



ELIKADURA
NAHASMENAK:
ANOREXIA ETA
BULIMIA PREBENTZIOA



COVID19 ETA GAZTE ETA NERABEEN
OSASUN MENTALA. 5. GIDA

Tknika

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi
Basque VET Applied Research Centre



easo
politeknikoa







EDUKĀK

- 1 ELIKADURA NAHASMENAK:
ANOREXIA ETA BULIMIA, ZER
DIRA?
- 2 ARRISKU FAKTOREAK
- 3 BIZI OHITUREN ALDAKETAK:
- 4 NOLA DETEKTATU
- 5 BABES NEURRIAK
- 6 LAGUNTZA TELEFONOAK

ELIKADURA NAHASMENAK: ANOREXIA ETA BULIMIA, ZER DIRA?

ELIKADURA NAHASMENAK: Elikatzeko jokabideetan islatzen diren asaldura psikologikoak dira. Bi nahasmen nagusi bereiz ditzazkegu: anorexia eta bulimia.

ANOREXIA

Gaixotasun honetan borondatezko pisu galera gertatzen da, sortuta edo mantenduta. Bi mota bereiz daitezke: murriztailea edo purgagarria. Gorputz irudi distortzionatuta dute.

BULIMIA

Gaixotasun honetan, elikagai gehiegi hartzen dira, eta gorputzaren pisuarekiko kezka ia obsesiboa da. Horren ondorioz, gaixoak muturreko neurriak hartzen ditu janariak eragiten duen pisu-igoera arintzeko. Kezka izugarria dute gorputz-irudiarengatik.

EZAUGARRI KOMUNAK

Bi gaixotasun ezberdinak izan arren zenbait ezaugarri dituzte komunean:

1. Emakumezkoak
2. Gorputzaren irudiarekiko asegabetasuna
3. Gorputzarekiko pertzeptzio okerra
4. Harreman sozialei uko egitea
5. Elikagai beldurgarriak edo bazkari debekatuak
6. Ohiz kanpoko jokabideak (otorduak eta gero)
7. Antsietatea jan eta gero.

Arrisku faktoreak

Aldez-aurreko faktoreak

- Adina: 13 eta 20 urteren artean prebalentzia handia dago. Hala ere, adin horretarik gora ere kasuak aurki daitezke.
- Emakumeetan prebalentzia handiagoa dago gizoneetan baino.
- Inguru sozio-familiarra ezegonkorra edo barnerakoitasuna.
- Dieta oso murriztatzaileen ezarketa.
- Maila sozioekonomikoa: Prebalentzia handiagoa dago maila ekonomiko eta kultural ertainean edo goi mailan. Baita eremu urbanoetan ere. Hala ere, azken urteotan kasu berriak antzeman dira maila ekonomiko baxuetan.
- Aitzindariak: Familiaran + guraso gizenak
- Gizarte baloreak: Gizartean aurki ditzazkegun aurreiritzik edo balioak gure autoestimuan eragin kaltegarria izan dezakete.

Azkartze faktoreak

- Nerabezaroan gorputzan ematen diren aldaketak
- Banaketak, galerak...
- Sexu harremanak.
- Pisu galera bizkorra edo pisua galtzea sorrarazten dituzten gaixotasunak.
- Gorputzarekiko edo pertsonarekiko kritikak jasotzea.
- Ekintza fisiko maila igotzea.

Mantentze faktoreak

- Familiaren interakzioa.
- Isolamendu soziala (bullyinga)
- Ekintza fisiko maila igotzea.

BIZI OHITURETAN AURKI DAITEZKEEN ALDAKETAK

ANOREXIA

ELIKADURA PORTAERA

- Ahorakina murriztea, bai kualitatiboki, bai kuantitatiboki. Diotenez, ez dute goserik, eta karbohidratoak eta koipeak murrizten dituzte, proteinak ordea mantentzen dute.
- Sukaldatzeko moduaren aldaketak: irakinak, plantxak edo egosiak, etab.
- Bakarka jaten hasten dira edo gizarte-bazkarietara joateari uzten diote.
- Janariarekiko kezka etengabea, alderdi guztietan. Pertsonak jaten ez badu ere, besteei jatera derrigortzen die.
- Likidoak murriztea edo gehiegi handitzea.
- Denbora luze erabiltzen dute otorduak prestatzeko.
- Jateko modua aldatzea: kantitate txikiak eta oso motel jaten dute.
- Gosearen eta asetasunaren pertzepzioa aldatzen dute.

BIZI OHITURAK

- Ikasteko/jarduteko ordu gehiago erabiltzen dituzte eta lo-orduak murrizten dituzte. Hiperaktibitatea.
- Erraztasunez haserretzen dira eta jokabide erasokorrak azaleratzen dituzte.
- Konpultsiboki pisatzen dira.
- Libragarriak edo diuretikoak erabiltzen dituzte.
- Isolamendurako joera garatzen dute.

BULIMIA

ELIKADURA PORTAERA

- Atrakoiek ez dute zertan bat etorri behar otorduekin, otorduak oso murriztaileak izan daitezke.
- Eguna pasa ahala janari gehiago jaten dute.
- Kontrolik gabe eta konpultsiboki jaten dute.
- Irenste konpultsiboaren ondorengo errua sentitzen dute.
- Janaria gordetzen edo ezkututzen dute, gero izkutuan jateko.
- Besteentzako janaria jaten dute, egin izana ukatuz.
- Kaloriarik gabeko likido eta txikle kopuru handiak hartzen dituzte.
- Gizarte-janariak saihesten dituzte.

BIZI OHITURAK

- Libragarriak edo gonbito indultzeko joera.
- Jarduera fisiko handitzea.
- Jarduera edo lo gehiago egitea.
- Eskolako edo laneko errendimendua murriztea.
- Desordena, higiena gutxitzea, alkohola kontsumorako joera.
- Jokabide autosuntsigarria.

BABES NEURRIAK

Elikadura-nahasmenduen **prebentzioa** pertsonari bizitzan zehar **elikadura-ohiturei buruzko informazio eta prestakuntza egokia** ematean datza:

- **Ez baztertu elikagaiak:** izan ere, ez dago loditzen edo argaltzen duen elikagairik, elikagaiak organismoak ondo funtzionatzeko beharrezkoak diren elikagai desberdinen multzoa dira.
- **Dietaren barietatea:** zenbat eta anitzagoa izan orduan eta osasungarriagoa eta gomendagarriagoa pisua eusteko.
- Bazkaltzeko **ordutegi egonkorra** mantentzea.
- **Janaria gizarte-ekintza gisa mantentzea**, familiarekin edo lagunekin hitz egiteko eta **harremanak egonkortzeko aukera** gisa.
- Elikadurari eta gorputzari buruz komunikabideek egunero zabaltzen dituzten zenbait ideia eta **jarrera eztabaidatzea**.
- **Ariketa osasungarria egitea:** ariketa fisikoak luzatu eta hobetu egiten du bizi-kalitatea, eta asko laguntzen du sasoian egoten. Komeni da profesionalak aholkuak ematea eta pertsona bakoitzarentzat jarduera fisiko edo kirol egokia eta denbora egokia aukeratzea.

Gainera, gaixotasun horiek prebenitzeko **oso garrantzitsua da pertsonaren autoestimua eta hausnarketa ahalik eta gehien sustatzea. Horretarako, bizitzari eta horrek dakartzan zailtasun guztiei aurre egin ahal izateko baliabideei eta ezaugarriei buruzko prestakuntza egokia eman behar zaio pertsonari.**

- Osasuna baloratzen irakastea.
- Lortzeko grina piztea.
- Autonomia eta erantzukizuna sustatzea.
- Pertsonen arteko harremanak bultzatzea.
- Jokabide egokitua sustatzea eta indartzea.
- Balioetan hezteak.
- Jokabide egokituaren ereduak ematea.
- Eskolako eta eskolaz kanpoko jardueretan parte hartzea erraztea.
- Familia-harremanak hobetzea, harreman egokiak areagotuz, komunikazioa areagotuz, afektu-sentimenduak adieraztea erraztuz, familia-kohesioa sustatuz, ahalegina aintzatetsi eta gorai patuz, proiektuak sortzera eta beraiengan konfiantza izatera motibatuz.

Faktore horiek indartzea gazteen eta nerabeen osasun mentala indartzeko eta mantentzeko bermea da. Gainera, egoera zail eta estresagarriei aurre egiten lagunduko die, baita eguneroko egoeretara hobeto egokitzen ere. Prebentzio-lana, hau da, informatzea eta prestatzea, guztion zeregina da: gurasoena, eskolena eta profesionalena.



LAGUNTZA BEHAR BADUZU...

ACABE Tlf 943 326 250

FECAB Tlf 976 389 575

AGIFES Tlf 943474337

ASAFES Tlf 945288648

"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"

Krisi egoeretakarako Tlf 717003717

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>