoba, która waży normalnie czy nawet ma troszkę ponad normę chce się odchudzić a druga nie. Tak naprawdę źródło tego wszystkiego leży w głębokich zaburzeniach psychicznych. Czyli jeżeli nie akceptujemy siebie, nie akceptujemy swojej sylwetki swojego ,,Ja”, realnego ,,Ja'' patrzymy w lustro i porównujemy, ‘’Ja” realne z "Ja" idealnym i nagle okazuję się, że daleko nam do tego ,,Ja” idealnego i.... To zaczynamy się zastanawiać co my możemy zrobić żeby jednak to ,,Ja” idealne osiągnąć. Co jest tak naprawdę idealne? Co my możemy polepszyć? Jeżeli nie akceptujemy swojej osoby, nie akceptujemy tego jak wyglądamy, jak się zachowujemy, jakie mamy poglądy, czy w ogóle kim jesteśmy tak naprawdę. Jeżeli tego w pełni nie akceptujemy, to zastanawiamy się co możemy w sobie poprawić. Co możemy uczynić, żeby nasz obraz we własnych oczach poprawić , żeby on był lepszy. Ale cóż możemy zrobić, ilorazu inteligencji tak naprawdę poprawić się nie da.

**Poza tym rzadko kto narzeka na jego niedostatek.**

Otóż to chciałam powiedzieć, że jeżeli ktoś ma niedostatek to tego nie widzi i tutaj nie ma o czym mówić. Cóż możemy w sobie poprawić najprościej poprawić swój wygląd. I teraz zaczynamy dążyć do tego ,,Ja” idealnego. Jeżeli wypracujemy sobie gdzieś tam wewnątrz to ,,Ja” idealne, właśnie taką szczupłą super sylwetkę, no to dziewczyna zaczyna się odchudzać i cały czas widzi w sobie taką cudowną, smukłą, wiotką, a w związku z tym za co idzie akceptowaną, lubianą, kochaną przez wszystkich. Jeżeli ktoś ma niską samoocenę, brak akceptacji, czuję brak akceptacji ze strony innych osób, czuję się nie kochany, czuję się nic niewartym, stara się poprawić ten status. Wtedy najłatwiej poprawić swój wygląd, zaczynamy się odchudzać, takie spektakularne rzeczywiście tu kilogram ubyło, drugi kilogram ubyło, ale cały czas patrzymy w lustro i  widzimy nie to co chcemy widzieć.

**No , ale też myślę, że ogromne znaczenie mają tutaj media, reklama, show biznes. Tam są wzorce, które są pokazywane tym młodym ludziom.  Z tego co wyczytałem,  to przede wszystkim dotyczy to bardzo młodych ludzi, u dziewczyn to jest od 15 do 24 roku życia. To jest ten moment kiedy one wchodzą w świat dorosłych i chcą wejść jak na pierwszy bal w najlepszej formie, w najlepszych ciuchach z najlepszą buzią itd. , itd.. Więc  pracują nad sobą bardzo mocno i  czasami wpadają właśnie w tę pułapkę anoreksji. Zaczyna się, bo to nie tylko ubiór, ale zaczyna się też od  szukania diety, cudownej diety. Wyczytałem też, że anoreksja jest najbardziej śmiertelną chorobą psychiczną.**

Oczywiście.

**Dwadzieścia procent chorych umiera. Z tego trzeba sobie zdać sprawę bo czasami patrzymy na to jak na pewnego rodzaju dziwactwo. Odchudza się na taki szkielet  itd., Jak mówią czasami złośliwi "wieszak na ubrania się z  dziewczyny robi". To jest bardzo poważnie śmiertelna choroba.**

Ale zauważmy jakie to jest bardzo złudzone zjawisko. Tak jak pan powiedział z jednej strony są media, które przedstawiają takie "cud, cud" dziewczyny , które właśnie stosują cud diety, stosują cud sposoby na schudnięcie na osiągnięcie jakiejś sylwetki. Ale z drugiej strony zauważmy, dlaczego ta osoba chce osiągnąć taką sylwetkę? Chce dlatego, że ona czuję się nie akceptowalna przez otoczenie, ona czuję się nie kochana, nie ma aprobaty ze strony najbliższych, ona nie ma oparcia.

**Często wmawia to sobie, bo czasami w życiu coś nie wyjdzie i szuka się powodu. Wiele młodych dziewczyn mówi tak "a nie powiodło mi się z tym chłopakiem bo jestem za gruba".**

No tak.

**A tutaj może nie oto szło, ale to jest najłatwiejsze wytłumaczenie.**

Tu ma pan rację. Bo zauważmy, że ta anoreksja jednak dotyczy dziewcząt w takim najbardziej głupim wieku lub najtrudniejszym wieku. Może źle się wyraziłam, że to głupi. Najtrudniejszy to jest okres szukania swoich własnych dróg życiowych, swoich sposobów życia, analizowania pewnych rzeczy. Jeżeli w tej analizie ja osiągam wynik ujemny - to ja teraz szukam przyczyny. Dlaczego mnie nie kochają? Dlaczego mnie chłopak rzucił? Tak jak Pan powiedział - bo jestem za gruba.

**A może nie oto szło?**

A może nie oto szło?! Tak.

**A może po prostu spotkał bardziej atrakcyjniejszą dziewczynę, która mu się bardziej podobała.**

Prawdopodobnie tak. Zauważmy, jeżeli tych spostrzeżeń nazbiera się więcej no to szukamy najprostszego sposobu , żeby poprawić swoje ,,Ja” idealne czyli po prostu poprawiam sylwetkę i zaczyna się błędne koło diet.

**A dlaczego ciągle mówimy o dziewczynach? Bo 90% anorektyków to są kobiety. Facetom rzadko przychodzi do głowy odchudzanie się. No oczywiście są tacy, którzy powinni się odchudzić. To jest ewidentne i to widzimy na ulicy i wszędzie, ale mężczyźni rzadko wpadają w anoreksję.**

Nie, nie wpadają w anoreksję, ale jest takie zaburzenie, które nazywa się bicerepsją, które  występuje u mężczyzn. Polega na tym, że także chcą poprawić swoją sylwetkę. Chodzi o bicepsy, chodzi o poprawę sylwetki bicepsów, o mięsnie o kształtowanie sylwetki.

**Kulturystyka cała.**

Cała kulturystyka, ale taka kulturystyka prowadząca już czasami rzeczywiście do śmiertelnych przypadków.

**Widzi Pani w sklepach ile jest najróżniejszych odżywek,  którymi oni się faszerują. A ile mają różnych takich środków, takich sterydów**

No więc właśnie. U mężczyzn nie mówimy już o kształtowaniu sylwetki typu szczupłej, tylko mówimy o kształtowaniu sylwetki typu biceps.

**Bo  one są mniej więcej takie same.**

Mechanizmy są podobne, bo chcemy być idealni. I znowu ta różnica między ,,Ja” realnym, a ,,Ja” idealnym tutaj dochodzi do  głosu.

**Dobrze, że Pani wspomniała o tych mężczyznach, którzy popadają w taką chorobę ,bo by wychodziło na to, że tylko dziewczyny tak po prostu są ofiarami, a mężczyźni trzymają się świetnie. Nie , nie, nie. Powiedzmy, że w trochę inny sposób wpadają, ale w ten sam psychiczny kołowrót.** **Zróbmy krótka przerwę. Poprosimy panią Carpenter , żeby dla nas zaśpiewała bo śpiewała pięknie.**

No tak.

**I wracamy do naszej rozmowy o anoreksji  i bulimii oraz wszelkich innych zaburzeniach związanych z żywieniem tak generalnie bo to jest też problem psychiczny i to dotyczy  naszego wyglądu przede wszystkim bo tam to się zaczyna. Tak jak powiedzieliśmy media narzucają pewne wzorce. Młode osoby chcą dorównać, chłopaki chcą być umięśnione jak Schwarzenegger, a  dziewczyny chcą wyglądać jak modelki, które niektóry złośliwcy nazywają wieszakami na ubrania bo są tak szczupłe.** **No i to jest rzeczywiście spory problem. Ale powiedzmy jak to się zaczyna i czy jesteśmy w stanie jako rodzice dostrzec, że nasze dziecko zmierza w niebezpiecznym kierunku.**

Myślę, że problem odżywiania jest bardzo złożonym problemem. Bo załóżmy w hierarchii potrzeb Maslowa zaspakajania potrzeb fizycznych, czyli fizjologicznych potrzeb, czyli odżywianie jest na drugim stopniu, czyli to jest jeden z ważniejszych czynników naszego funkcjonowania. Jeżeli prawidłowo zaspakajamy to nasze funkcjonowanie w świecie,   ono przebiega prawidłowo. Czyli te zaburzenia skąd się biorą. Tak jak pan tu zauważył rodzice w pewnym momencie zauważają, że dziewczyna jest szczupła. Zaczyna być coraz bardziej szczupła, nosi  coraz bardziej szerokie  swetry czy szerokie  koszulki. Myślę, że w  pierwszych etapach jest to trochę  nie zauważalne. No  bo cóż  widzimy kogoś codziennie i dopiero po jakimś czasie zauważamy ojej jak ty wyglądasz, jak ty schudłaś, jak Ty zeszczuplałaś. Albo ktoś mówi jak ona wygląda, dlaczego tak.

**Potem mama tacie albo  tata mamie mówi : słuchaj trzeba ją przypilnować żeby ona  podjadła lepiej bo przecież  chudnie jak diabli**

 Przychodzi dobra ciocia, która ma całą serię dobrych rad. Słuchaj wyście ją powinni pilnować bo ona tak biega do szkoły i ze szkoły na te zajęcia. Ona nic nie je bo jest taka chuda. Przecież zadbajcie o to, żeby porządny obiad zjadła, porządne śniadanie. Tutaj rodzicom zapala  się czerwona lampka oczywiście zaczynają tą dziewczynę obserwować i ją pilnować. Ona  ma zjeść obiad, ma zjeść śniadanie itd. Tutaj uruchamia się taki mechanizm skrytości bo dziecko może, nie dziecko tylko ta  panienka czy panna  zaczyna oszukiwać zaczyna kombinować, zaczyna chować do torby, wyrzucać itd. Dalej rodzice nie widzą przyczyn dlaczego ta waga tak spada i  uważają no tak teraz to wszystkie   dziewczyny chcą być chude, przecież to tak nie może być. Natomiast w tym młodym człowieku znowu rozkręca się ta  spirala nie jedzenia, bo właśnie jak powiedziałam wcześniej to ja realne z tym ja idealnym  doznaje dużego zderzenia. Jak pan powiedział media gloryfikują szczupłą sylwetkę, a jak będzie jeszcze szczupła to wszystko ci wyjdzie. Jeżeli dziewczyna ma cały  szereg niepowodzeń życiowych, nie wychodzi jej to, tamto, dziesiąte czuję się nie potrzebna, nie kochana. To myślenie nawet nie na poziomie werbalnym , tylko nie werbalnym uruchamia się , bo jak ja będę szczupła taka piękna w swoim mniemaniu to wszyscy będą mnie kochali , mnie wszystko wyjdzie jak będę szczupła będę szczęśliwa. I tutaj się nakręca taka spirala fizjologiczna. Mniej jemy to w zasadzie organizm mniej przyswaja. Nawet w przypadku kiedy napchamy to dziecko jednorazowo, jakimś tam pokarmem to wiadomo , że organizm nie przyswoi będą to torsje, wymioty. Nie tędy droga. Tutaj trzeba posłać takiego młodego człowieka, taką młodą dziewczynę do specjalisty, psychologa, psychiatry, żeby znalazł źródło skąd się bierze to, że ja dążę do takiej doskonałości. Przecież zobaczmy są dziewczynki okrągłe, tłuściutkie, uśmiechnięte, zadowolone i szczęśliwe i wcale nie dążą do tego , żeby być idealnym ale, one zaakceptowały siebie, one nie szukają źródła swoich niepowodzeń w tym , że ja wyglądam źle. Tylko szukają źródeł   niepowodzeń w tym, że ja źle postąpiłam, że może mi się coś nie udało,  może jest to jednorazowe , akceptują siebie. Ta akceptacja siebie jest jakby takim  wentylem bezpieczeństwa. Wentylem bezpieczeństwa , że ja nie zrobię nic głupiego bo ja myślę racjonalnie. Natomiast w przypadku takiego odrzucenia, czy poczucia niepotrzebnego  bycia na tym świecie, poczucia takiego lęku egzystencjonalnego…

**Ja chciałbym, abyśmy w tej części zdążyli porozmawiać jeszcze o  tym  przebiegu bo to bardzo często tak jak powiedzieliśmy  zaczyna się od diety, ale  ta dieta robi się coraz bardziej  radykalna.**

Tak. Bo  zaburza się. Zauważmy ,że   jeżeli nasz organizm nie funkcjonuje tak jak potrzeba zaburza się nasza percepcja w pewnym sensie. I  my ciągle patrzymy w lustro mimo , że dziewczyna waży już 40 kilo to ona dalej  widzi w lustrze tą sylwetkę ja jestem gruba, ja jeszcze mogę coś zrobić, bo będę jeszcze szczuplejsza będzie jeszcze lepiej.

**Widziałem taką opinię  w wywiadzie telewizyjnym takiego  niemieckiego psychologa Thomasa Henry który, mówił o tym tak   na początku organizm domaga się jedzenia a psychika mówi nie, bo wiesz czym to się skończy, że będziesz gruba”, itd. W następnym etapie, jeżeli się to przekona to  ta osoba chora na anoreksję widzi w tym własną siłę psychiczną pokonała ten głód  to znaczy , że jest silna, że  . da sobie radę z wszystkim to ją wręcz napawa dumą. Dochodzi potem do jednej szklanki pepsi light  na dzień i  ewentualnie listek sałaty.**

Bo ona ma poczucie sukcesu wreszcie osiągnęłam sukces,

**Tylko teraz tak. Czasami jest tak jak jest bardzo późno,   ludzie zaczynają się ratować albo rodziny próbują. Wielu speców mówi, że z anoreksji nie można się wyleczyć samemu to niestety potrzebna jest terapia. Z drugiej strony pocieszające jest to że, ci sami fachowcy mówią to samo nawet po wielu latach z anoreksji można się wyleczyć.**

No tak jest całe grono specjalistów od leczenia zaburzeń odżywiania zresztą my mamy  oddział specjalny od zaburzeń odżywiania w Krakowie, które rzeczywiście  funkcjonuje znakomicie i kierujemy tam bardzo  wiele osób, i  rzeczywiście odnoszą bardzo duże sukcesy. Tutaj  na polu tego leczenia , ale taka młoda  osoba musi trafić do specjalisty.

**Rodzice  wpychający na siłę jedzenie niczego  nie załatwią**.

Tu trzeba sięgnąć do źródeł skąd się bierze to poczucie klęski?

**No bo mówimy o tym  podłożu psychicznym to wszystko jest nasza psychologia.**

Wszystko jest nasza psychologia. Psychologia dążenia do ideału. A dlaczego my dążymy? Bo my nie akceptujemy siebie.

**A poza tym ci anorektycy potrafią fantastycznie oszukiwać. Ja czytałem o  przypadkach gdzie np. dziewczyny zbierały palcami masło z chleba i wcierały we włosy, żeby go nie daj Boże  nie zjeść, z chleba robiły kulki , żeby go przykleić pod talerz.**

Ja miałam na oddziale anorektyczkę taką 16-sto letnią kiedy był jeszcze oddział dla dzieci i młodzieży która cały czas podskakiwała. Pytam na początku kiedy jej  jeszcze nie znałam. Pytam  usiądź spokojnie bo ja chcę  z tobą porozmawiać, a ona mówiła  nie bo ja zrzucam kalorię w ten sposób. Ona cały czas miała za plecami to że, każdy jej ruch to jest ilość  kalorii straconych. Siedzenie podczas rozmowy ze mną to strata czasu bo ileś kalorii podskakując można stracić.

**Człowiek potrzebuje kilkaset kilo  kalorii dziennie żeby , funkcjonować. To jest tak zwane minimum. Jedna szklanka Pepsi Live, parę szklanek wody i jeden sucharek...**

prowadzi do śmierci

**Nie dostarczają organizmowi tego wszystkiego  co jest  mu potrzeba do normalnego życia.**

Bardzo często te osoby trafiają w wstanie skrajnego wyniszczenia do specjalisty.

**Uszkadzają różne wewnętrzne organy.**

Dlatego śmierć przychodzi z różnych przyczyn.

**Wie pani jak jest wzór tych  anorektyków to zero  które, wspomniałem. To jest nic bo jest tripolZero czyli potrójne zero. W potrójnym zero dziewczyna ma mieć w pasie maximum 58 cm.,**

No tak

**Wyobrazi sobie człowiek że, tam jest jeszcze  kręgosłup. To 58 cm.  narysujcie sobie kółko 58 cm.**

No tak

**No tak. Może się jeszcze jedno jelito się tam przeciśnie przez to. Straszne. 58 cm może mieć chuda  12-latka ale np.  nie 25-latka.**

 No tak. I właśnie dochodzimy do tego że, bardzo często te młode osoby trafiają w stanie skrajnego wyczerpania i wyniszczenia dopiero  na oddział i wtedy  robi się wszystko żeby, je ratować.  Ale może nie starczy nam czasu żeby, poruszyć inne spraw. Zobaczmy  ten drugi przedział  przyjrzyjmy się bulimii.

**To zróbmy aby, oddzielić jedno od drugiego pozwolimy jeszcze raz wystąpić Karen  Carpenter. I wracamy to była ostatnia w tej audycji piosenka Karen  Carpenter. Kant Carpenter. Carpentersi to są  Carpentersi . Ona razem z bratem tak nazywał się zespół. No pani Olu powiedzmy jeszcze o tej drugiej skrajności czyli o bulimii. Bo ona też, nie jest tylko i wyłącznie problemem powiemy gastrycznym. Nie, nie   psychicznym również .**

No tak. Ona też, jest  problemem psychicznym. Ona jest również poważnym problemem   jak anoreksja aczkolwiek  może nie jest spektakularna i tak się nie  objawia, ale dla osoby chorującej na to  jest dramatyczna. Jest to takie obżeranie natrętne. Każdy z nas ma takie okresy że,  zajada sobie pewne kłopoty czy problemy. Czasami kupujemy  na gorszy nastrój kupujemy sobie czekoladę i ją zjadamy i  uważamy że , może nam się to poprawi. Ale zauważmy te osoby które cierpią na bulimie.

**No oczywiście poziom cukru dużo pomaga, ktoś kto był w wojsku to wie doskonale, że** **wtedy w wojsku najbardziej smakują słodycze bo się żyje w sytuacji stresowej zwłaszcza w tym  początkowym  czyli na unitarce , czy w szkółce tam podchorąży. Tośmy zjadaliśmy ogromne ilości ciastek, słodyczy bo człowiek rekompensowało ten stres.**

No właśnie i  tutaj mechanizm jest podobny, jeżeli mamy wysoki poziom stresu i nie umiemy tego stresu rozładować w żaden sposób u niektórych osób wykształca  się taki mechanizm zajadamy stres. Zajadamy stres wiadomo że, apetyt rośnie w miarę jedzenia jak to mówią że, jak nam coś smakuję to jemy i jemy.

**Bridget Jones która siada z tym i kubeł i lody i beczy  i je lody**

No i właśnie tutaj mechanizm jest podobny. Aczkolwiek u osoby która z tym stresem w ten sposób  walczy nagle pojawia się poczucie winy zapala się czerwone światełko z tyłu i mówimy: no jej tyle zjadłam i co teraz będzie ,przecież będę gruba gdzieś tam zapala się ,,Ja” idealne które, mówi no nie możesz być gruba i prowokuje się wymioty. Takie błędne koło .

**Potem znowu sięga się do lodówy.**

Potem znowu się sięga do pełnej miski zjada się co się da  i znowu i  znowu te wymioty.

**I znowu  poczucie klęski.**

I znowu poczucie klęski  bo ja jednak nie dałam rady. Takie osoby bardzo często sobie  tak jak w przypadku palenia...

**I depresja gotowa**

Ale tak jak w przypadku rzucaniu palenia od jutra nie palę, od jutra nie jem no ale , cóż stres jest silniejszy gdzieś tam w tej  lodówce coś tam jest i się zbliżam i znowu zajadamy ten stres. I znowu to poczucie winy co ja zrobiłam dlaczego?

**Ale gorzej bo można powiedzieć tak no podejść do tej sprawy w inny sposób. No   dobra teraz uległem ale, to jeszcze  nie jest  katastrofa przecież i  tak ograniczyłem sporo . Dalej trwamy w tym  żeby, nie palić np.  albo nie jeść za dużo, a  niektórzy z nas ponoszą klęskę dlatego  no  załamałem się koniec  wyciągam  paczkę fajek i już będę palił bo przecież nie wytrzymałem. Nie trzeba nadal trwać w tym  dobra  chwila słabości ale, zapomnijmy o tym.**

 No tak ale, ta bulimia wiąże się z bardzo  wielkim poczuciem winy nawet jeżeli, ograniczymy to jedzenie już potem  do pół miski którą , żeśmy zjadali wcześniej. No   to nadal mamy poczucie winy że, zjadłam za dużo i znowu jest prowokowanie wymiotów prowokowanie tego żeby , się pozbyć tego co zjadłam i znowu  mimo tego że, ograniczamy już  to jedzenie, to poczucie winy jednak  gdzieś tkwi  Znowu prowadzi to do wyniszczenia organizmu może nie aż tak drastycznych sytuacji jak w przypadku anoreksji, aczkolwiek bulimia jest bardzo trudno rzeczą , bardzo trudną wyleczalną i  bardzo trudno z nią funkcjonować.

**I powiedzmy jeszcze że, bulimia to nie jest  to samo co mamy problem społeczny z nadmierną otyłością Polaków. Bo mamy ten problem i  rzeczywiście jesteśmy na 8 miejscu w Europie pod względem otyłości dzieci. Widzimy w szkołach że, jest to zupełnie inny problem.**

To jest zupełnie inny problem. To jest problem żywieniowy.

**Proszę nie patrzyć  na dzieci które mają nadwagę bo to jest bardzo duży problem oczywiście i  tych dzieciaków jest aż 32%  polski dzieci ma nadwagę, to nie są ludzie chorzy na bulimię.**

Absolutnie nie .To  są ludzie którzy, tyją z powodu zwyczajowych, dietetycznych.

**Z tego powodu że, mamusia albo tatuś napisze zwolnienie z WF-u**

A Polska dieta  w ogóle jest bogata w tłuszcze tak naprawdę a te fast food-y też dostarczają. Dzieci lubią wyrastają na fast food. To jest problem któremu, może poświecimy inną audycje.

**Poza tym miejmy świadomość że np. cukru nie ma tylko w solniczce.**

No tak.

**No tak. A w wszystkim innym jest taka masa cukru.**

Więc temu ten problem otyłości dzieci zostawmy gdzie indziej.

**Tak, tak nie mylić tego.**

Nie mylić tego.

**Otyłość u dzieci to nie jest bulimia.**

To jest osobny problem. Natomiast tutaj jeszcze ta bulimia. Tu widzimy  jest to rzeczywiście   problem aczkolwiek  dotyczy to mniejszej ilości ludzi ale, też  stanowi to duży problem . I duży problem dla Poradni Zdrowia Psychicznego i dla Oddziałów szpitalnych. Bo to znowu jest leczenie zaburzeń.

**Powiedzmy tak jak w  przypadku anoreksji tak  i w przypadku bulimii jednym ze skutków oprócz tych wszystkich  fizjologicznych że, na przykład uszkadzamy tam możemy otłuścić  wątrobę  i będziemy   mieć spory problem  z najróżniejszymi organami wewnętrznymi albo zagłodzimy, albo zniszczymy nadmiarem jedzenia to w tej sferze psychicznej i w jednej i w drugim przypadku bardzo często temu towarzyszy depresja. Bo się wpędzamy w to  poczucie winy.**

Tak wysoki poziom lęku i niepokoju.

**I to że, jesteśmy gorsi bo inni se radzą a my nie.**

No tak i  pogrążamy się dlatego leczenie psychiatryczne jest tutaj niezbędne.

**Dlatego sami sobie nie pomożemy trzeba iść do specjalisty.**

Ale teraz jeszcze mniej popularne te  zaburzenia zachowania, ta ortoreksja o której wspomniałam to jest takie kompulsywne kontrolowanie tego żeby, jeść zdrową żywność. Teraz ten temat zdrowej żywności jest bardzo modny.

**Cała masa szarlatanów**

Cała ta masa szarlatanów tych diet zdrowych, nie zdrowych ludzie robią , niektórzy robią  na tym kolosalną kasę na naszej naiwności, naszej głupocie. Ale zauważmy że, wszystko co skrajne odbija się na naszej psychice. Jeżeli my tak  kompulsywnie zaczynamy przestrzegać tej właśnie  zdrowej żywności , tej zdrowej diety to my wpadamy znowu w następną skrajność tego nie jemy, tego nie jemy, sprawdzamy na puszkach przeliczamy, przyglądamy się cokolwiek weżniemy do ręki, to się przyglądamy czy możemy to zjeść.

**A poza tym jeszcze do tego dochodzą te  wszystkie  alarmy amatorskie zresztą na temat chemii,**

Tak. Tak.

**Bo co tam są za związki konserwujące.**

I to się odbija na naszej psychice i dochodzi do tego że, w zasadzie jemy tylko  jakiś wycinek drobny, wycinek rzeczy co do których mamy pewność że, jest to zdrowe. Kupujemy sobie mąkę u młynarz bo wiemy że, on ją zmielił że, to jest  prawdziwa mąka . A wiemy z jakich  źródeł broń Boże nie z Ukrainy, albo nie ze świerszczy.

**To ta władza wymyśliła pojęcie  mąki przemysłowej to bardzo dziwne.**

Właśnie. Ograniczamy się do tego że, sami pieczemy ten chleb który sobie kruszymy, masło sobie ubijamy sami w maselniczce bo wiemy że jest zdrowe, śmietanę, mleko kupujemy u zaprzyjaźnionego gospodarza jeżdżąc 50 kilometrów.

**I znowu można wpaść w skrajność.**

I znowu wpaść w skrajność. I znowu się wiąże to z całym poziomem lęku, niepokoju że, ja może źle zrobiłam że, ja zjadłam nie  to co  trzeba,  może to  mi to zaszkodzi. To się znowu wiąże z całą tą sferą psychiczną którą, znowu trzeba  prostować u  specjalistów.

**No właśnie. A te jeszcze to takie  podjadanie.**

Te nocne podjadanie z przekąsem.

**Bo to chyba mamy wielu takich.**

 Wiele osób ma. Ale z czym to się wiąże? To się wiąże z brakiem tego  hormonu szczęścia czyli dopaminy. Zobaczmy  wieczorem czasami  dopadają nas takie smętne myśli, smętne depresje. Poza tym dopadają nam tam  czasami takie bilanse z całego dnia które, robiłam a tak mi  to nie wyszło, tamto nie wyszło. Kiedyś żeśmy mówili że, na pograniczu snu dopadają nas  wszystkie smuteczki, kłopoty jakieś tam inne wątpliwości, które gdzieś tam usuwamy,   gdzieś mamy za plecami w ciągu dnia. I  teraz nagle nie możemy zasnąć nie śpimy kręcimy się z boku na bok. I nagle nam prześwituje taka myśl jakbym coś zjadła to ja szybciej chyba usnę.

**No na pewno. Znaczy nie.**

 Ja nie mówię o objadaniu że, idziemy do lodówki i zjadamy ją z obudową ale, uzupełniamy ten poziom cukru bo cukier jest w zasadzie też jakąś przyjemnością dla naszego mózgu.

**I to jeszcze jaką.**

Czyli jak uzupełnimy ten cukier to poziom dopaminy także wzrośnie.

I tutaj jak coś tam przejemy, zjemy ja nie mówię, aczkolwiek niektórzy to tam siadają.

**Ale cukier pobudza. Mówimy że, dzieciom nie dajemy słodyczy bo będą nadpobudliwe. A my co nie. Jak zaśniemy wtedy?**

No nie ale, będziemy wtedy  uspokojeni , będziemy szczęśliwi, poczujemy się szczęśliwi.

**Przepraszam że to powiem a, może tak nie wiem kropla alkoholu i człowiek zaśnie.**

Powiem tak.

**Kto wie czy nie byłoby by to lepsze niż tą ilość cukru.**

Myślę że, to jest równoważne że, to tak samo by nam podniosło, by nam ten poziom szczęśliwości czyli ten poziom dopaminy. Aczkolwiek tutaj jest  ryzyko wpadnięcia w  uzależnienie, aczkolwiek od cukru też się uzależniamy.

**No oczywiście że, tak. Czytałem ostatnio gdzieś w Internecie o tym że, wymyślono np. dla żołnierzy amerykański sposób na szybkie zasypianie w ciągu 2 minut. Można to znaleźć nie będę teraz mówił bo nie mam już czasu. Ale właśnie to jest  że, jednym z warunków  jest to przestać myśleć o myśleniu, czy na przykład myśleć o rozluźniających się mięśniach, wyobrażać to sobie skupić się na oddechu i rzeczywiście próbowałem i działa.**

Ale powiedzmy teraz sobie. Tak podsumowując te wszystkie, te  zaburzenia odżywiania. Popatrzmy na to że, jak tutaj powiedziałam o tym nocnym odżywianiu i o tym poziomie dopaminy. Ten poziom dopaminy jeżeli jest odpowiednio wysoki to nie mamy ani anoreksji ani bulimii. Zadbajmy o to żebyśmy, byli szczęśliwi jak będziemy szczęśliwi to nie będziemy cierpieć na zaburzenia odżywiania.

**Prosta recepta. Dziękuję za nią  pani i dziękuje  państwu za uwagę.**

Dziękuje.

**I życzę dobrego dnia**

Dziękuje.