

17 Ιουνίου 2016

## Νευρική Ανορεξία: «Μια οικογενειακή διαταραχή»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [thetoc.gr](http://thetoc.gr)

Σύμφωνα με τη συστημική θεωρία, το πρόβλημα των διατροφικών διαταραχών αφορά όλη την οικογένεια και όχι μόνο το άτομο που εκδηλώνει το πρόβλημα.

Συνήθως η εκδήλωση της διαταραχής αντικατοπτρίζει την δυσλειτουργία του οικογενειακού συστήματος και των αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στα μέλη της. Η οικογενειακή θεραπεία τονίζει ιδιαίτερα την υπερπροστατευτικότητα, την υπερεμπλοκή και την αποφυγή συγκρούσεων ως κοινά χαρακτηριστικά των οικογενειών με άτομα που πάσχουν από νευρική ανορεξία. Με την εμφάνιση της διαταραχής μετατοπίζεται το επίκεντρο του ενδιαφέροντος των μελών της οικογένειας, τα οποία «ενώνονται» αφήνοντας πίσω τις μεταξύ τους συγκρούσεις, προκειμένου να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Η ένωση λοιπόν αυτή και η αντίδραση των μελών μπορεί να αποτελεί τον λόγο διατήρησης του προβλήματος από το άτομο. Για τους λόγους αυτούς οι συστημικοί θεραπευτές θεωρούν ότι πρέπει να αναφερόμαστε σε «ανορεκτικές οικογένειες» και όχι σε «ανορεκτικά άτομα».

Η στάση λοιπόν που θα κρατήσουν τα μέλη της οικογένειας απέναντι στην εμφάνιση του προβλήματος είναι καθοριστική για την εξέλιξη και την θεραπεία του.

Αρχικά, είναι απαραίτητο να αναζητηθεί βοήθεια από κάποιον ειδικό προκειμένου να εκτιμηθεί η σωματική υγεία του ατόμου και έπειτα να ενθαρρυνθεί τόσο το ίδιο το άτομο όσο και τα μέλη της οικογένειας να δεχθούν βοήθεια από κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας. Αυτό που είναι ιδιαίτερα σημαντικό είναι τα μέλη της οικογένειας να είναι οπλισμένα με υπομονή και να γνωρίζουν ότι η πρώτη αντίδραση του ατόμου σε μια συζήτηση γύρω από την υγεία και το βάρος τους θα είναι η άρνηση και ίσως ακόμη και η επιθετικότητα.

Αυτό που είναι επίσης σημαντικό είναι η αποφυγή κατηγοριών, συζητήσεων γύρω από τις διατροφικές επιλογές του ατόμου αλλά και οι συγκρίσεις με άλλα άτομα καθώς η χαμηλή αυτό-εκτίμηση είναι κύριο χαρακτηριστικό των ατόμων που εκδηλώνουν συμπτώματα διατροφικών διαταραχών.

Τέλος, αυτό που έχει σημασία είναι να γίνει αντιληπτό από το άτομο ότι το διατροφικό πρόβλημα δεν θα αποτελέσει έναν αποτελεσματικό τρόπο ελέγχου των γύρω του. Η κατεύθυνση όλων προς τους ρόλους που τους αντιστοιχούν θα βοηθήσει το άτομο να βρει την θέση του μέσα στο οικογενειακό σύστημα και να αναλάβει την ευθύνη της δικής του ζωής.

Ζαφειροπούλου Αγγελική  
Ψυχολόγος, MSc

**Πηγές:** [www.therapy-center.gr- dietsecrets.gr](http://www.therapy-center.gr-dietsecrets.gr)