

mgr Monika Rzemieniak- Sobczuk
psycholog

Problemy zachowań żywieniowych: **spożywanie pokarmów w nadmiernych ilościach-otyłość**

Problemy zachowań żywieniowych mimo prowadzonych w tym obszarze badań pozostają wciąż kwestią otwartą. Istnieje jednak zgodność, iż u podstawy zaburzenia jakim jest otyłość, leży dodatni bilans energetyczny organizmu. U osób z nadwagą ilość spożywanych pokarmów przewyższa najczęściej zapotrzebowanie organizmu. Badania prowadzone w obrębie podjętej problematyki wskazują, iż u podłoża zwiększonego łaknienia osób otyłych leżą zarówno czynniki fizjologiczne jak również psychologiczne.

Jednym z głównych czynników fizjologicznych jest zmniejszenie przemiany materii spowodowane głównie przewagą układu przywspółczulnego. Jednak większość prowadzonych badań nad problematyką otyłości wskazuje na znaczącą rolę czynników psychologicznych jako przyczyn wyzwalających opisywane zaburzenie. Stąd można sądzić, iż nieodparte pragnienie jedzenia nie zawsze stanowi wyraz wzmożonego zapotrzebowania energetycznego lecz bardzo często staje się sposobem radzenia sobie z poczuciem dyskomfortu i przykrości, może stanowić pociechę, mającą zastąpić inne potrzeby.

Przyczyna otyłości wielu młodych osób może posiadać zakorzenienie w cechach osobowości ale również może wynikać z nieprawidłowych postaw rodzicielskich. Nadwaga dziecka nierzadko wywoływana jest przez rodziców, reagujących na każdą potrzebę swojej „pociechy”, poprzez podawanie jej czegoś do jedzenia. Postępując w powyższy sposób rodzic pragnie aby jego dziecko było zawsze zadowolone. Działanie charakteryzujące się nadmierną opiekuńczością, troskliwością o stały stan sytości dziecka wpływa na kształtowanie się w nim postawy pasywnej, nastawionej na odbiór, co w konsekwencji ma odzwierciedlenie także w przystosowaniu społecznym młodego człowieka.

Trudno jest jednoznacznie określić standardowy typ osobowości pacjenta z otyłością. Najczęściej jednak można stwierdzić występowanie takich cech jak: przygnębienie, apatia, rezygnacja, a także skłonność do ucieczki w izolację. Spożywanie pokarmu, chociaż na krótko odwraca uwagę od odczuwania tych napięć. Jedzenie staje się czynnością w której osoba poszukuje namiastki doznań i uczuć, których tak bardzo jej brakuje.

Myślę, iż na uwagę zasługuje podkreślenie faktu, że otyłość jest zjawiskiem powszechnie nieakceptowanym społecznie, szczególnie w środowisku młodzieży, gdzie tak bardzo ceni się walory smukłej sylwetki, energiczność i aktywność fizyczną. Dodatkowo stereotypy te są wzmacniane i rozpowszechniane przez media, idealizujące i podkreślające znaczenie pięknej, szczupłej figury, która często kojarzy się z sukcesem, poczuciem szczęścia i ogólną aprobatą społeczną.

Nadwaga wpływa w sposób istotny na posiadany obraz własnego ciała, czego potwierdzeniem są częste wypowiedzi młodzieży borykającej się z tym problemem: „nie lubię siebie, bo ludzie mnie nie lubią(...) jestem brzydka, gruba, nie powinnam żyć(...)z takim ciałem można wytrzymać, z myślami nie”.

Przyczyna otyłości młodych osób może wiązać się często z trudnymi sytuacjami pojawiającymi się w środowisku rodzinnym, m.in. rozpad związku rodziców: „po rozwodzie

rodziców przytyłam(...) gdy byłam grzeczną mamą zabierała mnie do restauracji, chciała mi w ten sposób zrekompensować przykre chwile związane z rozwodem, odejściem od nas taty”. Wypowiedź ta w sposób bardzo klarowny ukazuje sposób radzenia sobie z trudną sytuacją. Postawa matki chcącej choć w pewnym stopniu wynagrodzić córce przykrości związane z rozwodem, zapraszając ją do spożywania częstych, wspólnych posiłków w konsekwencji przyczyniła się do późniejszych problemów z nadwagą dziewczyny. Córka zaczęła łączyć przyjemne elementy-restaurację, obecność matki- z jedzeniem, co w dalszej perspektywie czasowej zaowocowało nadmiernym spożywaniem posiłków, niewymagającym już wspólnego spędzania czasu w restauracji: „jadłam za plecami mamy(...)początkowo była to jej wina, potem moja, w tej chwili obwiniam za moją nadwagę nas obie”.

Psychologowie, dietetycy, specjaliści w dziedzinie zaburzeń odżywiania podkreślają wagę czynników społecznych w rozwoju otyłości u młodzieży „nasza kultura uległa zmianie, nie musimy już zdobywać jedzenia, jest ono wszędzie, łatwość dostępu do produktów spożywczych powoduje zwiększenie częstości z ich korzystania, stąd łatwo o nieprawidłowe nawyki żywieniowe.”

Problematyka zjawiska otyłości podejmowana jest coraz częściej z powodu niebezpieczeństw jakie niesie ze sobą nie tylko w sferze fizycznej ale przede wszystkim w sferze psychicznej młodych osób, będących w fazie rozwoju osobowości, kształtowania własnego „ja”, okresie tak ważnym dla późniejszego prawidłowego funkcjonowania w środowisku społecznym. Przedłużający się, odczuwany dyskomfort z powodu swojego wyglądu, brak akceptacji ze strony środowiska rówieśniczego, odbieranie pod swoim adresem ciągłych zniewag, wyzwek i obelg może zaowocować pojawieniem się myśli depresyjnych, osiagających w swojej skrajnej postaci nawet tendencje samobójcze: „ciągle mnie prześladowano, obrzucano przezwiskami, nie chciałem chodzić do szkoły, zrozumiałem, że powodem takich reakcji była moja tusza(...)wstydzę się siebie, ludzie szepczą o tobie na ulicy, gdziekolwiek się pojawisz, to jest bardzo przykre(...)uciekam, nie lubię rozmawiać z dręczycielami, dokuczają mi, gdy tylko wychodzę z domu(...)było tak źle, że chciałem się zabić, było tak strasznie, że myślałem o samobójstwie.”

Osoba z nadwagą w świecie ludzi szczupłych czuje się często osamotniona, nie można jednak dopuścić aby pozostawała sama z negatywnymi emocjami. Ważne jest podjęcie kroków w kierunku zmiany jej sposobu myślenia i rozpoczęcie pracy nad kształtowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych. Równie istotne wydaje się uświadomienie rodzicom iż przyczyną problemów żywieniowych dziecka może być także nieprawidłowość ich własnych postaw wobec niego. Podjęcie pracy z dzieckiem ale również z rodzicami daje duże szanse na zmianę istniejącej sytuacji. Praca nad obrazem własnej osoby może być realizowana m.in. poprzez udział w obozach letnich organizowanych dla osób otyłych, gdzie możliwe jest kształtowanie zmiany w spostrzeganiu problemu, zdobywanie wiadomości na temat sposobów pozbywania się zbędnych kilogramów: „dzieci z nadwagą tracą młodość, na obozie czują się swobodnie, przebywając wśród osób o podobnych problemach(...)tu nikt się na mnie nie patrzy, to wspaniałe uczucie nie wstydzę się siebie(...)tutaj ludzie zwracają uwagę na to jaki jesteś, a nie jak wyglądasz” Oprócz wymienionych wyżej korzyści wyjazd taki często pozwala na uzyskanie wsparcia ze strony rówieśników borykających się także z problemem nadwagi, wspólne podejmowanie wysiłków z dużym prawdopodobieństwem może doprowadzić do wymarzonego sukcesu- redukcji masy ciała. Utrata wagi, nawet niewielka, pozwala na zmianę stosunku do własnej osoby, uruchamia pozytywne myślenie, umożliwiając tym samym włączenie się w sposób aktywny w życie społeczne i czerpanie radości z przebywania z rówieśnikami: „myślałem o samobójstwie bo byłem gruby i nieszczęśliwy, teraz chudnę i czuje się lepiej(...)gdy stwierdzam, że jestem podobny do innych, chce mi się żyć”.

Przedstawiając w niniejszym artykule problematykę otyłości, chciałam zaakcentować wieloaspektowość przyczyn występowania tego zjawiska, głównie u osób młodych, ze szczególnym uwzględnieniem wpływu czynników psychologicznych przyczyniających się do pojawiania się tego rodzaju nieprawidłowego nawyku żywieniowego.

Analiza wypowiedzi osób borykających się z problemem nadwagi, pozwala zauważyć, iż zapanowanie nad własnym życiem w sytuacji odrzucenia, braku akceptacji ze strony środowiska społecznego nie jest łatwe. Tłumienie negatywnych emocji, samotność, poczucie alienacji są problemami, które w istotny sposób wywierają ślad w psychice młodego człowieka.

W mojej opinii, to od nas, środowiska społecznego zależy w dużej mierze zmiana samopoczucia tych osób. Zwrócenie uwagi na istnienie problematyki otyłości, próba zrozumienia stanów przeżywanych przez osoby z nadwagą a przede wszystkim akceptowanie ich takimi jacy są, może z dużym prawdopodobieństwem wpłynąć na zmianę ich stosunku do samych siebie, może stać się powodem ich motywacji do walki z nadwagą a tym samym przyczynić się odzyskania radości życia.