

https://bia-unikal.org/?p=11689&fbclid=IwY2xjawKB9VBleHRuA2FlbQlXMAbicmlkETBQN1VhS2l1dnNwMThBQm1lAR4VsGn3ZB9OpD3xhKeJz7_QOt8CWkuarnDR53m6howDWPY-T5bSzl4uPZmd9g_aem_j6RAIIPiJ4FIP-uhnlhE5g

<https://feast-ed.org/our-story-the-biology-of-anorexia/>

Our Story: The Biology of Anorexia – 2 part

Нашата история: Биология на анорексията – 2 част

От Рейчъл

Всяка история за хранително разстройство изглежда различна. Не мога да говоря от името на всеки случай, но не мога да отрека това, на което станах свидетел със сина ми. По-конкретно, бях свидетел на биологичната роля в развитието и лечението на неговата анорексия.

Съпругът ми и аз сме убедени, че синът ни в крайна сметка е развил анорексия като биологичен резултат от случайно полугладуване. С други думи, количеството енергия, което приемаше, беше значително по-ниско от количеството енергия, което използваше. Всъщност телесните му мазнини са толкова ниски, че настъпват промени в тялото и мозъка му, което води до физическото заболяване, наречено анорексия. Не всеки организъм изглежда реагира по този начин, но моето семейство е предразположено към това заболяване.

Нищо, което казвам, не е ново. Националната асоциация за хранителни разстройства (NEDA) признава този биологичен процес и „отрицателния енергиен баланс, който възниква, когато някой изгаря повече калории, отколкото приема“. Това обаче се появява само като бърза преценка в дълъг списък от причини за хранителни разстройства. Освен това NEDA подчертава, че „много хора съобщават, че тяхното разстройство е започнало с умишлени усилия за диета или ограничаване на количеството и/или вида на храната, която ядат“, и само много накратко отбелязва, че „други причини могат да включват скокове в растежа, болест и интензивни атлетични тренировки.“

В резултат на анорексията нашият син започна да изпитва редица поведенчески и психологически проблеми, включително загуба на апетит, натрапчиви мисли и раздразнителност. Тези проблеми обаче бяха симптомите (а не причините) на неговата анорексия. Болестта му не е причинена от травма; болестта му беше неговата травма.

NEDA потвърждава, че често срещаните симптоми на хранителните разстройства включват „изключителна загриженост за размера и формата на тялото“, „чести коментари за чувство на пълнота“, „загриженост за теглото и храната“, „силна нужда от контрол“, „негъвкаво мислене“, „прекомерен, строг режим на упражнения“, „екстремни промени в настроението“, „проблеми със съня“ и „отдръпване от обичайните приятели и дейности“. Интересното е, че се изброява симптом като „отрича чувство на глад“, но не признава за симптом загуба на апетит.

Означава ли това, че психологическите проблеми не са играли роля в развитието на неговото хранително разстройство? Не е задължително. В допълнение към непреднамереното ядене твърде малко по време на юношеството и време на интензивни спортни тренировки, вероятно е имало и някои когнитивни, емоционални и фактори на околната среда, които са го накарали да прекалява с упражненията и вероятно да яде недостатъчно.

Съпругът ми и аз вярваме, че това е правилната картина за това как синът ни разви анорексия. Послужи и като помощна карта за възстановяването на сина ни.

Мозъкът не може да функционира правилно без правилно хранене и достатъчно телесни мазнини. Научих тази реалност в разгара на болестта на нашия син, до голяма степен отчасти от F.E.A.S.T. ресурси, но и от нашия собствен опит.

Изключително трудно е да се вразуми някой, който страда от анорексия и нейните симптоми. Затова първият ни приоритет беше да възстановим теглото му.

С помощта на диетолог и мантрата, че „храната е лекарство“, синът ни стабилно наддаваше на тегло. Както теглото му беше възстановено, така и умът му! Неговите натрапчиви мисли и поведение изчезнаха и той отново беше все по-способен да мисли ясно. Вече можем заедно да обсъдим грешките при приема на храна и упражненията, които правехме, както и проблемните социални и емоционални фактори, които може да са допринесли за енергийния дисбаланс на първо място.

Забележка: По традиция пълното лечение на хранителни разстройства включва лекар, диетолог и терапевт. По различни причини отказахме терапевт. Ако имахме терапевт, може би не бихме могли да видим толкова ясно изцелението, което идва само от храненето. Въпреки че не отхвърляме ролята, която терапевтът може да има при възстановяването, искаме да подчертаем важността на храненето както за тялото, така и за мозъка.

Защо биологията зад хранителните разстройства не се разглежда по-често? Чудя се колко други хора са развили небрежно това заболяване поради лошо хранене и/или биологични фактори като юношество, спортни тренировки, болест, нараняване или

лекарства. Чудя се колко други хора са развили психологическите проблеми, които обикновено се свързват с анорексията, след като са развили заболяването, въпреки общата стигма, че хранителните разстройства непременно са причинени от проблеми с психичното здраве. Чудя се колко хора губят критично време в очакване умът да се излекува, преди да позволят на тялото да яде храна, която може да подхрани както тялото, така и ума.

Въпреки че тази картина на развитието на анорексията на нашия син може да не се отнася за всеки човек, който е страдал от болестта, прочетох много свидетелства, в които тя наистина е приложима. И докато някои хора развиват анорексия по този начин, това трябва да се признава по-често. Надявам се, че тази информация би могла 1) да помогне на хората, особено на юношите и спортистите, да предотвратят случайно развитие на болестта, 2) да образуват хората относно сериозните симптоми на анорексия, за да ги разубедят от съзнателно ограничаване на храната и 3) да насърчат хората за значението на храната за тяхното възстановяване.

Оригинална статия: <https://feast-ed.org/our-story-the-biology-of-anorexia/>