

# Anorexia eta bulimia

## Zer da anorexia?

Nerbio-anorexia jasaten duten pertsonak argalagoak izan nahi dute, loditu edo pisua irabazteari ikara diote eta euren irudiarengatik kezkatuta egoten dira. Horregatik, dieta, pisua eta gorputzaren bolumena eta siluetari dagokionez, ezohiko joerak dituzte. Hau guztia gorputz irudiaren pertzepzio okerrarekin loturik dago. Anorexia izaera obsesiboa duten emakume gazteetan ematen da nagusiki.

## Zergatik sortzen da?

Komunikabideek (telebista, aldizkariak) eta publizitateak oso argalak diren pertsonak zabaltzen dituzte edertasunaren eta arrakastaren eredu gisa. Hainbat pertsonari mezu honek asko eragiten die, eta haien gorputza errefusatzeko dute bikaintasun irudi horrekin bat ez datorrelako.



## Zeintzuk dira sintomak?

- Argaltzea gehiegizko pisua galduz, desnutrizioa eta gihar atrofia, azken hau nabariagoa dena gizonezkoetan.
- Hilerokoaren aldaketak edo gabezia.
- Janariaren errefusa eta jarrera negatiboa.
- Botaka egitea sortaraztea.
- Diuretiko eta laxanteak erabiltzea.
- Kirol asko egitea.

- Tristura, suminkortasuna, humore aldaketa bortitzak, arazoak familiarekin eta ikasketetan.
- Gaixotasunaren ukapena.

Kasu larrienenetan osasuna arriskuan egon daiteke.

## Zer da bulimia?

Itxura batean bulimia anorexiaren kontrako gaixotasuna da. Batzuetan pertsona batek kontrolik gabe jaten du (asebetetzeak) denbora labur batean. Ondoren, errudun sentitzen da eta botaka eginez edo laxante eta diuretiko larregi erabiliz “konpentsatu” nahi izaten du. Nerbio-anorexia duten gaixoen erdiak bulimia-sintomak izan dituzte noizbait.

## Anorexia eta bulimiaren tratamenduak

Gaixotasun biek familia- eta norbanako- psikoterapia behar dute. Tratamenduak profesionalak egin behar dituzte. Ahal bezain pronto ekin behar zaio.

## Gurasoentzako prebentzio-aholkuak.

- Auto-estimuari laguntzeko sentimenduak ezagutzen eta adierazten ikasi.
- Onartu norberaren gorputza eta inor ez dela perfektua.
- Jateko joera osasuntsua lortzeko jarraibideak eman (familian batera jateko ordutegia zehaztu, denetarik eta neurrian jan, ez egin dieta murriztailerik aholku profesionalik gabe, etab.)
- Kultura-estereotipoak kritikatzeko joera indartu, moda eta publizitateak datorrena bereziki.

## Familiaren laguntzarako:

*Euskadiko Anorexia eta Bulimiaren Aurkako Elkarteak* <http://www.acabeuskadi.org/?lang=eu>

*Nafarroako bulimia eta anorexia nerbiosoarekin kontrako Elkarteak* <http://www.aban.biz/>