

Διατροφικές
διαταραχές και
διαταραχές στις
διατροφικές
συνήθειες

Παναγούλα
Παπαδημητροπούλου, PhD



Διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία

Ταχεία σωματική
ανάπτυξη: Αύξηση
στην κατανάλωση
τροφής

Απαραίτητη η
πρόσληψη
θρεπτικών ουσιών
(σίδηρος, ασβέστιο)

Εφηβεία

Αρχίζει πριν από τα 13
και τελειώνει περίπου
στο 20 έτος

Μεταβατικό στάδιο

Αναπτυξιακό τίναγμα της
εφηβείας: Περίοδος
ταχύτατης ανάπτυξης με
σημαντική αύξηση του
βάρους και του ύψους

Ήβη: Η περίοδος κατά την
οποία ωριμάζουν τα
όργανα αναπαραγωγής
(κορίτσια: περίπου 11 ή 12
έτη, αγόρια: περίπου 13 ή
14 έτη)

Διατροφικές διαταραχές

Παγκόσμιο φαινόμενο το οποίο επηρεάζει άτομα ανεξαρτήτως:

- Φύλου
- Εθνικότητας
- Κοινωνικού-πολιτισμικού υπόβαθρου

(Βασιλόπουλος, Μπρούζος & Μπαούρδα, 2016)

Ορισμός και κατηγορίες

Διατροφικές διαταραχές (DSM-5): Σημαντικές διαταραχές των συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή και που οδηγούν σε μεταβολές στην κατανάλωση ή στην απορρόφηση της τροφής και στην εξασθένηση της σωματικής υγείας ή της ψυχοκοινωνικής λειτουργίας του ατόμου

- Διαταραχή επιλεκτικής ή περιορισμένης πρόσληψης διατροφής- νευρική ανορεξία
- Νευρική βουλιμία
- Διαταραχή επεισοδίων υπερφαγίας

Ορισμός και κατηγορίες

Οι διατροφικές διαταραχές συνήθως εμφανίζουν συννοσηρότητα με σημαντικά προβλήματα:

α) στη σωματική υγεία του ατόμου (π.χ. κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών, νεφρικών προβλημάτων)

β) στην ψυχική υγεία του ατόμου (π.χ. αγχώδεις και ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές, διαταραχές της διάθεσης και της προσωπικότητας, κατάχρηση αλκοόλ)

Παχυσαρκία

- Αν και δεν θεωρείται ψυχική νόσος, επηρεάζει ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών και εφήβων.
- Σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες.
- Συνδέεται με την υιοθέτηση διαταραγμένων διατροφικών συνηθειών

Μεγάλο ποσοστό παιδιών και εφήβων που είναι παχύσαρκοι καταφεύγουν σε ανθυγιεινές συνήθειες για την απώλεια βάρους, όπως:

- Παράλειψη γευμάτων
- Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής
- Αυστηρές δίαιτες.

Αναποτελεσματικές συμπεριφορές για τον έλεγχο του σωματικού βάρους μπορεί να οδηγήσουν μακροπρόθεσμα στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών.



[πηγή εικόνας](#)

(Βασιλόπουλος, Μπρούζος & Μπαούρδα, 2016. Palmer, 2006)

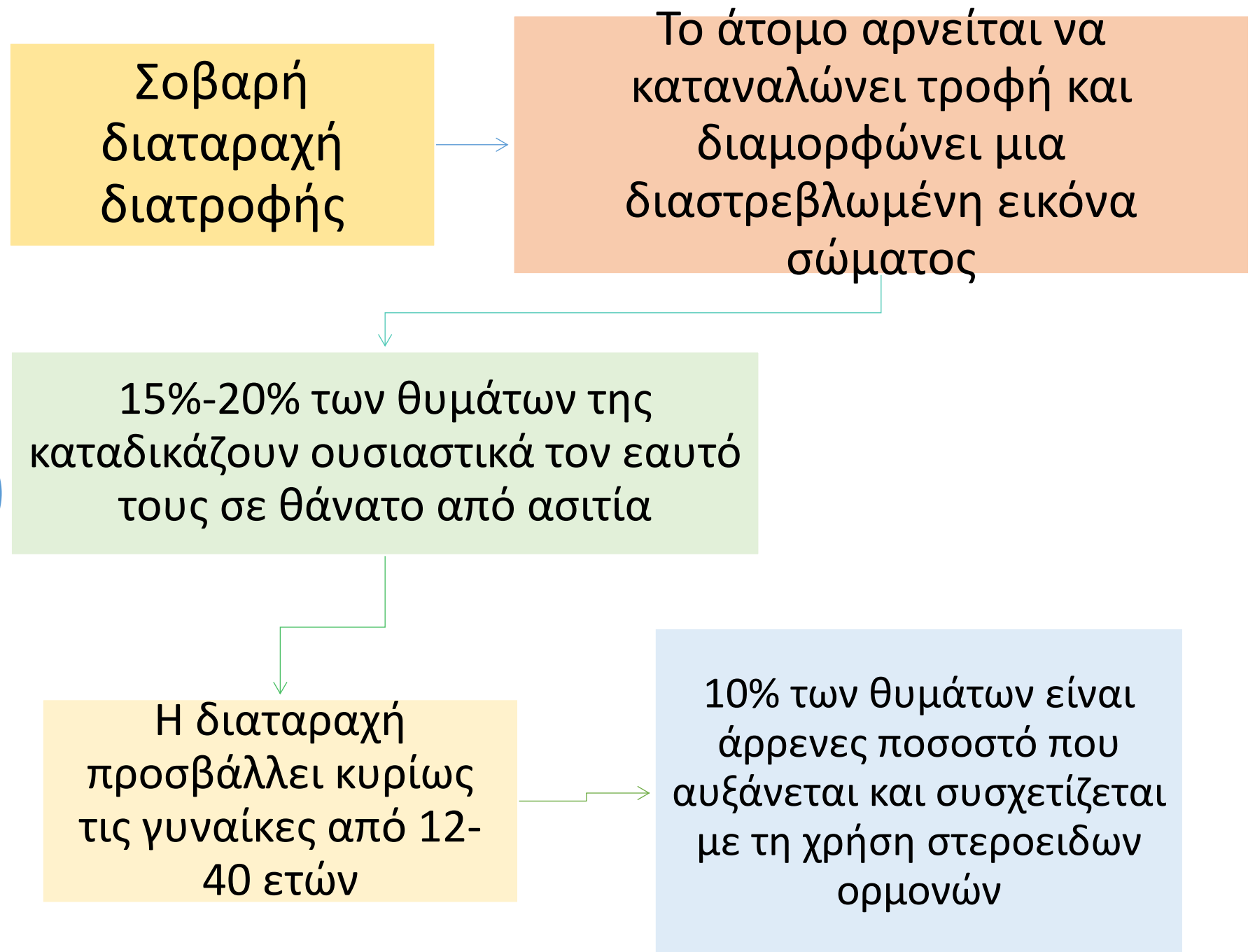
Συνέπειες παχυσαρκίας

Προβλήματα υγείας (π.χ. διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, καρκίνος)

Κοινωνικός αποκλεισμός

Αρνητικά στερεότυπα

Η νευρωσική (ή ψυχογενής) ανορεξία

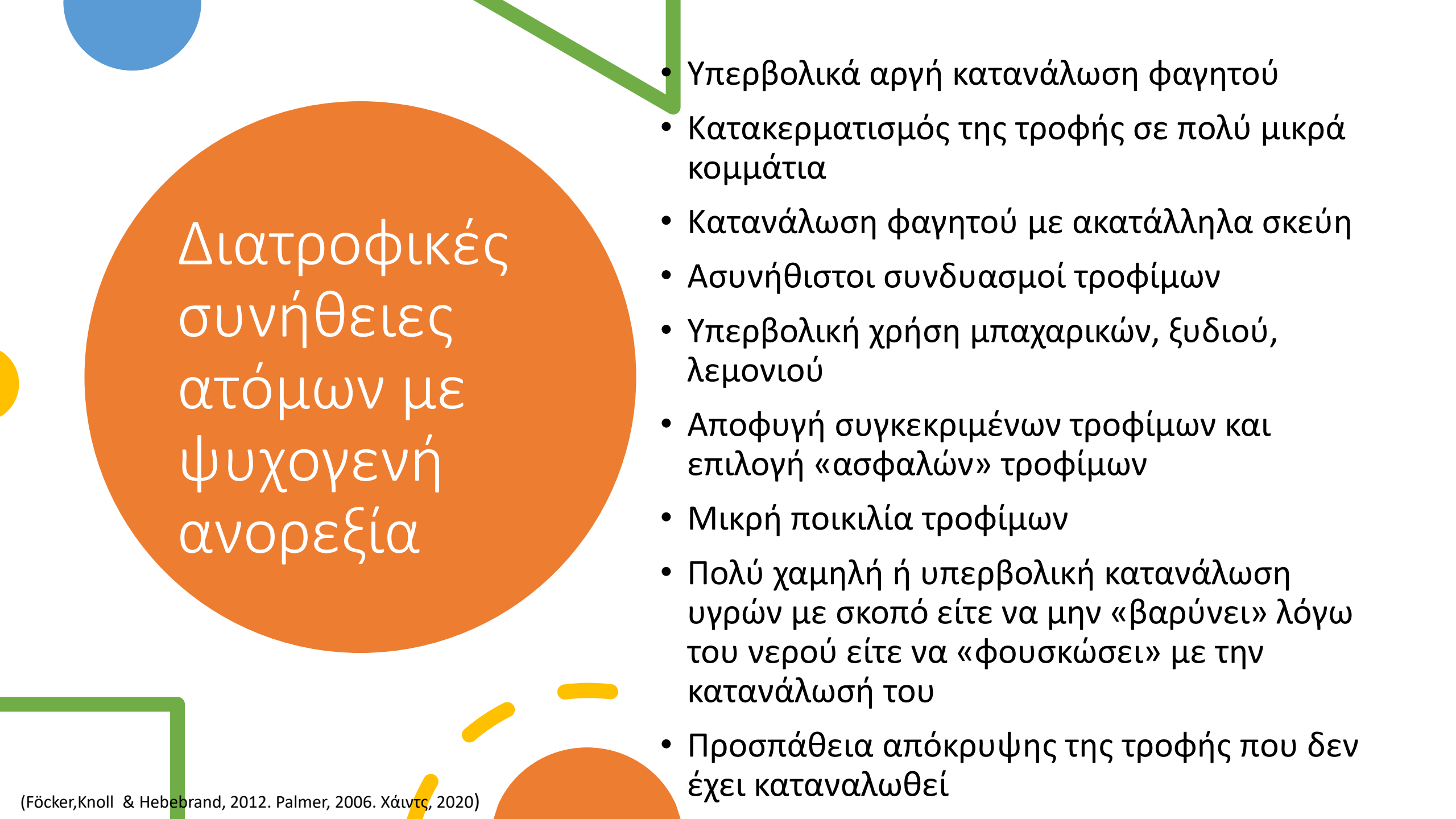


Συνέπειες ψυχογενούς ανορεξίας

- Αδυναμία διατήρησης φυσιολογικού βάρους, κούραση, αϋπνίες,
- Δυσκοιλιότητα, πόνοι στο στομάχι, πονοκέφαλος
- Διακοπή της περιόδου για τις γυναίκες (αμηνόρροια, δυσμηνόρροια)
- Ξηροδερμία, Ξηρά και σπασμένα χείλη, Θαμπά και αραιά μαλλιά
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση
- Υπερβολική άσκηση, άρνηση πείνας, πρόκληση εμέτου
- Αποχώρηση από τις κοινωνικές δραστηριότητες
- Χρήση διουρητικών, καθαρτικών ή χαπιών διατροφής
- Βραδυκαρδία (αργοί κτύποι καρδιάς)
- Υπόταση (χαμηλή πίεση), Υποθερμία, Συνεχής αίσθηση κρύου
- Σπασμένα νύχια, τριχοφυΐα στο πρόσωπο, στην πλάτη και στον αυχένα
- Οστεοπόρωση, μη σωστή ανάπτυξη του σώματος
- Συναισθηματική αστάθεια, εναλλαγές στη διάθεση, έλλειψη συγκέντρωσης
- Στείρωση, Θάνατος

Ενδείξεις για πιθανή διατροφική διαταραχή

- Το άτομο θέτει στόχους μείωσης του βάρους του αλλά όταν τους φτάνει θεωρεί ότι πρέπει να χάσει κι άλλο
- Ασκεί αυξημένη κριτική για το βάρος και το σχήμα του σώματός του
- Είναι κοινωνικά απομονωμένο και εμφανίζει σημάδια κατάθλιψης
- Μη εμφάνιση ή διακοπή της εμμήνου ρύσης
- Κάνει εμετό, παίρνει καθαρτικά ή κάνει υπερβολική γυμναστική με στόχο την αποβολή των θερμίδων
- Προσπαθεί να είναι τέλειο σε ότι αφορά την επίδοση σε μαθήματα, αθλήματα κλπ
- Εμμονή με το σωματικό βάρος, εμμονή με τις θερμίδες, τα λίπη, τους υδατάνθρακες
- Απομόνωση και εσωστρέφεια, ευερεθιστότητα – Οξυθυμία
- Μεταβολές διάθεσης
- Τελειομανία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, διαταραχές άγχους και κατάθλιψης



Διατροφικές συνήθειες ατόμων με ψυχογενή ανορεξία

- Υπερβολικά αργή κατανάλωση φαγητού
- Κατακερματισμός της τροφής σε πολύ μικρά κομμάτια
- Κατανάλωση φαγητού με ακατάλληλα σκεύη
- Ασυνήθιστοι συνδυασμοί τροφίμων
- Υπερβολική χρήση μπαχαρικών, ξυδιού, λεμονιού
- Αποφυγή συγκεκριμένων τροφίμων και επιλογή «ασφαλών» τροφίμων
- Μικρή ποικιλία τροφίμων
- Πολύ χαμηλή ή υπερβολική κατανάλωση υγρών με σκοπό είτε να μην «βαρύνει» λόγω του νερού είτε να «φουσκώσει» με την κατανάλωσή του
- Προσπάθεια απόκρυψης της τροφής που δεν έχει καταναλωθεί

Διατροφικές συνήθειες ατόμων με ψυχογενή ανορεξία

Οι κανόνες γύρω από το φαγητό είναι
άκαμπτοι

Το άτομο **αγχώνεται**, νιώθει ενοχές ή πανικό
αν αλλάξει ο τρόπος σερβιρίσματος

Η συμπεριφορά οδηγεί σε **πολύ μικρή**
ποσότητα τροφής

Το άτομο αποφεύγει κοινωνικά γεύματα
λόγω ελέγχου

Οι συνήθειες εμφανίζονται **μαζί με απώλεια**
βάρους ή φόβο για αύξηση βάρους

Αντιμετώπιση της νευρογενούς ανορεξίας

Η αντιμετώπιση της νευρικής ανορεξίας είναι **πολυσύνθετη** και απαιτεί συνδυασμό:

Ιατρικής παρακολούθησης

- Έλεγχος ζωτικών λειτουργιών
- Σταδιακή σταθεροποίηση βάρους
- Παρακολούθηση καρδιακής λειτουργίας, αφυδάτωσης, ηλεκτρολυτών

Διατροφικής παρέμβασης

Με διαιτολόγο εξειδικευμένο στις διατροφικές διαταραχές:

- ήπια, σταδιακή αύξηση πρόσληψης
- ομαλοποίηση γευμάτων
- εκμάθηση «κανονικών» μερίδων και ποικιλίας τροφών
- μείωση τελετουργιών γύρω από το φαγητό

Αντιμετώπιση της νευρογενούς ανορεξίας

Ψυχοθεραπεία

Οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι σήμερα είναι:

- **CBT-E (Cognitive Behavioral Therapy – Enhanced)**
- **FBT / Maudsley Method** Family Therapy για εφήβους
- Στόχοι:
 - μείωση φόβου για αύξηση βάρους
 - επεξεργασία της εικόνας σώματος
 - αντιμετώπιση τελειομανίας και άγχους
 - αλλαγή διατροφικών τελετουργιών

Βουλιμία (ή ψυχογενής βουλιμία)

Επικίνδυνη διατροφική
διαταραχή

Χαρακτηρίζεται από επεισόδια
υπερβολικής κατανάλωσης
τροφής, τα οποία
ακολουθούνται από
προσπάθειες αποβολής της
τροφής μέσω πρόκλησης
εμετού ή χρήσης υπακτικών

Αντιμετώπιση της ψυχογενούς βουλιμίας

Ψυχοθεραπευτικές Παρεμβάσεις

Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT-BN)

- Γνωσιακή αναδόμηση για τροποποίηση δυσλειτουργικών πεποιθήσεων σχετικών με το σχήμα σώματος και το βάρος
- Συμπεριφορική ανάλυση επεισοδίων υπερφαγίας-κάθαρσης
- Διαμόρφωση ρυθμιστικών δεξιοτήτων (emotion regulation skills)
- Ψυχοεκπαίδευση για την παθοφυσιολογία της διαταραχής

Διεπιστημονική Κλινική Αντιμετώπιση

- Ιατρική σταθεροποίηση
- Διατροφική αποκατάσταση με χρήση δομημένου πλάνου επανασίτισης
- Συνεργασία με διαιτολόγο-κλινικό διατροφολόγο για αποκατάσταση φυσιολογικών μοτίβων πρόσληψης τροφής
- Παρακολούθηση συννοσηρότητας, όπως διαταραχές διάθεσης ή παρορμητικότητας

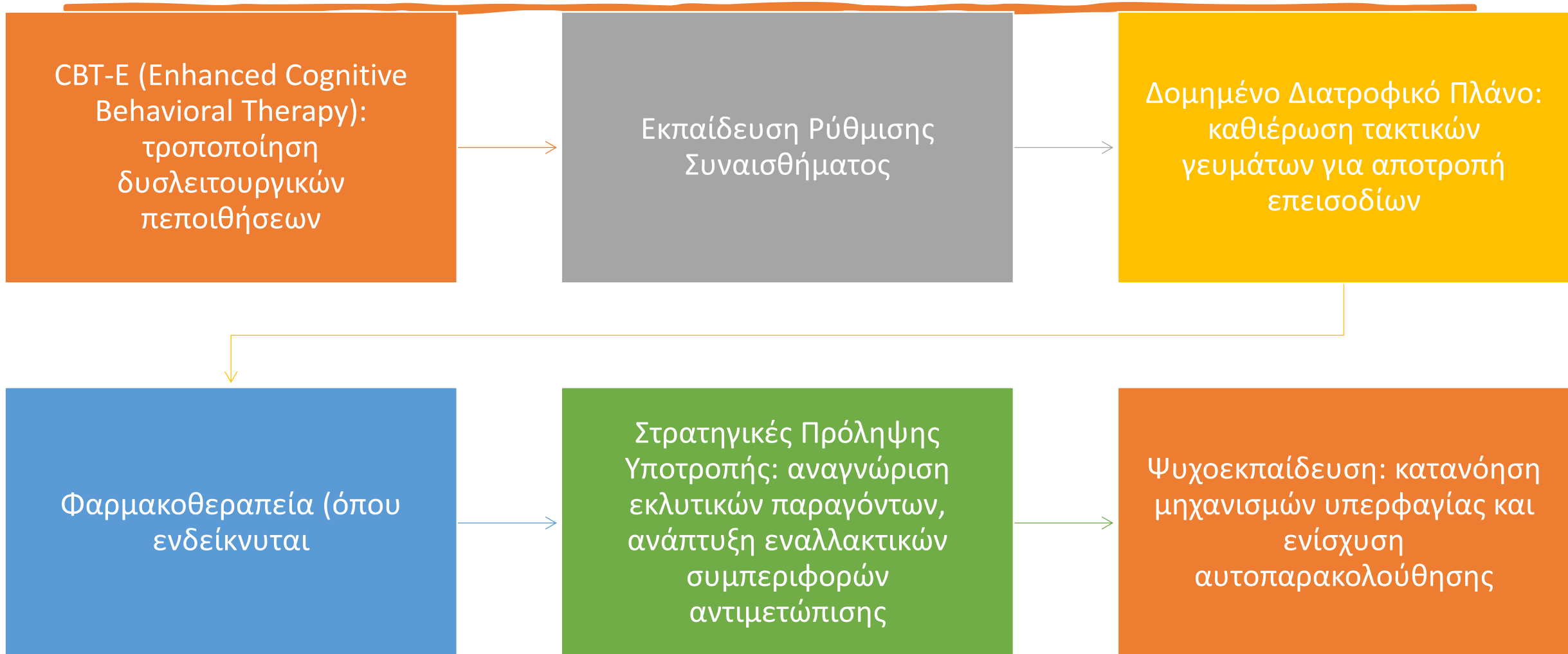
Διαταραχή επεισοδίων υπερφαγίας

Κατανάλωση ποσότητας τροφής μεγαλύτερης από το φυσιολογικό για το ύψος, το φύλο και την ηλικία του ατόμου.

Η κατανάλωση γίνεται ανεξάρτητα από την σωματική πείνα και ικανοποιεί καθαρά συναισθηματικούς παράγοντες

Η διαφορά με τη βουλιμία είναι ότι το άτομο δεν επιλέγει κάποιο αντισταθμιστικό μέσο, για να απαλλαγεί από τις θερμίδες, όπως π.χ. τον αυτοπροκαλούμενο εμετό ή την υπερβολική άσκηση.

Αντιμετώπιση επεισοδίων υπερφαγίας





Διατροφικές διαταραχές

<https://www.youtube.com/watch?v=5s7-kbLN8nY>

Επιπολασμός των διατροφικών διαταραχών

Δυσκολία προσδιορισμού με ακρίβεια του επιπολασμού των διατροφικών διαταραχών

1% έως 5% του γενικού πληθυσμού πληροί τα κριτήρια για τη διάγνωση κάποιας διατροφικής διαταραχής

Δυσκολία στον προσδιορισμό της συχνότητας εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών στην παιδική και εφηβική ηλικία

Σύγχρονες έρευνες: Επικεντρώνονται σε μοτίβα διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών που φαίνεται πως είναι αρκετά συχνά στα παιδιά και τους εφήβους και προηγούνται της εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών

Επιπολασμός των διατροφικών διαταραχών

Διαταραχές στις διατροφικές συμπεριφορές συμπεριλαμβάνουν συνήθειες όπως:

- ανθυγιεινή διατροφή
- πραγματοποίηση αυστηρής δίαιτας
- παράλειψη γευμάτων
- σημαντική μείωση της πρόσληψης θερμίδων
- χρήση συμπληρωμάτων διατροφής
- κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων διατροφών υψηλών σε λιπαρά
- ανορεξικές ή βουλιμικές συμπεριφορές (όπως η χρήση καθαρτικών ή διαιτητικών φαρμάκων και η πρόκληση εμετού).

Έρευνα σε Έλληνες εφήβους: περίπου 20% των κοριτσιών και 7% των αγοριών εμφάνιζαν διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες

<https://www.youtube.com/watch?v=3Bax8ijH038&t=61s>



Διαταραχές διατροφής

Αίτια δεν είναι σαφή

Συχνά εμφανίζονται μετά από μία περίοδο δίαιτας

Τα κορίτσια είναι πιο ευάλωτα στις διατροφικές διαταραχές στα τέλη της εφηβείας (συμμόρφωση με τα πολιτισμικά κριτήρια ομορφιάς).
Οι έφηβοι οι οποίοι πάσχουν από κατάθλιψη είναι επίσης πιθανότερο να εμφανίσουν διατροφική διαταραχή στο μέλλον.

Αίτια εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών

Πρώιμη έναρξη της ήβης συνδέεται με την υιοθέτηση διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών στα κορίτσια

- Οι σωματικές αλλαγές που σημειώνονται στην εφηβεία και ιδιαίτερα η αύξηση του σωματικού λίπους έχει ως αποτέλεσμα το σώμα των κοριτσιών να παρεκκλίνει από το ιδανικό του αδύνατου σώματος
- Ως αποτέλεσμα τα κορίτσια αισθάνονται αυξημένη δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματός τους και υιοθετούν διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες
- Τα κορίτσια καταβάλλουν προσπάθειες να πλησιάσουν το ιδανικό του αδύνατου σώματος προκειμένου να είναι ελκυστικές στο άλλο φύλο.

Αίτια εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών: Ατομικοί ψυχολογικοί παράγοντες

Ανεπαρκής παροχή φροντίδας από τους γονείς μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στην αυτοεικόνα και την κοινωνική λειτουργικότητα των παιδιών.

Αισθήματα ανεπάρκειας και δυσαρέσκεια ως προς την εικόνα του σώματός τους: Διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες.

Αίτια εμφάνισης των διατροφικών διαταραχών: Ατομικοί ψυχολογικοί παράγοντες

Πιθανότερο να εμφανίσουν διαταραγμένες
διατροφικές συνήθειες τα-παιδιά και οι
έφηβοι που χαρακτηρίζονται από:

Υψηλά επίπεδα αντιδραστικότητας, ακαμψίας
και ευερεθιστότητας

Χαμηλά επίπεδα συνεργατικότητας και
ικανότητας συναισθηματικής διαχείρισης.

Εσωτερικευμένες διαταραχές
προσωπικότητας (π.χ.κατάθλιψη)

Υψηλά επίπεδα τελειομανίας και
παρορμητικότητας

Ατομικοί ψυχολογικοί παράγοντες

Μειωμένη αυτοεκτίμηση:

- οδηγεί σε αυξημένη δυσαρέσκεια σχετικά με την εικόνα του σώματος που με τη σειρά της οδηγεί σε διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες.
- Συνδέεται με συναισθήματα αναποτελεσματικότητας. Στην περίπτωση αυτή το παιδί ή ο έφηβος υιοθετεί διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές όπως π.χ. η αυστηρή δίαιτα με στόχο να επανακτήσει ένα αίσθημα ελέγχου και να κατευνάσει το αίσθημα αναποτελεσματικότητας.
- περίπου 45 έως 55% κοριτσιών και 25% έως 35% των αγοριών ηλικίας 8 έως 13 ετών (ποσοστό το οποίο αυξάνεται καθώς εισέρχονται στην εφηβεία ιδιαίτερα στα κορίτσια) έχουν αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την εξωτερική τους εμφάνιση



Ατομικοί ψυχολογικοί παράγοντες

Πιθανοί παράγοντες κινδύνου:

- Υπερβολική δίαιτα και άσκηση
- Παχυσαρκία
- Φυσική ή σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία
- Υψηλός δείκτης μάζας σώματος
- Αρνητική εικόνα σώματος
- Συμμετοχή σε αθλήματα σε επίπεδο πρωταθλητισμού
- Συμμετοχή σε αθλήματα που απαιτούν από τις αθλητές να έχουν χαμηλό βάρος

Κοινωνικοί-πολιτισμικοί παράγοντες

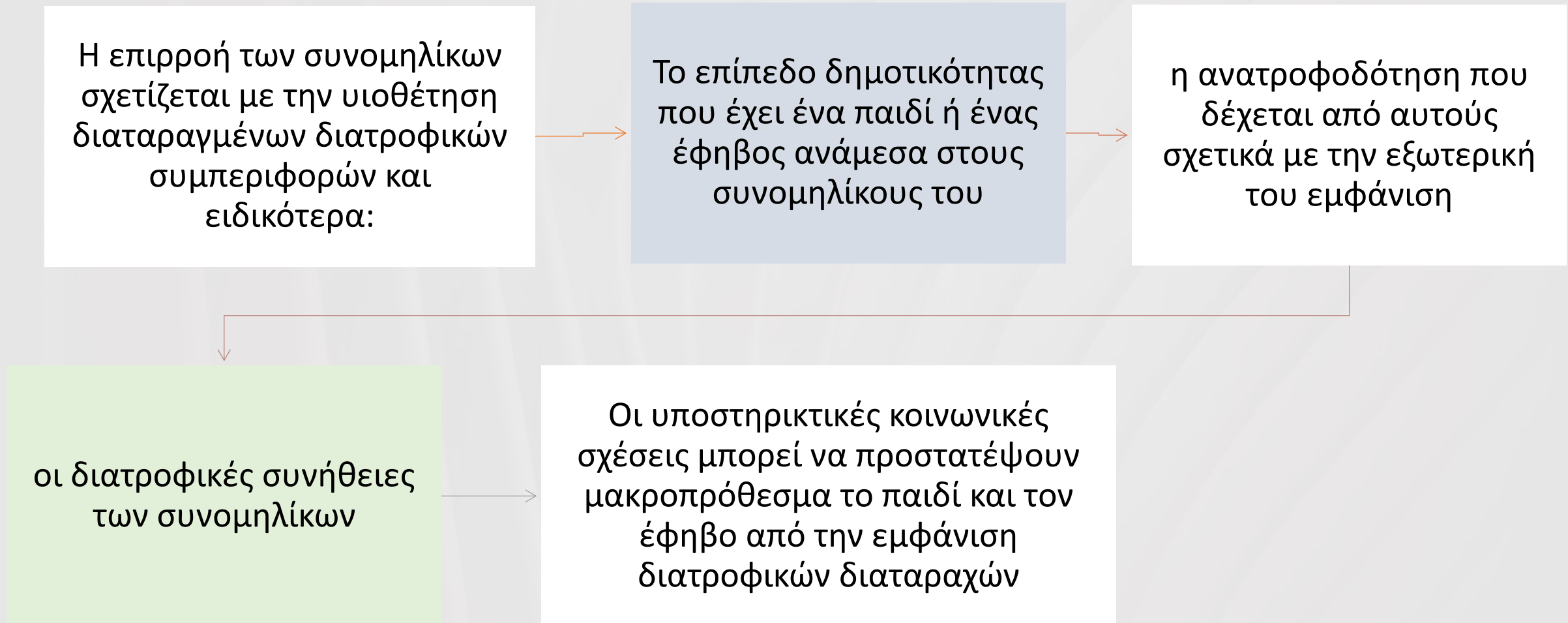
MME: προωθείται η εικόνα του αδύνατου γυμνασμένου σώματος ως ιδανικού

Όσο πιο κοντά είναι κάποιος σε αυτό το ιδανικό, τόσο περισσότερο θεωρείται ελκυστικός και κοινωνικά αποδεκτός

Απομάκρυνση από αυτό το ιδανικό: Επηρεάζεται αρνητικά η αυτοαποδοχή και η αυτοεκτίμηση του ατόμου, δυσaráσκεια για την εικόνα του σώματος (συνδέεται με την εμφάνιση διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών)

Οι έφηβοι δεν κατανοούν ή δεν αποδέχονται τους βιολογικούς περιορισμούς στη διαμόρφωση του ιδανικού σώματος και μπορεί να εμφανίσουν ακραίες διατροφικές συμπεριφορές προκειμένου να το κατακτήσουν.

Κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες



Οικογενειακοί παράγοντες

A) οι γονείς επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες και την εικόνα σώματος των παιδιών τους λειτουργώντας ως πρότυπα με βάση τη συμπεριφορά τους.

B) οι γονείς επηρεάζουν τα παιδιά μέσα από τις αντιδράσεις που έχουν ως προς τη διατροφή και το βάρος των παιδιών τους.

Συνδέονται με την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών:

- Η διαμόρφωση ενός ανασφαλούς δεσμού με τους γονείς
- τα χαμηλά επίπεδα γονικής φροντίδας
- τα υψηλά επίπεδα γονικής υπερπροστασίας, όπως αυτά γίνονται αντιληπτά από το παιδί τον έφηβο

Οικογενειακοί παράγοντες

Υποστηρικτικές οικογενειακές σχέσεις:
Προστατευτικός παράγοντας για την
ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών

Μπορούν να θωρακίσουν το παιδί από
τις κοινωνικές πιέσεις για την υιοθέτηση
του ιδανικού του αδύνατου σώματος

Συνεισφέρουν στην ανάπτυξη της
αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας
σώματος του παιδιού



Πρόληψη στο Σχολικό Περιβάλλον

- Προγράμματα Ψυχοεκπαίδευσης: ενημέρωση για υγιή σχέση με το σώμα & την τροφή
- Ενίσχυση Σχολικού Κλίματος: προώθηση αποδοχής σώματος (body positivity)
- Καλλιέργεια Κριτικής Σκέψης απέναντι στα πρότυπα σώματος των ΜΜΕ
- Ενδυνάμωση Ψυχικής Ανθεκτικότητας (resilience) μέσω κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης
- Εκπαίδευση εκπαιδευτικών για αναγνώριση πρώιμων ενδείξεων (π.χ. αποφυγή γευμάτων, κοινωνική απόσυρση)
- Συνεργασία με Σχολικό Ψυχολόγο για αξιολόγηση πιθανών κινδύνων
- Διακριτική παρατήρηση συμπεριφορών σχετικών με άγχος σώματος/τροφής
- Παραπομπή σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας όταν εντοπίζονται ανησυχητικά μοτίβα

Πρόληψη στο σχολικό περιβάλλον

- Ατομικές ή ομαδικές συμβουλευτικές παρεμβάσεις από σχολικό ψυχολόγο: Ενίσχυση αυτοεκτίμησης, δεξιότητες ρύθμισης συναισθήματος
- Συνεργασία Σχολείου–Οικογένειας για σταθερή υποστήριξη και συνέπεια παρεμβάσεων
- Προώθηση υγιών σχολικών πρακτικών: ισορροπημένη παρουσίαση θεμάτων διατροφής
- Ανάπτυξη μηχανισμών υποστήριξης: Ασφαλείς χώροι συζήτησης, ενίσχυση σχολικών συμβούλων/υπηρεσιών

Ψυχοεκπαίδευση και πρόληψη των διατροφικών διαταραχών

Τα προγράμματα πρόληψης των διατροφικών διαταραχών βασίζονται κυρίως στην ψυχοεκπαίδευση και εφαρμόζονται στα σχολικά πλαίσια

Εστιάζουν στην αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση των διατροφικών διαταραχών (αρνητική εικόνα σώματος, εσωτερίκευση του ιδανικού του αδύνατου σώματος)

Ενισχύουν τους προστατευτικούς παράγοντες (κοινωνική υποστήριξη, αυτοεκτίμηση)

Ψυχοεκπαίδευση
και πρόληψη των
διατροφικών
διαταραχών

Ενημέρωση των παιδιών και των εφήβων για θέματα που αφορούν:

την υγιεινή διατροφή και την άσκηση

τους υγιείς τρόπους για να διατηρεί κάποιος το ιδανικό του βάρος

τις διατροφικές διαταραχές

το ιδανικό του αδύνατου σώματος, όπως προβάλλεται από τα ΜΜΕ

στρατηγικές για την αντιμετώπιση των κοινωνικών πιέσεων που αφορούν το ιδανικό σώμα

ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και μιας θετικής εικόνας σώματος των παιδιών και των εφήβων

διδασκαλία τεχνικών για την αντιμετώπιση του άγχους, την επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργία φιλικών σχέσεων .

Ψυχοεκπαίδευση και πρόληψη των διατροφικών διαταραχών



(Βασιλόπουλος, Μπρούζος & Μπαούρδα, 2016)

Ένα παράδειγμα
ψυχοεκπαιδευτικού
προγράμματος για
την πρόληψη των
διατροφικών
διαταραχών

Βασικοί σκοποί:

Μείωση των ανθυγιεινών διατροφικών
συνηθειών των μαθητών

Βελτίωση της εικόνας του σώματός τους μέσα
από την ενημέρωσή τους σχετικά με τη φύση και
τις επιπτώσεις των διατροφικών διαταραχών

Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης τους

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών

(Βασιλόπουλος, Μπρούζος &
Μπαούρδα, 2016)

- Εφαρμόστηκε σε 38 μαθητές Β' & Γ' Γυμνασίου.
οι μαθητές πριν και μετά τη συμμετοχή τους στο
πρόγραμμα συμπλήρωσαν 3 ερωτηματολόγια:
 - ένα τεστ διατροφικών στάσεων που αξιολογεί τα
συμπτώματα διατροφικών διαταραχών
 - ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογεί τις γνώσεις
των μαθητών σχετικά με διατροφικά θέματα
 - ένα ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης.
 - παράλληλα τα παιδιά κλήθηκαν να απαντήσουν
σε 2 ανοιχτού τύπου ερωτήσεις που
διερευνούσαν τις γνώσεις τους για τα διατροφικά
προβλήματα.

Ένα παράδειγμα ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών

(Βασιλόπουλος, Μπρούζος &
Μπαούρδα, 2016)

1η συνάντηση

Στόχοι:

- να γνωρίσουν καλύτερα την ομάδα και τα μέλη της
- να καθορίσουν τους στόχους της ομάδας και τις προσδοκίες τους από αυτή

1η δραστηριότητα «ας συστηθούμε »

- Τα μέλη της ομάδας καλούνται να συστηθούν με τη σειρά και να αναφέρουν κάτι ενδιαφέρον για τον εαυτό τους που ίσως δεν ξέρουν τα υπόλοιπα μέλη

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών (Βασιλόπουλος, Μπούζος & Μπαούρδα, 2016)

2η δραστηριότητα «Το έμβλημα της ομάδας»

Στα μέλη της ομάδας μοιράζονται κομμάτια από χαρτόνι. Το κάθε μέλος ζωγραφίζει πάνω στο χαρτί του κάτι που του αρέσει και που θα ήθελε να συμβολίζει την ομάδα. Αφού τελειώσουν όλα τα μέλη τα εμβλήματα τους τα κολλούν σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτόνι ώστε να σχηματιστεί ένα μεγάλο έμβλημα για την ομάδα .

Κάθε μέλος αναφέρει τι συμβολίζει για αυτόν η ζωγραφιά του και τι αναμένει να μάθει ή να πράξει στη συγκεκριμένη ομάδα. Τα μέλη συζητούν για ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στις προσδοκίες τους και τέλος μαζί με τους συντονιστές συζητούν τους στόχους των επόμενων συναντήσεων του προγράμματος .

Ένα παράδειγμα
ψυχοεκπαιδευτικού
προγράμματος για
την πρόληψη των
διατροφικών
διαταραχών
(Βασιλόπουλος, Μπρούζος
& Μπαούρδα, 2016)

2η συνάντηση «Μια ιστορία για το σώμα μας»

Στοχοι:

- να αναγνωρίσουν τα πρότυπα του όμορφου σώματος ανά διαφορετικές χρονικές περιόδους
- να ελέγξουν τις πεποιθήσεις τους για το όμορφο και το άσχημο σώμα και πώς αυτές σχηματίζονται

1η δραστηριότητα «Το σώμα ανά τους αιώνες»

- Οι συντονιστές μέσω οπτικοακουστικού υλικού παρουσιάζουν διάφορα πρότυπα για την εξωτερική εικόνα του σώματος και τις ιδανικές σωματικές αναλογίες σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους . Για κάθε εικόνα δίνονται σύντομα κάποιες πληροφορίες στα μέλη σχετικά με το τι αποτελούσε ένα ιδανικό, όμορφο στιβαρό σώμα κατά τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο και τα μέλη αν θέλουν σχολιάζουν τα πρότυπα ομορφιάς της κάθε εποχής.
- Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, μέσα από το διάλογο τα παιδιά ουσιαστικά καλούνται να ανακαλύψουν συνεργατικά τους παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία μιας αρνητικής ή θετικής σωματικής αυτοεικόνας στον καθένα μας

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών (Βασιλόπουλος, Μπρούζος & Μπαούρδα, 2016)

3η συνάντηση «Διαφημίζω το σώμα μου»

Στόχος: να συνειδητοποιήσουν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με τον εαυτό τους και να αναγνωρίσουν τον ρόλο των μέσων μαζικής ενημέρωσης στη διαμόρφωση του προτύπου του όμορφου ιδανικού σώματος

1η δραστηριότητα ο εαυτός μου

Τα μέλη καλούνται να γράψουν 3 θετικά και 3 αρνητικά χαρακτηριστικά τους. Κάθε παιδί διαβάζει τα γνωρίσματα που κατέγραψε και ακολουθεί συζήτηση. Τα μέλη καλούνται, αν θέλουν, να αναφέρουν επιπλέον θετικά γνωρίσματα για τα υπόλοιπα μέλη ή να διαψεύσουν κάποιο από τα αρνητικά χαρακτηριστικά που άκουσαν και συζητούν αν κάποιες φορές μπορεί να κρίνουμε υπερβολικά αυστηρά ή αρνητικά τον εαυτό μας και να υποτιμούμε τα θετικά χαρακτηριστικά μας όπως και γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό .

2η δραστηριότητα «οι διαφημιστές»

οι συντονιστές χωρίζουν τυχαία τα μέλη σε υποομάδες . Η κάθε υποομάδα καλείται να αναλάβει τον ρόλο του διαφημιστή ενός προϊόντος διατροφής ή αδυνατίσματος.

Κάθε υποομάδα ετοιμάζει μια μικρή διαφήμιση που να πείθει τους καταναλωτές να δοκιμάσουν το προϊόν . Παρουσιάζουν τις διαφημίσεις τους και συζητούν για τον ρόλο των ΜΜΕ στην κατασκευή προτύπων για το σχήμα και το βάρος του σώματος, για τη διατροφή, για την αυτοεικόνα ή αυτοαντίληψη .

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών

(Βασιλόπουλος, Μπρούζος &
Μπαούρδα, 2016)

4η συνάντηση «Τρέφομαι υγιεινά»

- Στόχοι: Να μάθουν κανόνες που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή και να αναγνωρίσουν τη διαφορά ανάμεσα στο κάνω δίαιτα και στο τρέφομαι υγιεινά.

1^η δραστηριότητα «Τρέφομαι και ζω υγιεινά»

- Συζήτηση ανάμεσα στα μέλη με στόχο να ανακαλύψουν και να ανταλλάξουν απόψεις σχετικά με το τι αποτελεί υγιεινή διατροφή και ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες της και τη σημασία που έχει η άσκηση ως μέσο για τον έλεγχο του βάρους του σώματος και την επίτευξη ψυχικής αρμονίας.

Ψυχοεκπαιδευτικό
πρόγραμμα για την
πρόληψη των
διατροφικών
διαταραχών
(Βασιλόπουλος,
Μπρούζος &
Μπαούρδα, 2016)

5η συνάντηση: «Το σώμα μας ένα εκπληκτικό εργοστάσιο»

- Στόχοι: Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των μελών και να αναγνωρίσουν τις συνέπειες της ανθυγιεινής διατροφής στο σώμα και στην ψυχολογία.

1η δραστηριότητα: «Θετικός καθρέφτης»

- Τα μέλη καθισμένα σε κυκλική διάταξη καλούνται να πουν ένα θετικό χαρακτηριστικό για τον διπλανό τους και εκείνος με τη σειρά του να απαντήσει όπως επιθυμεί.
- Τα μέλη συζητούν με τους συντονιστές για το πώς τους φάνηκε η δραστηριότητα και πώς αισθάνθηκαν.

2η δραστηριότητα: «Το σώμα μας, αυτό το εργοστάσιο»

- Οι συντονιστές παρουσιάζουν μέσω οπτικοακουστικού υλικού εικόνες από ανθυγιεινές τροφές και διάφορα διατροφικά προβλήματα και ενημερώνουν σύντομα τα μέλη σχετικά με αυτά. Συζητούν με τους συντονιστές αναφορικά με τις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχει η έλλειψη υγιεινής διατροφής για το σώμα και την ψυχολογία μας.

Ψυχοεκπαιδευτικό
πρόγραμμα για
την πρόληψη των
διατροφικών
διαταραχών
(Βασιλόπουλος,
Μπρούζος &
Μπαούρδα, 2016)

6^η συνάντηση: «Ας συστηθώ στον εαυτό μου»

- Στόχοι: Να ενισχυθεί περαιτέρω η θετική αυτοεικόνα και αυτοεκτίμηση των μελών και να αυξηθεί αυτογνωσία τους

1η δραστηριότητα: «Συγγραφέας στον αυτόματο»

- Τα μέλη της ομάδας καλούνται να γράψουν μια προσωπική ιστορία με κεντρικό ήρωα και πρωταγωνιστή τον εαυτό τους. Η κάθε ιστορία θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 4 από τις ακόλουθες 6 λέξεις κλειδιά: το σώμα μου, διατροφή, υγεία, άσκηση, φαγητό, εικόνα.
- Τα μέλη διαβάζουν τις ιστορίες τους στην ολομέλεια και συζητούν σχετικά με το περιεχόμενο των ιστοριών
- Μέσα από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και την επεξεργασία της, τα μέλη ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν τις πεποιθήσεις που έχουν για την αυτοεικόνα τους και τον τρόπο που βλέπουν το σώμα τους, να εντοπίσουν πιθανές διαστρεβλώσεις στην αυτοαντίληψή τους και να αναπτύξουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών (Βασιλόπουλος, Μπρούζος & Μπαούρδα, 2016)

7^η συνάντηση “Supersize me”

- Στόχος να εμπεδώσουν τις γνώσεις που αποκόμισαν κατά τις προηγούμενες συναντήσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τα διατροφικά προβλήματα.

1^η δραστηριότητα

- Παρακολουθούν την ταινία “Supersize me”, η οποία αναφέρεται σε θέματα που αφορούν στη διατροφή και στα διατροφικά προβλήματα.
- Συζητούν τις εντυπώσεις των μελών για την ταινία και τα θέματα που αυτή αναδεικνύει. Ανταλλάσσουν απόψεις για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της άσκησης καθώς και για τις επιπτώσεις των ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών
- Αναλαμβάνουν μια εργασία για το σπίτι, η οποία αποτελεί και το περιεχόμενο της επόμενης και τελευταίας συνάντησης. Κάθε μέλος αναλαμβάνει για την επόμενη φορά να φέρει από ένα υγιεινό τρόφιμο, τη φωτογραφία από μια υγιεινή συνταγή και να επιχειρηματολογήσει γιατί θεωρεί σημαντικό να εντάξουμε το συγκεκριμένο φαγητό στις διατροφικές μας συνήθειες.

Ψυχοεκπαιδευτικό
πρόγραμμα για την
πρόληψη των
διατροφικών
διαταραχών
(Βασιλόπουλος, Μπρούζος &
Μπαούρδα, 2016)

8^η συνάντηση «Ένα υγιεινό αντίο»

➤ *Στόχοι: Να αναγνωρίσουν την αξία της υγιεινής διατροφής στην καθημερινότητά τους και να αποχαιρετήσουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.*

1^η δραστηριότητα: «Ένα υγιεινό τραπέζι»

- Τα μέλη παρουσιάζουν στην ομάδα το υγιεινό τρόφιμο που επέλεξαν και αναπτύσσουν σύντομα τους λόγους για τους οποίους το θεωρούν υγιεινό.
- Συζητούν τις εντυπώσεις τους από τις συναντήσεις.

<https://www.youtube.com/watch?v=IUVIvuvOIAY>



Βιβλιογραφικές αναφορές

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th Edition (DSM-5), 5th Washington, DC: Author.

Βασιλόπουλος, Στ., Μπρούζος, Α., & Μπαούρδα, Β. (2016). *Ψυχοεκπαιδευτικά ομαδικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Gutenberg.

Palmer, B. (2006). *Διατροφικές διαταραχές και η αντιμετώπισή τους. Κλινικός οδηγός αξιολόγησης και θεραπείας*. Αθήνα:ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.

Χάιντς, Ε. (2020). *Εικόνα σώματος και διατροφικές διαταραχές*. Θεσσαλονίκη: UNIVERSITY STUDIO PRESS.

Föcker, M., Knoll, S., & Hebebrand, J. (2012). Anorexia nervosa. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 22(S1), 29-35. doi:10.1007/s00787-012-0358-6.