

Οι επιπτώσεις των προτύπων της μόδας στη σωματική και ψυχική υγεία των νέων

Πανοζάχου Ζωή¹, Σιδέρη Βασιλική¹, Σκρέκα Ευαγγελία¹,
Τουμανίδης Σάββας¹, Τσιπούρας Άγγελος¹

¹Γενικό Λύκειο Αριστοτελείου Κολλεγίου Θεσσαλονίκης
lykeio@aristotelio.edu.gr

Δρ. Κοκκίνου Ελένη¹, Παπαχρήστου Μαίρη²

¹Φυσικός – Πληροφορικός, Αριστοτέλειο Κολλέγιο
ekokkinou@gmail.com

²Φιλολόγος, Αριστοτέλειο Κολλέγιο
mary.papa.christou@hotmail.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στα σημερινά χρόνια ο άνθρωπος κατά γενική διαπίστωση ακολουθεί τις τάσεις της μόδας και του επιβάλλονται ενδυματολογικά πρότυπα, κυρίως σε σχέση με το σωματότυπό του. Με βάση αυτές τις εμπειρικές διαπιστώσεις θέλουμε να διερευνήσουμε, να αναπτύξουμε και να επισημάνουμε τις αρνητικές συνέπειες των προτύπων που προωθεί η μόδα στην υγεία του ανθρώπου. Ειδικότερα, καταγράψαμε προβλήματα υγείας που δημιουργεί η άκρατη προσκόλληση στις επιταγές της μόδας όπως η βουλιμία, οι δερματικές παθήσεις και τα μυοσκελετικά προβλήματα. Κυρίως όμως θέλουμε να εκθέσουμε την ψυχογενή ασθένεια της νευρικής ανορεξίας. Για το σκοπό αυτό αρχικά συμβουλευτήκαμε ειδικούς επιστήμονες και γιατρούς όπως ψυχολόγους και ορθοπαιδικούς και έπειτα συντάξαμε και επεξεργαστήκαμε ερωτηματολόγια σχετικά με τη μόδα, που διανεμήθηκαν στις ηλικίες 14-16 ανεξαρτήτου φύλου. Με βάση τις διεργασίες των ερευνών μας καταλήξαμε αρχικά ότι οι τάσεις της μόδας στον τομέα της ένδυσης και υπόδησης επιφέρουν εξανθήματα και διάφορες αλλεργίες και δημιουργούν προβλήματα στην ανάπτυξη του σκελετού. Σε ό, τι αφορά τον βασικό μας προβληματισμό καταλήξαμε ότι η νευρική ανορεξία και η βουλιμία είναι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές, σύνδρομα αυτοπροβαλλόμενης ασιτίας. Τα άτομα που υποφέρουν από νευρική ανορεξία περιορίζουν με τη θέληση τους την πρόσληψη τροφής καθώς έχουν τον παράλογο φόβο ότι θα παχύνουν. Διαπιστώθηκε έτσι, πως οι ασθένειες αυτές προκαλούν διαταραχές στην αίσθηση του εαυτού, της ταυτότητας και της αυτονομίας. Σαν τελικό συμπέρασμα αναδεικνύεται η αρνητική επίπτωση της επιρροής των προτύπων της μόδας στη υγεία του ανθρώπου. Κυρίως, έγινε γνωστό ότι οι νέοι έχουν την γνώση πάνω στο θέμα της νευρικής ανορεξίας και στις υπόλοιπες επιπτώσεις της. Οι κύριοι λόγοι που τους οδηγούν στο σημείο αυτής της ασθένειας είναι η θέληση μίμησης των προτύπων της μόδας, λανθασμένων ή όχι.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ: μόδα, υγεία, δερματικές παθήσεις, μυοσκελετικά προβλήματα, διατροφικές διαταραχές.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα πρότυπα λειτουργούν ως αξίες για τους ανθρώπους και ιδιαίτερα τους νέους, οι οποίοι προσπαθούν να αντιγράψουν τα πρότυπα τους, διαταράσσοντας την ταυτότητά και την αυτονομία των επιλογών τους, προκαλώντας σημαντικές επιπτώσεις στον εαυτό τους, οι οποίες συχνά σχετίζονται με ψυχολογικές νόσους. Αυτό συμβαίνει γιατί ο άνθρωπος δέχεται καθημερινά ερεθίσματα, τα οποία αλλάζουν ακούσια το χαρακτήρα του και τον συναισθηματικό του κόσμο. Στα σημερινά χρόνια οι νέοι επηρεάζονται ιδιαίτερω από τις τρέχουσες τάσεις της μόδας και οδηγούνται ασυνείδητα σε ακραίες πράξεις ή επιλογές για να γίνουν αρεστοί ή περισσότερο ελκυστικοί. Θέλουν να ενισχύσουν τη χαμένη τους αυτοπεποίθηση αλλά ανταλλάσσουν την «υποτιμημένη» εικόνα τους με κάποια εικόνα χωρίς κάποια διαφορετικότητα ή ιδιαιτερότητα. Η κοινωνία επιβάλλει έντεχνα τα στερεότυπα σε μια μεγάλη μάζα ανθρώπων και τους «προστάζει» να είναι όλοι ίδιοι. Επομένως, ο κάθε άνθρωπος καθημερινά βρίσκεται σε ένα αγώνα να διατηρήσει τον προσωπικό του «τύπο» του αμετάβλητο.

Σκοπός της εργασίας μας λοιπόν είναι να καταγράψουμε τις επιπτώσεις της μόδας στη σωματική και ψυχική υγεία των νέων. Ένα μεγάλο μέρος της ψυχολογίας ερευνά τις ασθένειες της βουλιμίας και της νευρικής ανορεξίας οι οποίες προκαλούνται από ψυχογενείς παράγοντες. Οι νέοι, κυρίως, έχουν αρνητική εικόνα για την εξωτερική τους εμφάνιση, την οποία προσπαθούν να αλλάξουν είτε τεχνητά είτε με διακοπή κάθε διατροφικής τους συνήθειας. Συγχρόνως, διαταράσσεται η ψυχολογία τους, γιατί είτε βρίσκονται σε κατάθλιψη ή είναι σε μόνιμη αρνητική διάθεση. Παρόλα αυτά στις σημερινές μέρες έχουν ανακαλυφτεί τρόποι αντιμετώπισης των ασθενειών.

Εξίσου σημαντικές είναι και οι επιπτώσεις της επιβολής της μόδας στη σωματική υγεία του νέου κυρίως σε ό, τι αφορά τα μυοσκελετικά προβλήματα. Έτσι η πολύωρη χρήση ψηλών τακουνιών δημιουργεί κάλους, νευρώματα στα πόδια, προβλήματα στην καμάρα της πατούσας και το χειρότερο σκολίωση με μεγάλη κλίση της πλάτης. Έπειτα η μεταφορά στην πλάτη της μεγάλης και μοδάτης βαριάς τσάντας που αφορά κυρίως τις μικρότερες ηλικίες προκαλεί σκολίωση και πόνους στη σπονδυλική στήλη και επηρεάζει το ευθυτενές κορμί να διατηρήσει τη σωστή του στάση. Γενικότερα θα ερευνήσουμε και θα προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τα παραπάνω προβλήματα σε όλη τους τη διάσταση.

Νευρική Ανορεξία

Η νευρική ανορεξία είναι μια σύγχρονη ασθένεια που μαστίζει την πλειονότητα των ανθρώπων που συσχετίζονται με την μόδα. Πρόκειται για ένα συνδυασμό νευρολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων που εμφανίζεται εννιά φορές περισσότερο σε γυναίκες παρά σε άνδρες. Κύριο αίτιό της έχει την προσπάθεια ενός ατόμου να μιμηθεί τις τάσεις της μόδας σε βαθμό που αποβαίνει μοιραίο τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική του υγεία. Οι άνθρωποι που υποφέρουν από αυτήν την ασθένεια αποκτούν μία λανθασμένη αντίληψη της εικόνας του σώματός τους και προσπαθούν να χάνουν αδικαιολόγητα όλο και περισσότερο βάρος.

Τα κριτήρια της ψυχογενούς ανορεξίας είναι:

A. η άρνηση του ατόμου να διατηρήσει το βάρος του πάνω από ένα ελάχιστο φυσιολογικό όριο σύμφωνα με την ηλικία του και το βάρος του,

B. ο έντονος φόβος του ατόμου μήπως πάρει βάρος ή γίνει παχύσαρκο, ακόμα κι όταν το βάρος του είναι κάτω από το κανονικό.

Γ. η διαταραχή στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται το βάρος και το σχήμα του σώματός του ή άρνηση της σοβαρότητας που έχει πάρει η διαταραχή αυτή από το υπερβολικά χαμηλό του βάρος.

Δ. ειδικότερα στις γυναίκες, η αμηνόρροια, δηλαδή η απουσία τριών τουλάχιστον διαδοχικών εμμηνορρυσιών. (American Psychiatric Association, 2004)

Τα αίτια που προκαλούν την νευρική ανορεξία είναι πολυπληθή. Αρχικά, η νευρική ανορεξία μπορεί να προκληθεί από το κοινωνικό περιβάλλον. Ο «ασθενής» αναπτύσσει σχέσεις με τους γύρω του και κυρίως δέχεται ερεθίσματα που αλλάζουν την αίσθηση που έχει για την εικόνα του εαυτού του. Πολλές φορές για να πετύχει το κοινωνικά επιθυμητό ή αποδεκτό πρότυπο αλλάζει δραστικά τις διατροφικές του συνήθειες.

Ακόμη, ένας λόγος που αποτελεί αίτιο της νευρικής ανορεξίας είναι ότι ο «ασθενής» δεν έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και χάνει τον έλεγχο σχετικά με το σώμα του. Θεωρεί ότι με την αποβολή λίπους γίνεται πιο ελκυστικός και αποδεκτός.

Η νευρική ανορεξία έχει τις αιτίες της και στη διάθεση του «ασθενούς» να μιμηθεί τα «τέλεια» σώματα που βλέπει να προβάλλονται καθημερινά είτε στις σελίδες των περιοδικών είτε μέσα από την τηλεόραση και γενικά στον έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο. Τα μοντέλα που παρουσιάζουν τα ρούχα, οι επώνυμες της show biz, τραγουδιστές και ηθοποιοί είναι πρότυπα – είδωλα για τους σημερινούς νέους, που θέλουν να τους μοιάσουν σε όλα και κυρίως στην εξωτερική τους εμφάνιση. Αυτό το όχι και τόσο ουτοπικό όνειρό τους προσπαθούν να το πραγματώσουν με κάθε αντίτιμο. (Κουμπρίδης και Λυκόπουλος, χ.η.), (Dryden-Edwards R, χ.η.)

Σχήμα 1: Η διαστρεβλωμένη εικόνα ενός ατόμου που πάσχει από νευρική ανορεξία για τον εαυτό του



Βουλιμία

Η βουλιμία είναι μία διαταραχή διατροφής και αναφέρεται στην υπερβολική κατανάλωση τροφής σε σημείο υπερβολικού κορεσμού, που συχνά συνοδεύεται από την αίσθηση απώλειας του ελέγχου. Στη συνέχεια το άτομο εκδηλώνει αντισταθμιστικές συμπεριφορές από φόβο μήπως αυξηθεί το σωματικό του βάρος. Στις συμπεριφορές αυτές συγκαταλέγονται η πρόκληση εμετού, η χρήση καθαρτικών/διουρητικών, η υπερβολική εκγύμναση κλπ.

Αν συνεχιστεί αυτή η κατάσταση είναι δυνατόν να προκληθούν προβλήματα σωματικής υγείας. Οι πιο συνηθισμένες επιπτώσεις σχετίζονται με τις αντισταθμιστικές συμπεριφορές, όπως η φθορά των δοντιών, το πρήξιμο του προσώπου, ο ακανόνιστος

καρδιακός ρυθμός και η μυϊκή ατονία που προκαλούνται από τους συχνούς εμετούς. Ωστόσο εξίσου σημαντικές είναι οι επιπτώσεις σε ψυχικό επίπεδο. (Χατζηδημητρίου Σ)

Το πρόβλημα συνίσταται στη σημασία που έχει το βάρος του ατόμου για το ίδιο και όχι σε αυτό καθ'αυτό το βάρος. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι η αυτοπεποίθηση του ατόμου αρχίζει να εξαρτάται σχεδόν αποκλειστικά από το βάρος του και η σκέψη του περιστρέφεται σχεδόν αποκλειστικά γύρω από αυτό το θέμα. Από εκεί και πέρα είναι απολύτως αναμενόμενο να οδηγηθεί το άτομο σε ακραίες συμπεριφορές για τον έλεγχο του βάρους του σώματος, όπως π.χ. το να γυμνάζεται υπερβολικά και να μην τρώει καθόλου. Ωστόσο, είναι αδύνατον το σώμα να ανεχτεί για μεγάλο διάστημα μία τέτοια μεταχείριση και έτσι το άτομο οδηγείται αναπόφευκτα στα "ξεσπάσματα βουλιμίας". Αυτά με τη σειρά τους αποτελούν το ερέθισμα για ακόμη πιο έντονες και ακραίες συμπεριφορές ελέγχου του βάρους, οι οποίες οδηγούν σε νέα ξεσπάσματα κ.ο.κ.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό είναι ότι το άτομο πιστεύει ότι και οι άλλοι άνθρωποι (ερωτικοί σύντροφοι, κοινωνικές επαφές) μοιράζονται την παραποιημένη εικόνα που έχει το ίδιο το άτομο για το σώμα του. Για παράδειγμα, ακόμα και στις ερωτικές σχέσεις, μολονότι οι σύντροφοι τέτοιων ατόμων προσπαθούν να κάνουν τα συγκεκριμένα άτομα να νιώθουν άνετα με το σώμα και τον εαυτό τους, όμως αυτό τις περισσότερες φορές είναι αδύνατο.

Η βουλιμία εμφανίζεται συνήθως στο τέλος της εφηβείας ή την αρχή της ενηλικίωσης και συχνά στο ιστορικό του ατόμου αναφέρεται αυξημένο βάρος ή παχυσαρκία. Συχνά αναπτύσσεται μετά από μία ψυχοπιεστική κατάσταση, δηλαδή μετά από μία δύσκολη εμπειρία που βιώνει ένας άνθρωπος. Μερικές φορές το πρόβλημα περνάει απαρατήρητο γιατί το σωματικό βάρος του ατόμου μπορεί να παραμείνει κανονικό ή ακόμα και κάπως αυξημένο. Μπορεί κανείς να απαλλαγεί από τη βουλιμία, αλλά συνήθως δε "σταματάει" αυτόματα σε κάποια ηλικία. (HNB, 2008)

Μυοσκελετικά προβλήματα

Ο κυριότερος ένοχος για την πρόκληση προβλημάτων στα πόδια και τα διάφορα μυοσκελετικά προβλήματα είναι τα παπούτσια. Οι γυναίκες σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από τους άντρες λόγω μόδας φοράνε παπούτσια σε νούμερο μικρότερο από το μέγεθος του ποδιού τους. Η πίεση που ασκείται είναι πολύ μεγάλη και το μπροστινό μέρος του ποδιού παραμορφώνεται.

Ακόμη, οι κάλοι αποτελούν άλλο ένα επίπονο πρόβλημα που προκαλείται από την χρήση λανθασμένου μεγέθους παπουτσιού. Επίσης, μία άλλη πάθηση που μπορεί να προκληθεί από τα στενά παπούτσια είναι τα νευρώματα στα πόδια. Η συνεχής πίεση που εξασκείται από ακατάλληλα παπούτσια πάνω στα κόκκαλα είναι δυνατόν να προκαλεί φλεγμονή στα νεύρα του ποδιού, ιδιαίτερα στις περιοχές μεταξύ των δακτύλων.

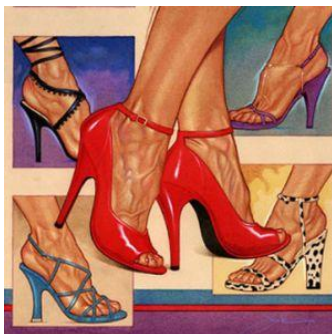
Είναι πολύ σημαντικό να γίνεται ορθή επιλογή των παπουτσιών και αυτό ιδιαίτερα από τις γυναίκες. Τα στενά, μικρά παπούτσια με ψηλά τακούνια είναι πηγή πολλών προβλημάτων στα πόδια και πρέπει να αποφεύγονται. (Μπαδέκας Α, χ.η.)

Επιπρόσθετα, ένα άλλο πρόβλημα από τη χρήση λανθασμένων παπουτσιών είναι η πλατυποδία που έχει σαν αποτέλεσμα να παραμορφώνει την καμάρα και έτσι υπάρχει πόνος και δυσκολία στο βάδισμα, πράγμα που επηρεάζει και άλλα σημεία του σώματος.

Έκτος από τα παπούτσια, οι βαριές τσάντες προκαλούν προβλήματα στο σκελετό του ανθρώπου. Τέτοια προβλήματα είναι ο τραυματισμός της μέσης και η σκολίωση σε μικρότερες ηλικίες. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό γυναικών μετά τα 40 παρουσιάζει

οσφυαλγία και πόνους στην πλάτη. Σε αυτό τον τομέα μεγάλη βαρύτητα θα πρέπει να δώσουν και οι μαθητές διότι ουκ ολίγοι είναι αυτοί που με την τσάντα καλύπτουν μία μεγάλη απόσταση για να φτάσουν στο σχολείο τους.(ΝΑΠΟ, 2005) και (ΠΣΠΑΠ, 2005)

Σχήμα 2: Εικόνα από προβλήματα που μπορούν να δημιουργηθούν στα πόδια από την πολύωρη χρήση τακουνιών



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Αρχικά διερευνήσαμε την κάθε ασθένεια ξεχωριστά για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε τις αιτίες που τις προκαλούν, τα συμπτώματα και τέλος τους τρόπους αντιμετώπισής τους. Για τη διευκόλυνση της έρευνας ήρθαμε σε επαφή με ειδήμονες που μας προσέφεραν τη βοήθεια τους. Συναντηθήκαμε με την ψυχολόγο κ. Μηλούση που μας εξήγησε για την επιρροή της ψυχολογίας του κάθε ανθρώπου στην εικόνα του εαυτού του. Παράλληλα, συνομιλήσαμε και με ορθοπεδικό για τις επιπτώσεις από την απώλεια βάρους στο σώμα του ατόμου. Για το καλύτερο αποτέλεσμα δημιουργήσαμε ερωτηματολόγια που δόθηκαν σε ηλικίες από 14-16 ανεξαρτήτως φύλου που περιείχαν ερωτήσεις με στόχο να συνειδητοποιήσουμε πως νιώθει η νεολαία με το σώμα τους. Επίσης, η βιβλιογραφική έρευνα κρίθηκε αναγκαία για την κάλυψη αποριών σε σχέση με το θέμα μας.

Η πρώτη ερώτηση του ερωτηματολογίου, αν τα άτομα στα οποία απευθυνθήκαμε είναι ευχαριστημένα με το σώμα τους, ήταν η βασική της ερευνητικής μας προσπάθειας. Επειδή θέλαμε να συνδέσουμε το θέμα της μόδας με την υγεία τους ρωτήσαμε αν θα προσπαθούσαν να μιμηθούν το πρότυπό τους και αν ναι για ποιο λόγο. Βασική ερώτηση στην έρευνα ήταν αν γνωρίζουν κάποιες ασθένειες που σχετίζονται με το χώρο της μόδας, ενώ ενδιαφέρον είχαν και οι απαντήσεις που πήραμε στην ερώτηση «τι πιστεύετε ότι οδηγεί τους ανθρώπους στη νευρική ανορεξία».

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Ερωτηματολόγια

Τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων έχουν ως εξής: η πλειονότητα των αγοριών 14 -16 χρονών απάντησε ότι έχουν θετική άποψη για την εικόνα του σώματός τους. Οι έφηβοι θεωρούν ότι προσπαθούν. Ας τα δούμε όμως πιο αναλυτικά.

Αρχικά η απάντηση για την πρώτη ερώτηση είναι θετική ως προς την εικόνα του σώματός τους. Επίσης, η πλειονότητα πιστεύει ότι για να χάσουν βάρος χρειάζεται ο συνδυασμός γυμναστικής και διαίτας ή διατροφής. Σε αντίθεση, η μειονότητα πιστεύει

μόνο γυμναστική ή μόνο διαίτα για την επίτευξη απώλειας βάρους. Στην ερώτηση για το αν οι έφηβοι (αγόρια) θα μιμούνταν το πρότυπό τους οι περισσότεροι από αυτούς επέλεξαν την απάντηση Γ, δηλαδή ότι δεν έχουν πρότυπα. Από την καταγραφή των ερωτηματολογίων διαπιστώσαμε πως δεν είναι ενήμεροι όλοι για όλες τις ασθένειες που σχετίζονται με το χώρο της μόδας (νευρική ανορεξία και βουλιμία) παρά μόνο για τα μυοσκελετικά προβλήματα. Για το αν οι ίδιοι έχουν σκεφτεί να πάρουν χάπια για τη βελτίωση του σώματος τους, ευτυχώς η απάντηση ήταν αρνητική από όλους τους μαθητές. Ακόμη πιστεύουν ότι τα μοντέλα, οι ηθοποιοί, οι τραγουδιστές και όλα τα διάσημα πρότυπα είναι αυτά που οδηγούν τους ανθρώπους στην νευρική ανορεξία και πως σχετίζονται άμεσα με την υγεία ενώ λιγότεροι πιστεύουν πως τα MME είναι η αιτία. Επιπρόσθετα, το γεγονός ότι οι περισσότεροι μαθητές θεωρούν ότι η μόδα σχετίζεται με τον αθλητισμό τους οδηγεί σε μία θετική απάντηση για το αν ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή.

Σχήμα 3: Αποτελέσματα σχετικά με το αν οι έφηβοι είναι ευχαριστημένοι με το σώμα τους. Παρατηρούμε ότι τα 'δυσανεστημένα' κορίτσια είναι περισσότερα από τα αγόρια.



Ας δούμε όμως και τι απάντησαν τα κορίτσια ηλικίας 14, 15 και 16 ετών. Στην ερώτηση για το αν είναι ευχαριστημένες με το σωματότυπό τους οι απαντήσεις ήταν ποικίλες με τελικό αποτέλεσμα τη θετική απάντηση. Επίσης, οι περισσότερες θεωρούν αναγκαίο το συνδυασμό γυμναστικής και διαίτας ή διατροφής για να χάσουν βάρος σε σχέση με το να κάνουν μόνο γυμναστική ή μόνο διαίτα. Στην ερώτηση για το αν θα μιμούνταν το πρότυπό τους και για ποιο λόγο οι πιο πολλές επέλεξαν την απάντηση Β, επειδή τους ελκύει σαν άτομο. Από την καταγραφή των ερωτηματολογίων διαπιστώσαμε πως είναι ενήμερες για όλες τις ασθένειες που σχετίζονται με το χώρο της μόδας (νευρική ανορεξία, βουλιμία, μυοσκελετικά προβλήματα). Για το αν έχουν σκεφτεί να πάρουν χάπια για την βελτίωση του σώματος του, η απάντηση είναι αρνητική από όλες τις μαθήτριες. Ακόμη πιστεύουν ότι τα μοντέλα, οι ηθοποιοί, οι τραγουδιστές και όλα τα διάσημα πρότυπα είναι αυτά που οδηγούν τους ανθρώπους και ιδιαίτερα τους εφήβους στην νευρική ανορεξία. Λιγότερες πιστεύουν πως τα MME είναι υπεύθυνα για αυτό. Επιπροσθέτως, το γεγονός ότι η πλειονότητα των κοριτσιών θεωρούν ότι η μόδα σχετίζεται με τον αθλητισμό τους οδηγεί σε μία θετική απάντηση για το αν ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή. Τέλος, φάνηκε η διαφορετικότητα στα δύο φύλα από την ερώτηση για το αν ακολουθούν πιστά τη μόδα ασχέτως εάν επηρεάζει την υγεία τους.

Συνεντεύξεις

Στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων μας σημαντικό ρόλο έπαιξε η συνέντευξη της ψυχολόγου του σχολείου μας κας Μηλούση για να μας ενημερώσει για τις ψυχογενείς ασθένειες της νευρικής ανορεξίας και της βουλιμίας καθώς και η συνέντευξη του ορθοπαιδικού κ.Πεχλιβανίδη. Στη συνέντευξη της, η κα. Μηλούση μας ενημέρωσε πως τόσο η ψυχογενής ανορεξία όσο και η ψυχογενής βουλιμία είναι ασθένειες που προκαλούν διαταραχές στην πρόσληψη τροφής. Οι άνθρωποι που πάσχουν από αυτές τις ασθένειες, σύμφωνα με την κ.Μηλούση, έχουν διαταραγμένη αντίληψη του σώματος τους.

Για την ασθένεια της νευρικής ανορεξίας μάθαμε πως η λέξη ανορεξία μας αποπροσανατολίζει καθώς ο ίδιος ο ασθενής σταματάει την όρεξή του .Ακόμη, μας ενημέρωσε πως και οι δύο ασθένειες έχουν άμεση σχέση με την χαμηλή αυτοεκτίμηση του ασθενή και πως μπορούν να συνδυαστούν και με άλλες ψυχολογικές νόσους όπως η κατάθλιψη. Επιπρόσθετα, καταλάβαμε πως βασικό ρόλο για τη δημιουργία αυτών των ασθενειών παίζει το περιβάλλον όπου έχει μεγαλώσει ο ασθενής. Τέλος, συμπεράναμε πως οι ασθένειες αυτές έχουν ως αποτέλεσμα τη διαταραχή στην αίσθηση του εαυτού, της ταυτότητας και της αυτονομίας.

Με βάση τη συνέντευξη του ψυχολόγου κύριου Νικόλαου Σ. Δοϊρανλή διαπιστώθηκε ότι αυτό που κάνει τους άλλους να νομίζουν ότι η εικόνα του σώματος τους είναι άσχημη και πρέπει να αντιστραφεί σε σημείο θανάτου είναι το γεγονός ότι το άτομο παρουνσιάζει μια διαστρεβλωμένη αντίληψη περί παχυσαρκίας χωρίς να μπορεί να αναγνωρίσει σωματικές αισθήσεις συμπεριλαμβανομένου του αισθήματος της πείνας με κατάληξη τη νευρική ανορεξία. Οι λόγοι χωρίζονται σε δυο κατηγορίες: σε γενικούς και γενετικούς παράγοντες! Η πρώτη κατηγορία αφορά τις δυτικές κοινωνίες στις οποίες, η ψυχογενής ανορεξία άρχισε να ανθεί, όταν τα καλλίγραμμα κορμιά των φωτομοντέλων έγιναν της μόδας και άρχισαν να προβάλλονται ως πρότυπα από τα ΜΜΕ, ενώ η δεύτερη έχει σχέση με τις στάσεις και τις συμπεριφορές της οικογένειας απέναντι στο φαγητό. Η κατάθλιψη και άλλες ψυχικές παθήσεις φαίνεται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη αυτής της διαταραχής.

Όσο αφορά το ερώτημα αν η νευρική ανορεξία είναι ασθένεια με φύλο διαπιστώθηκε ότι φαίνεται να αφορά σχεδόν αποκλειστικά γυναίκες (90-95%) και η ηλικία έναρξης εντοπίζεται συνήθως στα χρόνια της εφηβείας όπως φαίνεται και στη βιβλιογραφική μας αναζήτηση. (Dryden-Edwards R, χ.η.)

Οι επιπτώσεις που προκαλούνται περιέχουν αρκετά υψηλό αριθμό κινδύνου ακόμα και την πιθανότητα κατάληξης στο θάνατο. Πολύ συχνά συνοδεύεται από καταθλιπτική διάθεση με επακόλουθο το άτομο να αποφεύγει κοινωνικές εκδηλώσεις που σχετίζονται με φαγητό. Επιπλέον, η πρόκληση εμετού που είναι σχεδόν αναπόσπαστο κομμάτι της διαταραχής, οδηγεί σε φθορά των δοντιών, επιπτώσεις στον φάρυγγα, επιπτώσεις στον οισοφάγο και μια σειρά από ηλεκτρολυτικές διαταραχές, όπως η υποκαλιαιμία που οδηγεί σε καρδιακές αρρυθμίες.

Τα σημάδια της ψυχογενούς ανορεξίας ξεκινούν από τον τρόπο σκέψης του ατόμου. Παραδείγματος χάρι νιώθει ότι είναι παχύ, ακόμη κι όταν είναι εξαιρετικά αδύνατο. Εάν τα παράπονα για κάτι τέτοιο είναι συνεχή, το άτομο και συγκεκριμένα η γυναίκα έχει αμηνόρροια, έχει διαχωρίσει τις τροφές σε καλές και κακές, βρίσκεται σχεδόν μόνιμα σε δίαιτα και σχεδόν πάντα, αμέσως μετά από ένα γεύμα, καταφεύγει στην τουαλέτα (για πρόκληση εμετού). Σε αυτήν λοιπόν την περίπτωση είναι πιθανό να

πάσχει από ψυχογενή ανορεξία και να χρειάζεται τη βοήθεια ενός ειδικού. Το άτομο που πάσχει είναι κάθετο στις πεποιθήσεις του, δηλαδή του έχει εντυπωθεί ότι είναι παχύ ενώ δεν είναι, και υιοθετεί το σκεπτικό ότι «οι δικοί μου άνθρωποι, δεν με καταλαβαίνουν»!

Από ιατρικής πλευράς η ψυχογενής ανορεξία, εξ ορισμού δείχνει ότι είναι ψυχολογική διαταραχή και άρα η ψυχοθεραπεία (συχνά μακράς διάρκειας), είναι απαραίτητη. Πολύ συχνά, χρειάζεται η συμβολή ενός γιατρού και ως επακόλουθο είναι η νοσηλεία η οποία είναι άκρως απαραίτητη καθώς οι πάσχοντες σπάνια προσέρχονται για θεραπεία και συνήθως το κάνουν αυτό, όταν πια βρεθούν σε προχωρημένο στάδιο. Η κατά το δυνατόν έγκαιρη διάγνωση και επίσκεψη σε ειδικό μπορεί να σώσει ζωές, μιας και η ασθένεια είναι δυναμικά θανατηφόρα νόσος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της έρευνας μας συμπεράναμε πως οι περισσότεροι έφηβοι που συμμετείχαν στην έρευνά μας είναι ευχαριστημένοι με το σώμα τους αλλά δεν είναι όλοι ενήμεροι για τις ασθένειες που μπορούν να προκληθούν από την τάση μίμησης των προτύπων τους.

Ακόμη, από τις συνεντεύξεις των ειδικών συμπεράναμε πως οι ασθένειες της νευρικής ανορεξίας και της βουλιμίας έχουν κυρίως ψυχολογικά αίτια και πως μπορούν να αντιμετωπιστούν εάν η ασθένεια δεν είναι σε προχωρημένο στάδιο.

Ό,τι αφορά τα μυοσκελετικά προβλήματα καταλήξαμε στο συμπέρασμα πως οι γυναίκες, κυρίως, φοράνε λάθος τύπους παπουτσιών προκαλώντας προβλήματα τα οποία δεν αναγνωρίζουν και δεν καταβαίνουν τις επιπτώσεις που έχουν στην υγεία τους.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Να ευχαριστήσουμε τη ψυχολόγο του σχολείου μας κα. Μηλούση, τον ψυχολόγο κο Νικόλαου Σ. Δοϊρανλή, τον ορθοπεδικό κ. Πεγλιβανίδη και τις υπεύθυνες καθηγήτριες μας κα. Κοκκίνου και κα. Παπααρήστου για την πολύτιμη βοήθειά τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κουμπρίδης Α, Λυκόπουλος Δ, *Εργασία για την Νευρική Ανορεξία*, [On-line] Available: <http://7gym-kater.pie.sch.gr/nevrikiatorexia.htm>

Μπαδέκας Α, *Πόνι στα πόδια*, Newsletter Issue 7, [On-line] Available: www.metropolitan-hospital.gr/

Χατζηδημητρίου Σ, *Το καταφύγιο της νευρογενούς βουλιμίας*, [On-line] Available: <http://e-psychology.gr/eating-disorders/152-voulimia-nervosa>.

American Psychiatric Association (2004), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV*, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Association,

Dryden-Edwards R, *Anorexia Nervosa*, [On-line] Available: http://www.medicinenet.com/anorexia_nervosa/article.htm

ΝΑΠΟ, *Νευρική Ανορεξία, που οφείλεται*, 2005, [On-line] Available: http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1771

ΠΣΠΑΠ, *Προβλήματα στα πόδια από τα παπούτσια*, 2005, [On-line] Available: http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1098.

HNB, *Η νευρική βουλιμία: Αυτά που πρέπει να ξέρετε*, 2008, [On-line] Available: http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1588