

Ongizate
Emozionala



FP Euskadi LH

ELIKADURA JOKABIDEAREN NAHASMENDUAK

Gazte eta nerabeetan



Ok, voy a hacerte una pregunta

ELIKADURA JOKABIDEAREN NAHASMENDUAK

ZER DIRA?

- Elikadura jokabidearen nahasmenduak, **gaixotasun mental larriak** dira. Elikadura jokabide aldatuarekin erlazionatzen dira. Portaera aldatu horiek kontrolik gabe jabetik janaririk ez hartzeraino doaz. Guzti hau pisu kontrolarekiko obsesioarekin batera.
- Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, nahasmendu hauek elikadura portaera anormalekin agertzen dira, gorputz irudiaren pertzepzioaren distortsioarekin, eta pisuarekiko eta janariarekiko gehiegizko kezkaekin batera.



ELIKADURA JOKABIDEAREN NAHASMENDUAK

ZER DIRA?

- **Hainbat faktorek eragindako** gaixotasunak dira, hala nola autoestimua baxua, perfekzionismoak eta frustrazioarekiko tolerantzia baxua.
- Elikadura-jokabidearen nahasmendu nagusiak hauek dira:
 - Nerbio-anorexia.
 - Nerbio-bulimia.
 - Atrakoiagatiko nahasmendua.



Elikadura-jokabidearen nahasmendua garatzeko **ARRISKU FAKTOREAK.**

FAKTORE PSIKOLOGIKOAK

- Perfekzionismoa.
- Antsietatea.
- Depresioa.
- Emozioak erregulatzeko zailtasunak.
- Portaera obsesiboak eta konpultsiboak.
- Pentsamendu zurrunen estiloak (egiteko modu zuzen bakarra dago).



Elikadura-jokabidearen nahasmendua garatzeko ARRISKU FAKTOREAK.

FAKTORE SOZIOKULTURALAK

- **Kulturan** argaltasunaren **eredu** ideala sustatzea.
- Pisuari eta tamainari buruzko **aurreiritziak**.
- **Dietei ematen** zaien gehiegizko **garrantzia**.
- **Gorputz idealak** (forma eta tamaina jakin batzuk baino ez dituztenak goraiatzen).



Elikadura-jokabidearen nahasmendua garatzeko ARRISKU FAKTOREAK.

FAKTORE BIOLOGIKOAK

- Familiako **kide hurbil** bat izatea, elikadura-jokabidearen **nahasmenduarekin**.
- Depresioaren, antsietatearen eta/edo adikzioaren **familia-historia**.
- Depresioaren, antsietatearen eta/edo adikzioaren **historia pertsonala**.
- Elikadura-ohitura murriztaileetan laguntzen duten **alergiak** edo **intolerantziak** izatea (gaixotasun zeliakoa, esaterako).



ANOREXIA



NERBIO ANOREXIA

ZER DA?

- Nerbio-anorexia elikadura-jokabidearen nahasmendua da, eta **argal egoteko desira kontrolaezin** gisa agertzen da.
- Hori lortzeko, **borondatez**, prozedura hauek erabili ohi dituzte:
 - Dieta murriztaile zorrotza.
 - Purgazio-jokabideak (okada autoinduzituak, libragarrien abusua, diuretikoen erabilera, etab.).



SINTOMAK

BERAIEN PISUAN PENTSATZEN DUTE ETENGABE

Gizentzeko eta gehiegizko pisuari beldurra (pazientea pisua galtzen doan heinean areagotu egiten den beldurra) eta argaltzeko gooa dituzte ardatz.

GORPUTZAREN IMAGINA

Gorputz-irudiarekin pozik ez egotea da pisua galtzeko arrazoi nagusia, batez ere autoestimua baxuarekin lotzen bada.

BESTE ALTERAZIO PSIKOPATOLOGIKO BATZUK

- Umore depresiboa
- Apatia
- Kontzentratzeko zailtasuna
- Antsietatea
- Suminkortasuna
- Isolamendu soziala
- Libidoaren galera
- Janariaren inguruko erritu obsesiboak

BESTE SINTOMA BATZUK

- Hiperaktibitate fisikoa
- Amenorrea

NERBIO ANOREXIA

«Perfektuak». Publizitateak gure autoirudian duen eragina



Publizitateak eta hedabideek elikadura jokabidearen nahasmenduetan eragina dutela uste al duzue?

Zer nolako eragina?

Adibideren bat jarri al dezakezue?

Zer ekintza egin ditzazkegu gizartean aldaketak sustatzeko?

Pertsonen Itxura fisikoa, tamaina edo pisuan oinarritutako eraso edo jazarpena ekidin eta aurre egin .

Zer ekintza egin ditzazkegu gizartean aldaketak sustatzeko?

Ez epaitu pertsonen **pisua**. Ez goraipatu norbaitek pisua galtzen duenean, ez kritikatu pisua irabazten duenean.

Ez dakigu zer istorio ezkutatzen den atzean.

Zer ekintza egin ditzazkegu gizartean aldaketak sustatzeko?

Adingabeak edozein dieta motatik **urrundu** behar ditugu, **oso kaltegarriak** izan daitezke **mentalki**.

Zer ekintza egin ditzazkegu gizartean aldaketak sustatzeko?

Ez dezagun **gure gorputza eta besteen gorputza epaitu**, batez ere haurrak gertu badaude.

Zer ekintza egin ditzazkegu gizartean aldaketak sustatzeko?

Geure buruari eta gainerakoei **utzi** behar diegu
akatsak egiten, noizean behin huts egiten.

Ez gaitezen gizarteak inposatu nahi duen
bikaintasunaren eta perfekzioaren esklabo izan.

NERBIO BULIMIA

Normalean, nerbio-bulimia anorexia nerbio-soaren antzera hasten da, **hartutako janari kantitatea murriztuz** edo **elikagai jakin batzuk ohiko dietatik kenduz**, baina baraualdiarekin jarraitu beharrean, pazienteak **atrakoiekin hasten** dira eta purgatzeko edo konpentsatzeko jokabideak izaten dituzte.



Nerbio-bulimia eta nerbio-anorexia bereizten dituen ez da jokabide purgatiboak egotea, baizik eta **atrakoi-, purga-atrakoi eredu ziklikoa** izatea.

NERBIO BULIMIA

5%

Hainbat ikerketen arabera, 100
emakumetik 5ek nerbio-bulimia
izango dute **herrialde garatuetan**.



NERBIO BULIMIA

1

Bulimia duen pertsonak, **beste batzuen aurrean egiten duen janaria normala** izaten da.

2

Elikadura-normaltasunaren itxuraren atzean, **isilpean egiten dituen atrakoiak eta gehiegizko jatea** ezkututzen da.

3

Elikagai jakin batzuk kentzearen eta baraualdien ondorioz, **jateko gogoa geldieztina** bihurtzen da.

4

Hori gertatzen denean, ez dago aurre egingo dion janaririk. Bulimia duen pertsonak, **kantitate izugarri kontsumituko du**, bai esnea, zerealak, opilak eta etxean aurkitzen dituen beste elikagai batzuk.

5

Atrakoiaren ondoren, purgatzeko premia larria dago, normalean ezkutuan.

6

Purgatzeko eta irenstea konpentsatzeko jokabideak askotarikoak dira: **gorakoak, laxanteak, diuretikoak, botikak, ariketa nekagarria edo baraualdi berriak.**

ATRAKOIAGATIKO NAHASMENDUA

1

Atrakoiagatiko nahasmendua **denbora-tarte diskretu batean (ez 2 ordu baino gehiago) gehiegizko otordu bat egoteagatik** definitzen da, eta aldi horretan pertsonak **ezin** duela **inolako kontrolik izan hura geldiarazteko** sentitzen du.

2

Atrakoi horren **ondoren, EZ dago jokabide purgatiborik** edo **konpentsatzailerik**.



ATRAKOIAGATIKO NAHASMENDUA

3 **Jokabide konpentsatzailerik ez dagoenez, nahasmendu hau jasaten duten pertsonak gehiegizko pisua dute.**

4 Atrakoiak **estres-egoerak jasaten eta ondoez emozionala baretzen laguntzen** dio pertsonari



ATRAKOIAGATIKO NAHASMENDUA

5 **Ahaideek** atrakoia **murrizteko egiten** dituzten **saiakerak** hutsalak eta **kaltegarriak** izaten dira, batez ere haurrak edo nerabeak badira. **Lortzen** duten gehiena **gezurra esatea** da.

6 **Edozein ondoez psikiko** izanez gero, batez ere **antsietatea**, **bazkariarekin lasaituko** da.



ATRAKOIAGATIKO NAHASMENDUA

7

Agintzen zaizkien **dietek** **aldi baterako laguntzen** dute, baina **alderdi emozionalak jorratzen ez badira**, azkenean **porrot egiten** dute.



Ongizate Emozionala

FP Euskadi LH

Mila esker



Fp
EUSKADI
LANBIDE HEZKETA

EUSKO JAURLARITZA

HEZKUNTZA SAILA
Lanbide Heziketa / Salburuzdeta



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Viceconsejería de Formación Profesional