

SCENARIUSZ LEKCJI

Zaburzenia odżywiania

Materiał merytoryczny:

1. Wykład nauczyciela

Na kilku poprzednich lekcjach wychowawczych dowiedziałeś się jak powinna wyglądać Twoja codzienna dieta. Co jest mile widziane na Twoim talerzu codziennie, a po co warto sięgać okazjonalnie - od czasu do czasu. Wiesz już także, jaki styl życia oraz jakie nawyki pomagają zadbać o Twój organizm i zdrowy rozwój. I wreszcie wiesz również, że mimo popularności różnych diet, najzdrowszą jest ta, w której nie brakuje wszystkich składników pokarmowych. Różnorodna i kolorowa, pełna warzyw i owoców.

Zdarzają się takie sytuacje, kiedy sposób odżywiania się młodych osób zaczyna coraz bardziej się zmieniać. Z różnych względów zmienia się ich podejście do jedzenia i na przykład zaczynają jeść znacznie mniej niż powinni. Dziś porozmawiamy o zaburzeniach odżywiania, ich przyczynach i skutkach dla zdrowia.

Na początek pytanie - czy znasz jakiś rodzaj zaburzeń odżywiania?

Dzieci odpowiadają...

Nauczyciel:

Zarówno wśród osób dorosłych, jak i nastolatków występują trzy rodzaje zaburzeń odżywiania:

- bulimia psychiczna - zwana żarłocznością psychiczną,
- jadłowstręt psychiczny - zwany anoreksją,
- zaburzenie napadowego objadania się.

Istnieją także takie, których nie można zaliczyć do żadnej z tych kategorii i nazywamy je nietypowymi zaburzeniami odżywiania.

Dziś poznasz pokrótce dwa główne zaburzenia odżywiania - anoreksję psychiczną, zwaną jadłowstrętem psychicznym i bulimię psychiczną, inaczej nazywaną żarłocznością psychiczną. Są to zaburzenia, które często mają swój początek w okresie dojrzewania i dlatego ważne, abyś wiedział najważniejsze rzeczy na ich temat.

Jeśli chodzi o przebieg zaburzeń odżywiania, potrafi on bardzo źle wpłynąć na życie chorego, który w czasie trwania zaburzenia zmaga się z licznymi jego skutkami, zarówno fizycznymi jak i psychicznymi. Mogą to być silne zaparcia, problemy z pracą serca, wyglądem i kondycją skóry, włosów i paznokci. W bardzo trudnych przypadkach, kiedy osoba zaburzona nie otrzyma pomocy na czas może dojść do śmierci.

Zaburzenia odżywiania często rozwijają się niewinnie, bardzo powoli. Może być tak, że początkiem będzie okres dojrzewania płciowego, kiedy to masa ciała i sylwetka (zwłaszcza u dziewczyn) ulega znacznym

zmianom, z którymi niełatwo jest się oswoić. Reakcją nastolatka na zmiany wywołane dojrzewaniem są często surowe diety odchudzające, czasami polegające wręcz na głodzeniu się.

Zacznijmy od anoreksji.

Nauczyciel pyta Dzieci:

Czy wiesz jak zachowuje się osoba cierpiąca na anoreksję?

Nauczyciel:

Anoreksja to wycieńczająca choroba, która najogólniej mówiąc polega na ograniczaniu ilości codziennego jedzenia. Takim postępowaniem chory doprowadza do dużego spadku wagi, jego wskaźnik BMI spada poniżej 18,5. Dla osoby cierpiącej na anoreksję znaczenie wyglądu zewnętrznego - szczupłej sylwetki - jest ogromne, często najważniejsze w życiu. Osoba chora na anoreksję:

- ogranicza ilość jedzenia,
- ma sporą wiedzę na temat wartości odżywczych produktów i dokładnie liczy kalorie zjadanych posiłków,
- zwykle zjada drobne posiłki warzywne i owocowe,
- je w bardzo powolnym tempie, często dzieli jedzenie na mniejsze porcje,
- unika jak ognia wszelkich produktów bogatych w tłuszcz,
- często pije kawę, wodę, napoje gazowane, aby stłumić uczucie głodu,
- je wciąż te same posiłki,
- w niektórych przypadkach - po okresie niejedzenia - zjada większe porcje, a potem próbuje usunąć pokarm z organizmu poprzez wywoływanie wymiotów lub stosowanie środków przeczyszczających,
- jest bardzo aktywna fizycznie, czasami wykonuje nadmierną ilość wycieńczających ćwiczeń.

A teraz spójrz na infografikę, która przedstawia konsekwencje anoreksji.

Jak widzicie negatywne skutki anoreksji dotyczą wielu narządów i układów ciała chorego. Są to na przykład

- OPÓŹNIONY ROZWÓJ

- ZWIĘKSZONA ŁAMLIWOŚĆ KOŚCI

- ZAWAŁ SERCA

- NAWRACAJĄCE INFEKCJE

- POWIKŁANIA W UKŁADZIE POKARMOWYM

- ZABURZENIA PRACY SERCA

- ZAWAŁ SERCA
- DEPRESJA
- NASILONY LĘK
- TRUDNOŚCI W UCZENIU SIĘ, ZAPAMIĘTYWANIU NOWYCH INFORMACJI
- NIEPŁODNOŚĆ
- BRAK MIESIĄCZKI

a w najgorszych przypadkach śmierć - w wyniku powikłań całego organizmu lub próby samobójczej.

Przejdźmy teraz do drugiego zaburzenia odżywiania, jakim jest bulimia. Czy znasz to pojęcie? Masz wiedzę na temat tego, czym się objawia?

Nauczyciel:

Osoba, która cierpi na bulimię regularnie się objada, ma poczucie utraty kontroli nad jedzeniem. Objadając się spożywa spore ilości jedzenia - takie, których większość ludzi nie jest w stanie jednorazowo zjeść. Aby nie utyć od takiej ilości jedzenia, chory stara się pozbyć pokarmu z organizmu i wymusza wymioty. W przypadku bulimii dochodzi do minimum dwóch przypadków objadania się w tygodniu przez trzy miesiące z rzędu. Tak jak w anoreksji, dla osoby chorej na bulimię, sylwetka i masa ciała są wyjątkowo istotne w jej życiu - mają ogromny wpływ na samoocenę.

W przebiegu bulimii osoba chorująca:

- zazwyczaj swoją wagą mieści się w prawidłowym zakresie,
- w trakcie objadania się nie ma możliwości powstrzymania się przed jedzeniem,
- aby uniknąć tycia - w wyniku objadania się - wymiotuje, a czasami stosuje środki przeczyszczające i moczopędne,
- z powodu wymiotów odczuwa wstręt/odrazę do siebie,
- wymiotuje w tajemnicy - bywa, że przez wiele lat nikt nie wie o jej problemach.

Z bulimią psychiczną wiąże się wiele negatywnych skutków zdrowotnych. Spójrz na infografikę, na której zostały wymienione. Wśród nich wyróżniamy między innymi takie jak:

- pogorszenie kondycji skóry np. łuszczenie się naskórka,
- zaburzenia pracy serca,
- niewydolność serca,
- obniżone ciśnienie krwi,
- zaparcia,

- zaburzenia trawienia,
- podrażnienie gardła (wymioty),
- zapalenie trzustki,
- biegunka,
- ropnie i próchnica zębów.

W sferze psychicznej skutkami bulimii mogą być:

- próby samobójcze,
- problemy z koncentracją,
- stany lękowe,
- depresja,
- zamartwianie się, poczucie winy,
- zaburzenia zachowania.

Choć mogłoby się wydawać, że zaburzenia odżywiania dotyczą głównie problemów z jedzeniem, tak naprawdę jest to zewnętrzny objaw licznych trudności i problemów, m.in. tego jak osoba myśli, czuje i radzi sobie z codziennymi trudnościami oraz ze stresem. Jaką ma sytuację rodzinną, relacje z bliskimi.

Dlatego tak ważne jest wsparcie i nieocenianie osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania. To, czy z zaburzeniami jedzenia można poradzić sobie samemu, zależy od stopnia zaawansowania choroby, długości jej trwania oraz motywacji chorego do zmiany. Najczęściej jednak pomoc psychologa, lekarza psychiatry czy psychodietetyka i dietetyka są nieuniknione, gdyż mimo starań i podejmowania walki w pojedynkę, bardzo trudne jest pokonanie bulimii czy anoreksji bez wsparcia z zewnątrz.

Teraz zapraszam Cię do wykonania zadania. Przeczytaj fragmenty opisów przypadków osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania, a potem odpowiedz na pytania.

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/zaburzenia-odzywiania/niewazne-co-wazne-aby-do-pelna-prawdziwa-historia-bulimiczki/>

Dyskusja

Nauczyciel zadaje pytania:

- 1) Jakie jest Twoje wrażenie po lekturze tekstu? Czy jest coś co szczególnie wywarło na Tobie wrażenie?
- 2) Jakie elementy charakterystyczne dla bulimii można wskazać w relacji z przebiegu dnia autorki?
- 3) Jakie emocje towarzyszą autorce w trakcie tych kilku opisanych dni?
- 4) Jak chciałbyś wesprzeć autorkę, gdyby była Twoją koleżanką?

Zapisz swoje odpowiedzi na kartce, być może chcesz skonsultować je z koleżanką lub kolegą? Wymieńcie się swoimi spostrzeżeniami.

