Dziecko z zaburzeniami odżywiania w szkole i w przedszkolu- jak je wesprzeć? cz. I

Zwyczaje żywieniowe kształtują się przede wszystkim w rodzinie. Odbywa się to na różne sposoby: poprzez wspólne spożywanie posiłków, wspólne ich przygotowywanie, czy nawet wspólne robienie z rodzicami zakupów. Możemy iść dalej w tych rozważaniach o kształtowaniu nawyków żywieniowych i wskazać na takie elementy życia codziennego wpływające na kształtowanie nawyków, jak rozmowy na temat jedzenia: co jest smaczne i zdrowe, a co nie, co sprzyja zachowaniu dobrego wyglądu, a co nie, co trzeba jeść, by ciało było atrakcyjne, a czego nie.

Odżywianie w życiu człowieka jest bardzo ważne. Nie da się żyć bez jedzenia. Dziecko początkowo jest w tym obszarze całkowicie zależne od rodziców, potem, stopniowo staje się coraz mnie zależne, aż zyskuje całkowitą niezależność.

Do najbardziej znanych zaburzeń odżywiania zaliczane są:

- przejadanie się
- jadłowstęt psychiczny(anorexia nervosa)
- żarłoczność psychiczna (bulimia psychiczna)
- wymioty psychogenne.

Jakie zachowania naszego dziecka powinny nas zaniepokoić?

Problemy dotyczące jedzenia, szczególnie u dzieci małych mogą sygnalizować następujące objawy:

- spożywanie zbyt małych- w stosunku do wieku - ilości pokarmu,
- odmowy jedzenia(płacz w porze posiłków, odmowa karmienia,, wypluwanie jedzenia, wyjmowanie jedzenia z ust),
- nie sygnalizowanie głodu,
- lęk przed jedzeniem,
- niechęć do jedzenia wspólnego z domownikami-jedzenie przed nimi lub po nich(wcześniejsze lub późniejsze),
- mały przyrost wagi i wzrostu(zbyt wolny rozwój fizyczny).

Specyficzne dla anoreksji i bulimii może być:

- nadmierne koncentrowanie się na swoim wyglądzie poprzez mierzenie obwodów ud i talii, częste ważenie się, oglądanie w lustrze (krytyczne),
- nieadekwatna samoocena - szczupły nastolatek/nastolatka podejmuje odchudzanie wyznaczając sobie nieadekwatnie niską wagę jako docelową,
- nadmierne zainteresowanie różnego rodzaju dietami i kalorycznością posiłków, ich indeksem glikemicznym itp,
- drastyczna zmiana sposobu odżywiania i lęk przed zmianą sposobu odżywiania
- bardzo wolne tempo jedzenia, każdy kęs jest po wielekroć przeżuwany, wydłubywane jest subiektywnie postrzegane części zbyt tłuste, niezdrowe itp.

- unikanie jedzenia w obecności innych,
- przygotowywanie atrakcyjnych potraw przy jednoczesnym unikaniu spożywania ich,
- stosowanie diet, prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających, zmniejszających apetyt w celu zmniejszenia wagi ciała.
- znaczna zmiana masy ciała w krótkim okresie czasu,
- zmiany nastroju, dziecko często staje się smutne, rozdrażnione, konfliktowe, może zacząć unikać chodzenia do szkoły,
- u dziewcząt może się pojawić zaburzenie w cyklu miesięcznym, bądź zanik miesiączki.

Specyficznym objawem wymiotów psychogennych jest występowanie samoistnych, nieprowokowanych wymiotów bez przyczyn medycznych.

Specyficznymi objawami przejadania się są:

- zjadanie zbyt dużych ilości pożywienia, zbyt częste podjadanie,
- obsesyjne myślenie o jedzeniu, szukanie w nim pocieszenia- jedzenie staje się sposobem na radzenie sobie ze stresem.

cdn.

Na podstawie poradnika „One są wśród nas. Dziecko z zaburzeniami odżywiania w szkole i w przedszkolu" Gabrieli Jagielskiej – opr. Agnieszka Skołyszewska