

ELIKADURA- JOKABIDEAREN NAHASMENDUAK

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA

ELIKADURA- JOKABIDEAREN NAHASMENDUAK ZER DIREN (EJN)

Elikadura-jokabidearen nahasmenduak (EJN) dira **sufrimendua kontrolatzeko** modu bat, pisua eta irudia kontrolatuz edo aldatuz, edo janariaren bidez, gehiago edo gutxiago janez. Garrantzitsuenak **anorexia nerbiosoa**, **bulimia nerbiosoa** eta **betekada bidezko nahasmendua** dira.

Portaera honek, funtzionatu beharrean, sufrimendu eta arazo larriak sortzen dizkigu maila fisiko, mental eta sozialean. Beraz, lehenbailehen laguntza profesionala behar da errekuperatu ahal izateko.



Anorexia elikadura eta pisuarekiko kezka obsesibo bat da; hartara, eta pisua galtzea helburu, eramaten gaitu jaten duguna murriztera eta mugatzera, ariketa asko egitera edo oka egitera. Pisua irabazteko beldur handia dago, eta normalean pisua jaisten jarraitu nahi izaten da, nahiz eta altuerarako normaltzat jotzen den pisuaren azpitik egon. Hori gertatzen da pertsonak bere **burua hautematen duelako benetakoa baino askoz pisu handiagoarekin**; izan ere, garunak bere irudia desitxuratzen du eta existitzen ez den gorputz bat ikusten du.

PORTAERAK ETA AHOLKUAK

Bulimia janari-betekadekin lotuta

dago, hau da, denbora gutxian janari asko jatea kontrol-galeraren sentsazioarekin batera. Ondoren, pertsonak errua sentitzen du eta gizentzeari beldur dio; beraz, zerbait egiten du jandakoa konpentsatzeko, hala nola oka egitea, jaten duena mugatzea edo ariketa asko egitea. Askotan, gorputz-irudiaren distortsioa ere badago.



Betekadaren bidezko nahasmenduaren

ezaugarria da **betekadak** izatea, baina **gerora konpentsazio-jokabiderik gabe;** horrek, denborarekin, gehiegizko pisua edo obesitatea ekar dezake. Normalean, betekadak emozioak maneiatzeko modu bat izaten dira, eta pertsona ez da gai beste modu batez erregulatzeko.

Gorpuzkerak kezkatzen zaitu, hori dela eta baztertu zaituztelako edo baztertuko zaituzten beldur zara?

Gorpuzkera aldatzen saiatzea, besteek onar zaitzaten edo euren gustukoa izaten lortzeko, EJM askoren printzipioa da.

Zeure burua gauza bat bezala tratatzen ari zara, pertsona gisa balioa kentzen ari zara eta, hala, zure autoestimua are gehiago jaitsiko da.

Pentsatu: zergatik nahi duzu besteek maitatzea, zeu zarelako edo zure itxuragatik?

Jan duzunak edo jango duzunak kezkatzen zaitu? Janaria kaloria multzo bat bezala ikusten duzu?

Zenbat eta **gehiago pentsatu** janarian eta kalorietan orduan eta **obsesionatuago** egongo zara, antsietate handiagoa izango duzu eta, beraz, gehiago sufrituko duzu.

Kaloriak zenbatzen badituzu, edo jandakoaren erregistro bat badaukazu, utzi egiteari, sufrimendura baino ez baitzaitu eramango.



Askotan pisatzen zara, asko begiratzen diozu zeure buruari ispiluan edo oso adi zaude zure gorputzaren zati bati? Konturatu zara okerrago sentitzen zarela gehiago egiten duzun egunetan?

Zenbat eta arreta handiagoa jarri, orduan eta obsesionatuago gaude horrekin. Gorputzarekin hala jokatzeak **gorputz-irudiaren distortsiora** garamatza, hau da, ez dugu geure burua benetan garen bezala ikusten.

Saihestu ahalik eta gehien zure gorputzari eta besteenari begira egotea, gogoratu ez zarela gauza bat, eta denborarekin hobeto ikusiko duzu zeure burua.

Hotzago zaude, nekatuta, kontzentraziorik gabe, zorabiatu egin zara edo ez duzu hilekoa?

Gure gorputza makina bat da; hartara, funtzionatzeko eta konpontzeko **elikagaiak eta energia** behar ditu. Behar duzuna jaten ez baduzu, ez du ondo funtzionatuko, eta hazten ari bazara, zure **hazkundera gelditu egingo da.**

Normaltasunez jateak ez zaitu lodiaraziko, baizik eta zure gorputza berriro martxan jarriko du.





Gogaitzen zaitu besteek zuk jaten ikusteak? Jendearekin jatea saihesten duzu? Zerbait jateko ezkututzen zara?

Hori lehenago gertatzen ez bazitzaizun eta janaria eguneroko zerbait bazen, zer aldatu da?

Arazo bat konpontzeko lehen urratsa arazoa duzula konturatzea da. Geure burua engainatzeko joera dugu, arazoei aurre egiteko beldurrez, baina sufrimenduak erakusten digu zerbait ondo ez doala.

Egunez egun umore txarragoa daukazu, jendeak molestatzen zaitu eta bakarrik egoteko joera duzu?

EJN-k ez dute soilik eragiten sentitzen garen moduan, baizik eta jendearekin ditugun harremanetan ere eragiten dute neurri handi batean. Bakantzen bazara eta gertatzen zaizuna ez baduzu partekatzen maite dituzunekin, are okerrago sentituko zara.

Eskatu laguntza edo bilatu babesa zure konfiantzazko pertsonengan, ikusiko duzu badagoela baldintzarik gabe maite zaituen jendea, eta horrek lagunduko dizu bazarela nor sentitzen.

Goserik izan ez arren, batzuetan ezin diozula jateari utzi sentitzen duzu? Edo normalean baino janari gehiago jaten duzu bat-batean?

Gaizki sentitzen garenean, batzuetan janez saiatzten gara anestesiatzen sentitzen duguna.

lhes egiteak ez ditu arazoak konpontzen, atzeratu edo handitu egiten ditu. Saiatu **emozioak** ikusten, aurre egin edo konpondu behar dituzun gauzei buruz hitz egiten dizun hori balitz bezala.



Zeure burua hobeto ikusteko pisua lehenbailehen jaisteko asmoz, botaka egiten duzu, laxanteak, pilulak edo diuretikoak hartzen dituzu, ahalik eta gutxien jaten duzu edo kirol asko egiten duzu?

EJN baten ohiko jokabideak dira eta osasunerako arrisku larria ekar dezakete.



Egiten duzuna egiten ari zara hobeto sentitzeko, baina errealitatea da gero eta okerrago sentitzen zarela. Ez duzu zure arazoen konponbidea aurkitu, baizik eta arazo larri bat gehitu diozu zerrendari.

Beldur handia izan arren, eskatu laguntza lehenbailehen. Sufrimendu-zurrunbilo batean sartu zara, eta ezin izango zara babesik gabe atera.



eta **zuk**
nola ikusten duzu?



Acabe Araba

945 242 578

contacto@acabealava.org

BALABIDEAK

ZATOZ GU IKUSTERA

AHOLKULARITZAK
PSIKOASESORIA



Gazteentzat

14-30 urte

Ordutegia

Astelehenetik ostiralera - 18:00etatik 20:30era

Landatxo Gizarte Etxea

Santa María, 4

Vitoria-Gasteiz

psicoasesoria@vitoria-gasteiz.org

945 161 904