

Zaburzenia odżywiania u nastolatki – wskazówki dla rodziców

Diety odchudzające stosuje 55% nastoletnich dziewcząt i 26% chłopców, ale na szczęście tylko niewielka grupa z nich zapada na poważne zaburzenia odżywiania jak anoreksja czy bulimia psychiczna. Jakie symptomy mogą wskazywać na to, że Twoje dziecko jest nimi zagrożone?

Większe zagrożenie występuje u nastolatków z nadwagą, gdyż częściej są narażone na komentarze ze strony środowiska, docinki rówieśników, pomijanie w zabawach czy grach sportowych. Prowadzić to może do obniżenia poczucia wartości i chęć za wszelką cenę pozbycia się problemu, uciekając się do niezdrowych sposobów kontroli wagi. Należy zwrócić uwagę, czy nastolatek zaczyna wyrażać niezadowolenie ze swojego wyglądu porównując się z innymi, zaczyna nosić workowate ubrania czy odmawia uczestnictwa w zajęciach na basenie, zajęciach wychowania fizycznego z powodu nadwagi.

Niepokojące sygnały

Aktywność fizyczna jest jak wiemy korzystna dla zdrowia, ale jeżeli nastolatka codziennie chodzi do klubu fitness, reaguje złością gdy z jakichś powodów musi z nich zrezygnować, ćwiczy bez względu na chorobę, pogodę czy kontuzję, godzinami w swoim pokoju wykonuje brzuszki czy chodzi na stepperze – może to być oznaką zaburzeń odżywiania. Podobnie wychodzenie zaraz po posiłku do toalety, zapach wymiocin w łazience, opakowania po środkach przeczyszczających w koszu na śmieci czy pochowane w dużych ilościach opakowania po słodyczach, znikające jedzenie z lodówki, zmienny stosunek do ilości jedzenia – drastyczne ograniczanie z okresami objadania się - mogą świadczyć o problemie.

Szczególna uwagę należy zwrócić na:

- gwałtowne spadki lub przyrosty wagi dziecka
- bardzo powolne jedzenie
- rozdrabnianie pokarmu na bardzo małe kawałeczki na talerzu
- zabieranie posiłku do swojego pokoju
- jedzenie w odosobnieniu
- unikanie spotkań rodzinnych
- kolekcjonowanie zdjęć wychudzonych modelek
- noszenie kilku warstw luźnych ubrań, nawet gdy jest ciepło, zaburzenia miesiączkowania

są to symptomy którym należy się bliżej przyjrzeć.