

Tulburarile de alimentatie – doar un simptom?

BUCURESTI - 26 octombrie 2011 ora 15:29

Comunicat tip Produse / Servicii in Monden / Lifestyle, Sanatate, Social

Tulburarile de comportament alimentar nu sunt determinate de mancare. De fapt mancarea este folosita pentru a face fata emotiilor dureroase: furiei, vinovatiei, vulnerabilitatii sau fricii.

Tulburarile de comportament alimentar sunt determinate de un mecanism care-ti da impresia ca te ajuta: sa detii controlul - cand refuzi mancarea, sa-ti oferi placere - cand mananci compulsiv, sa te consolezi - cand mananci emotional sau sa te pedepsesti cand dai afara fortat ceea ce ai mancat.

Poti sa gasesti modalitati mult mai sanatoase prin care sa faci fata emotiilor negative. In primul rand trebuie sa realizezi ce se intampla de fapt cu tine. Esti suparat? Singur? Deprimat? Stresat? Odata ce identificam emotiile pe care le traiesti, putem gasi impreuna o alternativa mai buna de a le face fata, alta decat infometarea sau alimentatia in exces.

In anorexie si bulimie apare convingerea ca nu vei putea sa fii fericit pana nu o sa slabesti si ca ceilalți te apreciază din perspectiva felului în care arăti. Adevarul este altul: nu silueta pe care ti-o doresti este cheia fericirii, a succesului sau a iubirii.

Fericirea vine din puterea de a te iubi pe tine, din acceptarea a ceea ce esti tu de fapt. Aceste tulburari induc tulburari grave ale sanatatii si pot fi cauzatoare de moarte.

Mancatul compulsiv (binge eating) constă în episoade în care persoana consumă rapid cantități foarte mari de alimente fără să aibă senzația de foame, până când distensia stomacului îi provoacă disconfort.

Consumul de mancare emotional (comfort eating) este obisnuită de a manca fără să-ți fie foame în situații stresante sau frustrante pentru a reduce disconfortul traiit, iar în situații placute pentru a crește confortul simtit.

Atât mancatul compulsiv cât și cel emotional duc la obezitate. Aceste tulburari au efecte negative asupra intregului organism și pot duce la deces când indicele de masa corporală depășește 40.

Cei care care au ajuns să se simtă deznașaduți și să credea că nu există rezolvare pentru aceste tulburari, trebuie să stie că nu sunt singuri în aceasta luptă.

Clinica PsyMotion a lansat Programul de tratament pentru tulburari de alimentatie. Suntem pregătiți să te ajutăm cu tratament de specialitate și cu dezvoltarea unor strategii proprii, să invingi tulburarea de alimentatie și să-ți recapeti echilibrul și

increderea in tine.

PsyMotion a realizat un program de tratament eficient, absolut individualizat, sustinut de o echipa de trei specialisti:

- Medicul psihiatru evalueaza daca este nevoie intr-o prima etapa de prescrierea unui tratament medicamentos.

- Psihoterapeutul ajuta persoana sa isi defineasca situatia in care se afla, sa accepte ca are o problema si sa se hotarasca sa o rezolve. Impreuna cu terapeutul, ajunge sa-si identifice si invata sa-si folseasca resursele proprii pentru a se echilibra emotional si a-si forma strategii de a face fata momentelor in care comportamentul disfunctional apare.

- Medicul nutritionist evalueaza starea de sanatate generala, obiceurile alimentare si ajuta la crearea unei alimentatii sanatoase, individualizate.

Primul pas catre recuperare este sa admiti ca ai o problema. De multe ori asta este cea mai dificila etapa si este nevoie de multa putere si curaj sa admiti acest lucru (chiar si numai pentru tine insuti). Urmatorul pas este sa-ti doresti sa schimbi lucrurile care-ti fac rau si sa ceri ajutor.

De ce sunt atat de putine solutii reale pentru depasirea tulburarilor de alimentatie? Trebuie sa intelegem ca nu este suficient sa renuntam la un anumit comportament alimentar, iar cheia rezolvarii sta in descoperirea a ceea ce este in spatele acestei manifestari.

Adevarata recuperare include sa ajungi sa-ti inteleagi sentimentele, sa ai incredere in tine si sa te iubesti, sa te accepti asa cum esti de fapt, dincolo de modul in care arati si sa reincepi sa te bucuri de viata.

Detalii despre Programul de Tratament al Tulburarilor de Comportament Alimentar pe www.psymotion.ro

Despre Psy Motion SRL

Clinica PsyMotion le ofera celor care ii trec pragul ingrijiri complexe in domeniul sanatatii mintale, aducand laolalta medicina si psihologia, in dozele necesare si agreate cu fiecare client in parte.

Motion Psy -

Clinica

office@psymotion.ro

0752180508

PSY MOTION SRL

www.psymotion.ro