

**ANOREKSJA**- Niebezpieczna, Nieprzewidywalna, Niewyobrażalna, Nieludzka,  
Natarczywa, Nieobliczalna, Bezduszna, Bezkompromisowa, Śmiertelna *choroba*  
*duszy i ciała..*

*Nie wiem kim jestem,  
Nie wiem co robię,  
Pogubiłam się po prostu w sobie.  
Pogrążona w chaosie swych myśli,  
Nie mogę przerwać, zatrzymać... błędę..  
Tak niewiele już wiem,  
Co czuję, czego chcę.  
Tracę moc, tracę siłę  
Gdzie ja jestem, po co żyję..?*

*Ona- anoreksja się nazywa,  
I pozbawia setki życia.  
Tak niewinnie się zaczyna  
Niby przyjaźń oferując.  
Wzięła mnie w objęcia swoje  
A ja krzyczę, bo się boję.  
Tak wysłała mnie od środka  
Ból i rozpacz, strach i lzy,  
Zostawiła tylko mi.*

*Szukam drogi, drogi wyjścia  
Z pustki i samotności..  
Życia bez radości.  
Uwikłana w gęstą sieć  
Muszę znaleźć nitkę,  
która poprowadzi mnie.  
Znaleźć nitkę zrozumienia  
Przerwania okrutnego cierpienia,  
To jest moja nadzieja.*

*Szukam więc stawiając krok po kroku,  
Stąpając po kruchym lodzie.  
Każdy dzień to walka  
Najtrudniejsza- z samą sobą.  
Czy zwyciężę czy pokonasz mnie?  
Nie poddam się, nie poddam się....*

Powyższy wiersz ukazuje tylko skrawek tego co przeżywa osoba chora na anoreksję. Ta okrutna choroba czyni ogromne spustoszenia w ciele i duszy człowieka. Osoba chora na anoreksję doświadcza cierpienia i bólu psychicznego. Czuje się jak w klatce, w pułapce, z której trudno się wydostać. Lęk, niepokój, przerażenie, smutek i samotność to tylko niektóre

stany towarzyszące na co dzień chorej/choremu na anoreksję.

ANOREKSJA (*anorexia nervosa*), czyli jadłowstręt psychiczny jest jedną z najbardziej śmiertelnych chorób psychicznych XXI wieku. Zaczyna się zwykle niepozornie, od podjęcia decyzji o odchudzaniu, zrzuconiu paru kilogramów, poprawieniu sylwetki. Niestety często nie kończy się na kilku kilogramach lecz dochodzi do „*wkręcenia się w wir*” odchudzania i głodzenia się, aż do bardzo dużego wyniszczenia organizmu. Dzieje się tak na skutek niebezpiecznego przesuwania wciąż w dół granicy wagi, którą dana osoba chce osiągnąć i w konsekwencji traci kontrolę nad odchudzaniem. Osoba stosująca dietę często nawet nie wie kiedy wpada w sidła anoreksji. Coraz bardziej ogranicza ilość spożywanych posiłków, jada w samotności, wyrzuca lub chowa jedzenie. Stopniowo odstawia słodycze, tłuszcze, węglowodany, białka. W zaawansowanym stadium odchudzania zjada liść sałaty, wypija szklankę soku lub w ogóle odmawia jedzenia. Oprócz restrykcyjnej diety często stosuje intensywne ćwiczenia fizyczne, zażywa środki przeczyszczające itp. aby pozbyć się zjedzonych kalorii, usunąć napięcie związane z poczuciem winy i poczuć ulgę.

Osoby chore na anoreksję:

- znają wartości kaloryczne większości produktów spożywczych i skrupulatnie je przeliczają, mają obsesję na punkcie wagi ciała i sylwetki. Potrafią ważyć się nawet kilka razy dziennie sprawdzając czy przypadkiem nie przytyły. Poczucie własnej wartości i samopoczucie uzależniają od wagi ciała oraz ilości zjedzonych kalorii.
- na początku są bardzo zadowolone, czują satysfakcję z powodu utraty wagi. Czują się silne i pełne energii. Jednak z czasem dochodzi do ogromnego wyniszczenia organizmu a w konsekwencji zmęczenia, przygnębienia, smutku, rozdrażnienia, trudności z koncentracją i pamięcią, ograniczenia kontaktów z ludźmi, samotności.
- tracą siłę i chęć do życia.
- paradoks anoreksji polega na tym, że osoba chora nie widzi swego wychudzenia, wyniszczenia i kontynuuje dietę, niebezpiecznie igrając przy tym ze śmiercią.
- są zazwyczaj odpowiedzialne, solidne, perfekcyjne, ambitne i bardzo wrażliwe. Często brak im wiary w siebie, mają też niskie poczucie własnej wartości oraz poczucie bycia nieatrakcyjnym.

Anoreksja powoduje liczne powikłania somatyczne i psychiczne:

- ogólne wyniszczenie organizmu
- zaburzenia sercowo-naczyniowe (np.arytmia)
- zaburzenia układu trawiennego
- zaburzenia układu rozrodczego (zanik miesiączki, zanik libido)
- zmiany dermatologiczne (na skórze pojawia się drobny meszek zwany lanugo)
- zaburzenia neuropsychiatryczne
- zmiany w układzie kostnym (osteoporoza)
- zaburzenia biochemiczne
- zaburzenia hematologiczne
- zaburzenia hormonalne
- depresja (anhedonia, myśli samobójcze)

- zaburzenia lękowe
- drażliwość
- dezorientacja, zakłopotanie
- poczucie beznadziejności
- izolowanie się od otoczenia
- bezsenność
- zaburzenia obsesyjno
- kompulsywne i inne.

Choć w sidła anoreksji wpaść jest łatwo to wydostać się z nich bardzo trudno. Droga do zdrowia jest zwykle długa, leczenie może trwać nawet kilka lat. W zależności od stopnia wyniszczenia organizmu stosuje się hospitalizację aby zapobiec dalszej utracie masy ciała (nawodnienia, odżywienia). Równoległe lub/i w następnej kolejności stosuje się terapię indywidualną, rodzinną, powstają również grupy wsparcia. Terapia oraz wsparcie ze strony bliskich, ważnych osób (rodziny, partnerów) to czynniki niezwykle istotne w wychodzeniu z choroby. Niezmiernie ważna jest motywacja osoby chorej oraz jej siła i wola walki.

- Odpowiednie leczenie daje remisję w 60% przypadków, w kolejnych 20% częściową poprawę, u ostatniej 20% grupy nie obserwuje się poprawy.

*Dziś jestem inna,*

*Nie poddałam się,*

*Walczyłam,*

*Zwyciężyłam..*

*Jak ze śpiączki wybudzona,*

*Z pułapki uwolniona,*

*Jak nowo narodzona..*

*Zachwygam się światem,*

*Łapię każdy oddech, zapach, kolor, smak.*

*Pełna energii, radości, nadziei, wiary*

*Spełniam swe marzenia i plany.*

*Choć obaw też jest wiele,*

*Czy nie wróci już wcale?*

*Czy nie zabierze tego o co walczyłam tak wytrwale?*

*Niechaj te obawy będą we mnie stale,*

*I powstrzymują mnie*

*Przed powrotem okrutnej maskary.*

*Dziś wiem co dla mnie ważne,*

*Wiem też czego chce.*

*Serce we mnie rośnie,*

*Dusza śmieje się.*

*Żyje i żyć pragnę,*

*Szanuję, kocham cię..*

*Nie poddałam się,*

*Walczyłam,*

*Zwyciężyłam..*