

# Znikające dziewczęta. Konsekwencje terroru szczupłego ciała

..16 grudnia 2019



**Nie jem słodczy i śmieciowego jedzenia, ćwiczę i jestem fit! Coraz częściej takie zdania padają z ust dziewcząt i młodych kobiet. Jeżeli bycie fit faktycznie oznacza zdrowe odżywianie i sportu, wszystko jest w porządku. Łatwo jednak przegapić moment, w którym dieta zamienia się w głodzenie, a uprawianie sportu to codzienne katowanie się na siłowni, bieżni i fitnessie. Zobacz, jak rozmawiać ze swoimi uczniami i uczennicami, aby w porę dostrzegać nieprawidłowości i im zapobiegać.**

## **Przyczyny powstawania zaburzeń**

Najczęstszymi formami zaburzeń odżywiania są anoreksja i bulimia. Badania wskazują, że zaburzenia odżywiania najczęściej rozwijają się i ujawniają, gdy waga ciała staje się obsesyjnym centrum niezaspokojonych potrzeb psychicznych człowieka. Sprzyjają temu modne obecnie hasła, zgodnie z którymi szczupła to atrakcyjna, atrakcyjna to szczęśliwa. Jedną z głównych przyczyn anoreksji i bulimii są bowiem kulturowe wzorce kobiecości i męskości, jakimi bombardowana jest młodzież. Nie można także pomijać także wpływu, jaki na wystąpienie zaburzeń odżywiania u nastolatków mają sytuacja rodzinna, relacje z rodzicami itp.

## Anoreksja – przestań jeść!

Anoreksja jest poważnym zaburzeniem psychicznym, na które zapada 1% populacji. W wielu przypadkach anoreksja prowadzi do śmierci z powodu wyniszczenia organizmu. Oprócz długotrwałych okresów powstrzymywania się od przyjmowania jedzenia, dziewczęta cierpiące na to zaburzenie borykają się z:

- intensywnym lękiem przed przybraniem na wadze (mimo utrzymującej się niedowagi);
- nieadekwatnym, karykaturalnym obrazem kształtu własnego ciała i jego wagi (większość anorektyczek uważa, że są grube), które to czynniki wpływają na samoocenę;
- brakiem miesiączki;
- przymusem wykonywania ćwiczeń fizycznych, stosowania środków przeczyszczających, prowokowania wymiotów.

## Anoreksja jako konsekwencja relacji w rodzinie

Jedną z hipotez dotyczących środowiskowych przyczyn anoreksji głosi, że dotyczy ona osoby wychowującej się i funkcjonującej w rodzinach, których występują różnego rodzaju dysfunkcje. Jedną z nich jest sytuacja tzw. usidlenia, w której granice między członkami rodziny ulegają zatarciu, problemy jednej osoby stają się problemami pozostałych. Towarzyszy temu poświęcanie się dla dobra rodziny kosztem rezygnacji z własnych aspiracji. Rodzice w takich rodzinach często mają zawyżone, nierealne wymagania w stosunku do dzieci, wywierają na nie presję, by osiągały sukcesy.

Anoreksja w takiej sytuacji staje się formą uniezależnienia się od rodziny i daje iluzję przejęcia kontroli nad własnym życiem.

Zaburzenia odżywiania pojawiają się także w rodzinach, w których zachowania rodziców charakteryzują się nadmierną opiekuńczością, troską, ale też kontrolą roztaczaną nad dziećmi. Dysfunkcje mogą także oznaczać sztywność panującą w rodzinie, brak porozumienia, unikanie konfliktów, „zamiatanie problemów pod dywan”, nieumiejętność otwartego rozmawiania ze sobą. Anoreksja może być także powodowana strachem przed dorosłością i dojrzewaniem. Dzięki głodzeniu się nastolatki mają bardziej dziecięce ciała pozbawione typowych dla kobiet krągłości.

## Konsekwencje anoreksji

Skutki anoreksji można podzielić na trzy podstawowe kategorie: biologiczne, psychiczne i społeczne [1].

<b>Biologiczne skutki anoreksji</b>	<b>Psychiczne skutki anoreksji</b>	<b>Społeczne skutki anoreksji</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• zawroty i bóle głowy,</li><li>• zaburzenia snu (bezsenna noc, senność w dzień),</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lęk,</li><li>• smutek, poczucie beznadziejności,</li><li>• zahamowanie rozwoju,</li><li>• opóźnienie dojrzewania,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pilne uczenie się,</li><li>• pogorszenie wyników w nauce,</li><li>• niezdolność do kontynuowania nauki,</li><li>• ograniczone kontakty z rówieśnikami,</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• osłabienie,</li> <li>• drętwiejące ręce i stopy,</li> <li>• stałe uczucie zimna,</li> <li>• obniżenie ciśnienia krwi,</li> <li>• częste omdlenia</li> <li>• zwiększona skłonność do siniaków,</li> <li>• zaburzenia rytmu serca,</li> <li>• odwodnienie,</li> <li>• osteoporoza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• anhedonia (utrata dotychczasowych zainteresowań),</li> <li>• samobójstwo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zanikanie niepodtrzymywanych znajomości,</li> <li>• samotność i brak wsparcia społecznego.</li> </ul>
<p>Zob. I. Namysłowska, E. Paszkiewicz, A. Siewierska, Gdy odchudzanie jest chorobą, Warszawa 2000.</p>		

## **Bulimia – napada mnie głód!**

Bulimia polega na przyjmowaniu dużej, niekiedy olbrzymiej, ilości pokarmu w krótkim czasie. Zwykle kilkakrotnie przekracza ona dzienne zapotrzebowanie na kalorie. Napady obżerania się mogą występować raz na kilka dni, ale mogą się również pojawiać kilka razy dziennie. Z bulimią zmagają się ok. 10% kobiet, u mężczyzn choroba występuje bardzo rzadko.

Cechą znaną bulimii są zachowania przeciwdziałające przytyciu, które mogą przybierać na przykład postać:

- prowokowania wymiotów;
- stosowania środków przeczyszczających;
- stosowania intensywnych diet i głodówek pomiędzy napadami obżerania się;
- stosowania intensywnych ćwiczeń fizycznych.

## **Bulimia a wpływ środowiska rodzinnego**

Wśród czynników rodzinnych mogących wywoływać bulimię psychologowie wymieniają:

- brak poczucia bezpieczeństwa w dzieciństwie;
- zachowania rodziców (namowa matek);
- krytycyzm i dystans emocjonalny rodziców względem dzieci;
- występowanie zaburzeń emocjonalnych i uzależnień w najbliższej rodzinie;
- wykorzystanie seksualne – odsetek kobiet z takim doświadczeniem wśród bulimiczek jest o 35% większy niż w przypadku kobiet zdrowych.

## **Mój wygląd mnie określa**

Obraz własnego ciała jest w dużej mierze kształtowany przez komunikaty płynące z otoczenia. Każda kultura konstruuje normy, które określają standardy atrakcyjności fizycznej oraz określa, jakie cechy fizyczne są społecznie pożądane, a także jakie konsekwencje wiążą się z ich obecnością lub brakiem.

W kulturze zachodniej od dziewcząt oczekuje się miłego i ładnego wyglądu, który oznacza między innymi delikatność i szczupłość.

Zjawisko konstruowania tożsamości dziewcząt wokół wyglądu zewnętrznego przybiera na mocy w okresie dojrzewania. Obok dziewczęcych niepokojów dotyczących wyglądu i ciała, wynikających z naturalnego stadium rozwoju psychoseksualnego i zmian w ciele (pojawienie się miesiączki, owłosienia łonowego, rozwój piersi itp.), są te, które generują środki masowego przekazu. Role kobiece i męskie oraz ich wizerunki cielesne są jasno określone. A kanony urody kobiecej stają się coraz bardziej wyśrubowane.

## **Kanon pięknego ciała w XXI wieku**

Jeszcze w latach 50. modelki występujące w reklamach miały zazwyczaj 160 cm i ważyły 60 kg, dzisiaj mają 180 cm wzrostu i ważą 50 kg. Modelki z krągłościami to wciąż wyjątek. Chociaż niektóre marki odzieżowe coraz wyraźniej akcentują, że ich ubrania przeznaczone są dla wszystkich, nadal prym wiodą modelki ubrane w odzież rozmiaru XS.

Dorastające dziewczęta porównują swoje ciała do ideału lansowanego w mediach i dostrzegają, jak bardzo ich wygląd od niego odstaje. Według badań robionych na zlecenie WHO co druga nastolatka w Polsce uważa, że jest za gruba. Dziewczęta odpowiadają na obowiązujący kanon urody zaburzeniami odżywiania, ponieważ nie są w stanie mu sprostać, odżywiając się w zdrowy sposób. Media produkują jasny komunikat: właściwe, czyli szczupłe ciało stanowi dla kobiety przepustkę do lepszego świata, atrakcyjności towarzyskiej, powodzenia wśród płci przeciwnej, awansu społecznego i zawodowego.

## **Sprzeczne komunikaty płynące z mediów**

Ponadto media przekazują dziewczętom oraz kobietom sprzeczne komunikaty. Z jednej strony promują kobiecą niezależność, aktywność oraz realizację aspiracji zawodowych. Z drugiej, lansując wygórowane kanony urody, terroryzują kobiety i narzucają nakaz dyscyplinowania ciała przez stosowanie diet, ćwiczeń, zabiegów kosmetycznych. Kobieta sukcesu to jednocześnie kobieta piękna i szczupła.

Dodatkowym czynnikiem potęgującym wrażenie schizofreniczności komunikatów adresowanych do kobiet jest sposób prezentowania jedzenia w mediach, a przede wszystkim w reklamach. Najczęściej jedzenie jest prezentowane w sposób, który wywołuje silne emocje, jako coś kuszącego, pociągającego, czemu nie można się oprzeć. Tego typu obrazy normalizują postawy sprzyjające przejadaniu się, co jest wpierane przez coraz powszechniejszą wśród nastolatków modę na stołowanie się w fast foodach. Komunikaty prezentujące jedzenie jako ekscytującą przygodę o podobnym do aktu seksualnego ładunku emocjonalnym występują na przemian z obrazami szczupłych kobiet. Występowanie obok siebie dwóch przekazów „Jedz!” i „Nie jedz!” jest gotowym przepisem na zaburzenia odżywiania.

## **Zauważyć problem zanim będzie za późno**

Zaburzenia odżywiania są na tyle poważnymi chorobami, że wymagają specjalistycznej pracy z pacjentką oraz jej rodziną. Szkoła nie posiada narzędzi pozwalających na udzielenie specjalistycznej pomocy uczennicy cierpiącej na zaburzenia odżywiania. Jednak trzeba pamiętać, że stan zdrowia i zachowanie uczennicy cierpiącej na zaburzenia odżywiania nie zmienia się z dnia na dzień. Pierwsze symptomy problemu są zauważalne dużo wcześniej. Porozmawiaj z uczennicą oraz jej rodzicami, jeżeli zauważysz, że:

- wyraźnie schudła w krótkim czasie,
- mówi o tym, że się odchudza, chociaż jej waga jest prawidłowa,
- unika jedzenia wśród innych osób,
- zrezygnowała ze szkolnych obiadów,
- często skarży się na ból brzucha, nudności, ból gardła i uzasadnia tym niechęć do jedzenia,
- ma bardzo szeroką wiedzę na temat kaloryczności jedzenia i skuteczności ćwiczeń,
- wycofała się z relacji z innymi uczniami,
- spędza mniej czasu z kolegami i koleżankami,
- zmieniła grupę znajomych,
- całe przerwy spędza w toalecie, puszcza muzykę kiedy tam przebywa,
- codziennie trenuje,
- jej oceny wyraźnie się pogorszyły lub przeciwnie – stała się bardzo pilna,
- nie chce ćwiczyć na wychowaniu fizycznym,
- unika przebierania się we wspólnej szatni,
- zaczęła nosić za duże, zniekształcające ciało ubrania,
- jest emocjonalnie chwiejna i drażliwa.

### **Profilaktyka zaburzeń odżywiania w szkole**

Jednym z zadań szkoły jest upowszechnianie wśród dzieci i młodzieży wiedzy o zasadach racjonalnego odżywiania oraz przeciwdziałaniu marnowaniu żywności. Realizacja tego zadania w praktyce często spada na wychowawców oraz pedagogów szkolnych. Warto wykorzystać lekcje wychowawcze lub godziny zastępstw, aby porozmawiać z uczniami o współczesnych kanonach piękna, znaczeniu zdrowego odżywiania i skutkach nieprawidłowego żywienia.

Rozpoczynając zajęcia należy zachęcić uczniów do szczerego dzielenia się myślami, przekonaniem, przeżyciami. Należy podkreślić, że można mówić o wszystkim, jeśli wypowiedzi nikogo nie krzywdzą i nie są agresywne. Samą rozmowę o problemie warto zacząć nie od wprowadzenia w tematykę zdrowia, ale od tego, w jaki sposób media i Internet wpływają na postrzeganie siebie i innych. Ponieważ świat kreowany przez mass media jest tym, czym żyją młode osoby, prawdopodobnie chętnie wezmą udział w takiej dyskusji.

Warto sprowokować wymianę opinii, prezentując wizerunki kobiet w różnych dekadach XX wieku. Można też poprosić młodzież, by przygotowała się do zajęć i notowała przez tydzień, podczas oglądania telewizji i przeglądania internetu, jak wyglądają prezentowane tam kobiety, ile kobiet jest szczupłych, ile z nadwagą, ile młodych, ile starych, jak przedstawiani są mężczyźni. Taka analiza może stać się przyczynkiem do wymiany poglądów na temat genezy zaburzeń odżywiania.

Ponieważ zaburzenia odżywiania są również sposobem radzenia sobie jednostki z trudnymi sytuacjami i emocjami, wprowadź na swoich zajęciach tematykę związaną z konstruktywnym rozwiązywaniem problemów oraz komunikacją. W tym celu możesz zaprosić na przykład psychologa lub psychiatrę, aby poprowadził takie zajęcia z młodzieżą. Wspieranie asertywności i pielęgnowanie pewności siebie u dziewcząt jest pośrednią formą zapobiegania zaburzeniom odżywiania.

Biografia:

[1] I. Namysłowska, E. Paszkiewicz, A. Siewierska, Gdy odchudzanie jest chorobą, Warszawa 2000.