

26 Σεπτεμβρίου 2016

Αρκεί η δίαιτα για να αντιμετωπίσετε τη Βουλιμία;

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





Για ποιους λόγους η βιομηχανία αδυνατίσματος, δεν έχει ένα μακρόχρονο, μόνιμο επιθυμητό αποτέλεσμα; Γιατί το 80% των ανθρώπων που επιλέγουν να χάσουν βάρος μέσω μια αυστηρής δίαιτας, ξαναπαίρνουν γρήγορα τα παραπάνω κιλά που κατάφεραν αρχικά να χάσουν; Είναι άραγε όλα αυτά τόσο αναποτελεσματικά; Την απάντηση τη δίνει η Συνθετική Ψυχοθεραπεία: Η αποτελεσματική αντιμετώπιση για τις ψυχογενείς διαταραχές διατροφής (Βουλιμία, Ανορεξία)

Είναι γεγονός ότι παρά τις αυξανόμενες καμπάνιες που επιχειρούν τα κέντρα αδυνατίσματος, προβάλλοντας τις δίαιτες «αστραπή» μέσα από τα «εξειδικευμένα» τους προγράμματα, και δίνοντας υποσχέσεις για άμεσα αποτελέσματα, οι άνθρωποι που καταφεύγουν σ' αυτά δεν καταφέρνουν να φτάσουν στον αρχικό επιθυμητό τους στόχο: την μόνιμη βελτίωση της εξωτερικής τους εμφάνισης της εσωτερικής τους ισορροπίας, και της αυτοπεποίθησής τους.

Σύγχρονες έρευνες στο θέμα των διαταραχών της διατροφής αποκαλύπτουν ότι πολλές μέθοδοι είναι βοηθητικές, όχι όμως θαυματουργές! Η ανάγκη που ανακύπτει στα άτομα με διαταραχές ελέγχου πρόσληψης τροφής (βουλιμία, ανορεξία, παχυσαρκία) αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά μόνο με μια ολιστική αντιμετώπιση του προβλήματος, και τελικά αυτό το απαραίτητο συστατικό που οι παραπάνω μέθοδοι παραμελούν είναι ο ίδιος ο άνθρωπος και τα συναισθήματά του,

που είναι στην πραγματικότητα τα βαθιά, εσωτέρα κίνητρα που οδηγούν σε μια βουλιμική στάση & συμπεριφορά.

Οι περισσότεροι άνθρωποι (πάνω από 70%) καταφεύγουν στο φαγητό για να εκτονώσουν μια ψυχική ένταση, ένα συναίσθημα θυμού ή απογοήτευσης. Μια ζυγαριά ακριβείας που καταμετρά θερμίδες, με άλλα λόγια μια υποθερμιδική διαίτα θεωρητικά οφείλει -είτε το θέλουμε είτε όχι- να φέρει αποτέλεσμα στην απώλεια βάρους. Αποτελεί όμως μια λογική, μηχανιστική προσέγγιση που δεν λαμβάνει υπ'όψιν τον άνθρωπο ως ψυχή με τις λεπτές αποχρώσεις της ιδιαιτερότητας και διαφορετικότητας στην προσωπικότητα και στην συμπεριφορά του που τον καθιστούν μοναδικό σε σχέση με οποιονδήποτε άλλον άνθρωπο.

Πρώτιστα στην Αμερική και ακολούθως στην Ευρώπη, η συνθετική ψυχοθεραπεία, ατομική και ομαδική, τα τελευταία χρόνια, φαίνεται να κερδίζει έδαφος στην θεραπεία των διαταραχών πρόσληψης τροφής, είτε ως συμπληρωματική, είτε ως μοναδική θεραπεία επιλογής.

Η υψηλή αποτελεσματικότητα της συνθετικής ψυχοθεραπείας οφείλεται στο γεγονός ότι, ως "τέχνη" του λόγου που προσεγγίζει τον άνθρωπο ως ψυχο-σωμα, αυτή η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ολιστικά (δηλ. ως μια ενοποιημένη ψυχο-σωματική οντότητα) δουλεύοντας με τα εσωτέρα, ενδεχομένως και σκοτεινά κομμάτια του εαυτού (= κομμάτια της προσωπικότητάς μας που λειτουργούν, και επηρεάζουν τη συμπεριφορά, και τις επιλογές μας αυτόνομα, χωρίς εμείς να μπορούμε να τα ελέγχουμε συνειδητά, αφού δεν έχουμε επίγνωση της ύπαρξής τους).

Μέσα από την ατομική ψυχοθεραπεία αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά οι αιτίες της βουλιμίας όπως είναι η χαμηλή αυτοπεποίθηση του ατόμου, η δυσκολία του στις διαπροσωπικές του σχέσεις, η επίλυση των εσωτερικών και των οικογενειακών συγκρούσεων.

Η θεραπεία της βουλιμίας μπορεί να είναι μακροχρόνια κι επίμονη, αν και συμβαίνει πολύ συχνά οι βουλιμικοί να διακόπτουν τη θεραπεία τους πρόωρα. Σε κάθε περίπτωση, η οικοδόμηση μιας σχέσης κατανόησης, αλληλοσεβασμού και εμπιστοσύνης του θεραπευόμενου με τον ψυχοθεραπευτή είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για την επιτυχία οποιουδήποτε προγράμματος ψυχοθεραπείας.

Η Συνθετική Ψυχοθεραπεία, ως διαπροσωπική προσέγγιση, δεν εστιάζει άμεσα στα συμπτώματα της βουλιμίας, αλλά αντίθετα προσπαθεί να βοηθήσει το άτομο να λύσει τις συγκρούσεις του, στις διαπροσωπικές του σχέσεις, και να εξυγιάνει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τον εαυτό του σε σχέση με τους άλλους. Όπως είδαμε

τα αίτια της βουλιμίας εμπλέκουν σε μεγάλο βαθμό τις σχέσεις του ατόμου με το περιβάλλον του, γεγονός στο οποίο φαίνεται να στηρίζονται τα αποτελέσματα αυτού του θεραπευτικού μοντέλου.

Σειρά ερευνών καταδεικνύουν πως η βουλιμία και η παχυσαρκία μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με την Συνθετική αλλά και άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις και μάλιστα με σημαντικά μικρό κίνδυνο υποτροπών στο μέλλον.

Όταν το άτομο που αντιμετωπίζει κάποια ψυχογενή διαταραχή διατροφής νιώσει έτοιμο να ζητήσει ψυχοθεραπευτική βοήθεια, μπορεί να ωφεληθεί πολύ από τη συμμετοχή του/ της σε ομάδες υποστήριξης & ψυχοθεραπείας, καθώς εκεί θα λάβει -αλλά και θα δώσει- υποστήριξη από άλλα άτομα που παρουσιάζουν παρόμοια προβλήματα. Έτσι θα νιώσει πιο υπεύθυνο και θα λάβει το μήνυμα πως γίνεται αποδεκτό, παρά το γεγονός ότι είναι φορέας ενός πολυσύνθετου προβλήματος.

Μια ομάδα υποστήριξης & συνθετικής ψυχοθεραπείας για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής, παρέχει:

- Υποστήριξη σε ένα ασφαλές περιβάλλον εμπιστοσύνης,
- Μοίρασμα εμπειριών και συναισθημάτων με άλλους ανθρώπους που υποφέρουν από παρόμοια προβλήματα,
- Ψυχοθεραπευτική βοήθεια ώστε να δουν τα μέλη της ομάδας ανεπίγνωστα κομμάτια της προσωπικότητας και των σχέσεών τους στο παρελθόντος τα οποία εμπλέκονται στην ανάπτυξη της προβληματικής τους στάσης & συμπεριφοράς,
- Επεξεργασία θεμάτων όπως ο κοινωνικός αποκλεισμός, η αυτοεκτίμηση, η εικόνα του σώματος κ.α.,
- Υποστήριξη, ιδέες και στρατηγικές από άλλους συμμετέχοντες που βρίσκονται σε πιο προχωρημένο στάδιο αντιμετώπισης,
- Εκπαίδευση των μελών για τις φυσικές και συναισθηματικές συνέπειες των διαταραχών πρόσληψης τροφής, τους κινδύνους, τις σωματικές και ψυχικές επιπλοκές,
- Εκμάθηση εναλλακτικών και μη δυσλειτουργικών τρόπων συμπεριφοράς,
- Εκμάθηση στρατηγικών αντιμετώπισης και επίλυσης προβλημάτων.

Αν και τα οφέλη μιας ψυχοθεραπευτικής ομάδας, είναι δύσκολο να περιγραφούν λεκτικά, οι δυναμικές που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών της ομάδας, αποτελούν ίσως το πιο ισχυρό εργαλείο αντιμετώπισης των διατροφικών διαταραχών, ενώ η στείρα, μηχανιστική καταγραφή τους, δεν επιτρέπει να φανούν οι συναισθηματικές διαστάσεις μέσα στις οποίες βιώνονται αυτές οι δυναμικές.

Σε κάθε περίπτωση, οι ομάδες υποστήριξης & ψυχοθεραπείας, αποτελούν ένα χρήσιμο, και απαραίτητο συστατικό στοιχείο στην αντιμετώπιση της βουλιμίας, της παχυσαρκίας, και της ανορεξίας.

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

Φωτ.: Depositphotos

<http://bitly.com/2cZ8ecf>