Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja MUZA
Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA
Kongresni trg 1 v Ljubljani
tel.: 01 425 0338
uradne ure: ob sredah in četrtkih od 13. do 14. ure
e-mail: svetovalnica.muza@volja.net
spletna stran: www.svetovalnicamuza.si

Univerza v Ljubljani
Kongresni trg 12
1000 Ljubljana

TRADICIONALNO IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE ZA KOORDINATORJE TUTORJEV UČITELJEV IN ŠTUDENTOV

Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA

Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA deluje v okviru Društva za ustvarjanje in kvaliteto življenja MUZA. Društvo MUZA ima status društva v javnem interesu, sam program svetovalnice pa je verificiran od leta 2008 kot javni socialno varstveni program s strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve.

Poslanstvo Svetovalnice za motnje hranjenja MUZA: (katere začetki segajo v leto 1995) je predvsem: *nudenje terapevtske pomoči osebam obeh spolov od 15.leta starosti naprej pri celostnem urejanju motenj hranjenja/prehranjevanja.* Potekajo terapevtske skupine, individualne terapije, podporna skupina, družinske terapije in dodatne dejavnosti kot so tematske in kreativne delavnice, izleti v naravo in bivalni seminarji. Svetovalnica MUZA uresničuje svoje poslanstvo tudi z organiziranjem *dejavnosti za svojce in druge bližnje osebe* (podporno-tematska skupina, izkustveno-informativni seminarji ter informativni pogovori in svetovanja) ter izvajanjem *preventivnih dejavnosti* (tematske preventivne delavnice v Osnovnih in Srednjih šolah, knjiga Ko hrana ni več 'hrana', predstavitve za širšo javnost, sodelovanje v medijih, časopis MUZA).

V Svetovalnici za motnje hranjenja smo zaposlene: Andreja Modrin Švab, univ.dipl.psih, gestalt psihoterapevtka, predsednica društva, Vesna Šolar, univ.dipl.soc.del, gestalt psihoterapevtka, strokovni vodja programa in Vesna Mirt Čampa, univ.dipl.psih, zakonska in družinska terapevtka, v svetovalnici pa sodelujejo še zunanja sodelavka in prostovoljci.

Splošno o motnjah hranjenja

Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj (DSM IV, 1994) opredeljuje motnje hranjenja kot specifične duševne motnje. Motnjo hranjenja lahko razumemo kot kreativno prilagoditev na življenjske okoliščine, v katerih oseba doživlja stisko. Za razumevanje sleherne dinamike motenj hranjenja je potrebno zajeti celoten kontekst, v katerem je oseba motnjo razvila. Govorimo o multiplem sovplivanju različnih faktorjev na nastanek motnje hranjenja:
Individualni faktorji, kot so ranljivost za razpoloženjske motnje, popačena slika sebe, vseobsegajoč občutek neučinkovitosti, pretirana ustrežljivost do drugih, perfekcionizem, globok občutek neustreznosti.
Družinski faktorji, kot so neustrezni komunikacijski vzorci in vrednote, destruktivno izražanje čustev in neustrezno postavljanje meja med družinskimi člani, pomanjkanje spodbud za otrokovo samostojnost, motnje, bolezni, zasvojenosti družinskega člana, zlorabe;
Kulturni faktorji, kot so pritiski vrstniških skupin in medijev po doseganju fizičnega ideala lepote ter pritisk v določenih kontekstih, kjer sta vitkost in lepota še posebej pomembni.
Sprožilni dejavniki, da nekdo razvije motnjo hranjenja, ob tem, da ima za to že predispozicije, so shujševalna dieta ali travmatičen dogodek. Obstajajo pa še vzdržujoči, stalni faktorji kot so reakcije,

pripombe pomembnih drugih, ki so se nanašale na dosežke ob izgubi ali ob pridobivanju telesne teže, (prirejeno po Angerman, Gestalt therapy for eating disorders, The Gestalt Journal, 1998).

Pomembno je ločiti med motnjo prehranjevanja (npr. izbira nezdrave prehrane, neredni obroki, kar je posledica hitrega in stresnega načina življenja) in med motnjo hranjenja, kjer gre za tesen psihološki odnos s hrano, ki je posledica globlje stiske posameznika.

Anoreksija nervoza

Oseba ni zmožna vzdrževati minimalne telesne teže, primerne za njeno višino in starost, ampak se pretirano odreka hrani, kar ima za posledico drastično izgubo telesne teže (indeks telesne mase je pod 17,5). Oseba izkrivljeno zaznava svoje telo in doživlja moten strah pred povečanjem teže ali debelostjo. Ob tem začne doživljati vse več telesnih in psihičnih posledic (izostanek treh zaporednih ciklusov menstruacije, oseba postaja vse bolj slabotna in se osebnostno spremeni, lahko pride do življenjske ogroženosti). Obstajata dva podtipa, in sicer restriktivni (izguba teže je dosežena predvsem preko odrekanja hrani in s stradanjem ter s pretirano telovadbo) in purgativni tip (oseba se redno, npr. enkrat tedensko, prenaje in/ali se poslužuje vedenja, s katerim 'očisti' hrano iz telesa s pomočjo bruhanja, odvajal, klistiranja, pred tem lahko zaužije zelo majhno količino hrane).
Anoreksija je značilna na prehodu iz otroštva v adolescenco.
Pogostost: 0,5–1 % pri ženskah, 9–10-krat manj pri moških.

Bulimija nervoza

Značilne so ponavljajoče epizode prenajedanja, po katerih oseba izzove bruhanje, uporabi odvajala, diuretike (purgativni tip) ali pa strada in pretirano telovadi (nepurgativni tip) z namenom, da se 'znebi' posledic zaužite hrane in neizraženih čustev. Med epizodo prenajedanja, ki se pojavlja vsaj dvakrat tedensko najmanj tri mesece, ima oseba občutek izgube nadzora nad hranjenjem in nad sabo.
Bulimija se pretežno pojavi na prehodu iz adolescence v odraslo dobo.
Pogostost: 1–3 % pri ženskah, 10-krat manj pri molkih.

Kompulzivno prenajedanje

Značilne so ponavljajoče epizode prenajedanja ali hranjenje po malem skozi ves dan. Oseba ima občutek izgube nadzora nad hranjenjem oziroma je ves čas lačna ali se ne more nasititi. Za to obliko motnje niso značilna kontinuirana 'očiščevalna vedenja' kot pri bulimiji, zato pogosto pride do prekomerne telesne teže ali debelosti.
Pogostost: do 4 % v običajni populaciji, 15–50 % pri ljudeh, ki se poslužujejo programov za kontrolo telesne teže.

Motnje hranjenja pri študentih/kah

Motnje hranjenja so še vedno prezrta problematika v družbi. Za njimi trpijo osebe, ki so navzven uspešne in s svojo stisko pogosto ostajajo same v čustveni izolaciji. Zaradi občutij sramu, gnusa, krivde, ki jih občutijo, težko poiščejo pomoč. K nam v 90% prihajajo mlade ženske iz študentske populacije, ki imajo motnjo hranjenja od tri do deset let. Svetovalnica je namenjena osebam z motnjami hranjenja obeh spolov, od 15. leta starosti naprej. Osebe z motnjami hranjenja so ekstremno zahtevne do sebe (in do drugih) in jim kljub temu, da imajo motnjo hranjenja, kar jim vzame ogromno energije, uspe vzdrževati navzven uspešno življenje.
V evalvaciji smo ugotovili, da je bil izbor srednje šole vseh oseb vključenih v naš program, gimnazija. Storilnostna naravnanost in perfekcionizem sta dve izmed glavnih značilnosti v doživljanju in vedenju oseb z motnjami hranjenja.Večini uspeva uspešno študirati. Če pa se jim začnejo dogajati zapleti pri študiju, imajo velike težave se izpostaviti in povedati, da zaradi svoje stiske ob motnji hranjenja ne zmorejo študijskih obveznosti.

BIOGRAFIJA:

Švab A., Šolar V. et. al. Ko hrana ni več »hrana«, 1998. Študentska organizacija Ljubljana (CIP 613.24/.25)
strokovni članek v reviji Odvisnosti, leto 1, št.1-2, maj 2000: Švab Andreja, Šolar Vesna. Ko hrana ni več »hrana« - Uvod v razumevanje motenj hranjenja. Ministrstvo za zdravstvo RS. (ISSN: 1580-3780).
so-uredništvo revije Časopis projekta Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA, ISSN: 1580-8033

Ljubljana, 28. september 2010