



Krizbai Tímea klinikai szakpszichológus, táplálkozási szakértő volt a Magyar Tudomány Napján a Pszinkron 3 vendége. Izgalmas párbeszédnek lehettünk tanúi a beszélgetést vezető **Dósa Zoltán**, pszichológus, író és a táplálkozási zavarokkal foglalkozó kollégája között.

Megtudtuk, hogy a táplálkozási zavar nem ugyanaz, mint a testünkkel való elégedetlenség, és mint mindenért, a táplálkozási zavarokért is

az anyánk a hibás.

A kezdeti stádiumban nehezen észrevehető, de könnyen tragédiát okozó betegségekről van szó, melyek pszichés eredetűek, és végül a testet is leépítik. Táplálkozási zavarnak nevezik az olyan állapotokat, amelyben a páciens túl sok figyelmet szentel az étkezésére, vagy az étkezés elkerülésére, rögeszméjévé válik a téma. Annyira, hogy **a normális hétköznapi életvitelét nem tudja folytatni** a páciens.

Az étkezés egy szociálisan tanult örömforrás, amely egyben szociális tevékenység is. Az anya-gyermek kapcsolat úgy kezdődik, hogy a gyermek ösztönösen keresi a mellbimbót, és az anya is az etetéssel próbálja megnyugtatni csecsemőjét.

A szülő az etetéssel kontrollál. Még felnőtt korban is így fejezi ki a szeretetét, hogy több hónapra elegendő ételt készít a hazalátogató gyermekének. Étkezés közben tud a család oldott hangulatban beszélgetni, kapcsolatot teremteni – tisztázták az étkezés körüli felhajtás lényegét a pszichológusok a beszélgetés elején.

Öt szem rizs egy étkezés

Az anorexiások jellemzően jó, de inkább jónak tűnő családi háttérrel rendelkeznek, ahol az anya tartja a frontot sokszor az alkoholizáló, vagy léha apa helyett is. Minden erejével azon van, hogy a stabil család látszatát fenntartsa, ezért túlgondoskodó, túlkontrollál. A tinédzser vagy gyerek pedig lázad. Azt mondja, gondolja és/vagy érzi, hogy minden úgy történik, ahogy mások akarják, de **abba, hogy mit fogad be a testébe, nem enged beleszólást**. Súlytalanságra törekszik, undorodik az evéstől, és nem fél a haláltól.

– A legnagyobb büntetés számomra az volt, amikor a legközelebbi, budapesti táplálkozási zavar pontnál anorexiásokkal dolgoztam. Képesek voltak egy órát is elpiszmogni öt szem rizzsel, és folyton éreztették, mennyire undorítóan tartják, hogy egy egész tál ételt képes vagyok megenni, amikor láthatóan öt szem rizs is elég a jóllakáshoz – mondta Krizbai Tímea.

Az anorexiásokkal nem egyszerű dolgozni, mert **nincs betegségtudatuk**, nem értik, miért kellene őket meggyógyítani, nagyon okosak, és mindenféle trükkel próbálják átverni az őket kezelő orvosokat, pszichológusokat. Például a rendszeres testtömeg mérésnél képesek meginni akár öt liter vizet is, hogy súlyosabbnak tűnjenek, amikor pedig bevezetik a vizeletminta vevést, hogy kiderüljön ez a turpisság, akkor egymás vizeletét adják le.

A terápián a szék szélére ülnek, hogy az így megfeszülő combizmaikkal is égessenek el néhány kalóriát. Az ehhez hasonló trükkök miatt egyszerre két terapeuta szükséges a kezelésükhöz, hogy a manipulációs technikákat jobban fel tudják fedezni – hangzott el.

Súlytalanság és büntudat

Az anorexia és a bulímia is inkább a fejlett társadalmakban élő nőkre jellemző, a fejlődő országokban nincsenek ezek a betegségek, ahogy az ortorexia vagy a kóros elhízás sem. A pszichológus szerint az utóbbi évtizedekben megnövekedett társadalmi elvárások okozzák: a nő legyen szép, csinos, vezesse a háztartást, nevelje tökéletesen a gyerekeit, és dolgozzon is. Az anorexiások elutasítják a nemiségüket, a nőiességüket, a szaporodási képességüket. A kevés táplálék bevitele ugyanis felborítja a hormonháztartást, megszünteti a menstruációt.

A bulímiások nem mondanak le az élet örömeiről, viszont **büntudatuk van** emiatt.

Velük némileg könnyebb együtt dolgozni, ők nem akarnak meghalni, csak kövérnek látják magukat, de nem képesek lemondani az étel és az élet élvezetéről. Ezért hánytatják magukat. A bulímiát legkönnyebben a fogorvosok vehetik észre, mert a sok hányás miatt megromlanak a páciens fogai.

Inkább nőkre jellemző még az ortorexia, vagyis az egészséges táplálkozásra törekvésnek a kóros mértéke. Az ilyen emberek képesek az egész napjukat azzal tölteni, hogy beszerezzék a kifogástalan származású és összetételű ennivalót és odáig is eljutnak, hogy inkább nem esznek, minthogy egészségtelenül táplálkozzanak.

Mindhárom betegség hiányállapothoz vezet a szervezetben, a káliumhiány miatt pedig leáll a szív. Így halt meg egy tizennégy éves kislány a szemem láttára – mondta Krizbai Tímea.

Már szekrény vagy, de még fogasnak látod magad

A férfiak inkább inverz anorexiában szenvednek, ők szteroidokat szednek és kóros mértékben gyúrni járnak, testépítéssel foglalkoznak, mert vékonynak, gyengének látják magukat. – Olyan is volt, hogy testépítő szalonban kérdőíveztünk, és nem volt hajlandó leállni az illető a gyúrással arra az időre sem, amíg kitöltötte a kérdőívet. Diktálta nekünk, hogy mit ikszeljünk be – mesélte a pszichológus.

Az **obezitásra**, vagyis kóros elhízásra már nem jutott túl sok idő. Annyit azonban elmondott a szakember, hogy olyan nem létezik, hogy valaki édességfüggő, és azért nem vették fel az obezitást a pszichiátriai betegségek listájára, mert akkor Amerika lakosságának több mint fele betegnek minősülne.

Az elhízás is a szexualitás elutasításával kapcsolatos állapot, amikor valaki körbe keríti magát zsírral, hogy érinthetetlen legyen. Szintén a fejlett társadalmakban fordul elő a szorongással kapcsolatos betegség.

Csúnya vagy, semmi baj

– A folyamatos fogyókúrázás azonban mellett, hogy eltávolodtunk a természettől, és keveset mozgunk, a médiának is köszönhető, amely fals ideális testképet közvetít, növeli az elvárásokat és ezáltal a stresszt, a szorongást, hogy nem vagyunk elég jók. Torzult az önmagunkról mint

emberekről való gondolkodásunk, hiszen egyre inkább az a képzet érvényesül, hogy olyanok vagyunk, amilyenek kinézünk. – Miközben az emberek, valljuk be, nem túl szépek. Százból talán két ember, aki igazán jól néz ki – mondja a pszichológus. Hozzáteszi: – Minden tiszteletem azoké, akik sosem fogyókúráztak.

Az étkezéseket ki kell élvezni, minél többször a családdal, társaságban enni, és nem foglalkozni túl sokat az evés témával. Mármint annyira, hogy bele is betegedjünk. Mert az ember több mint a teste, az a karosszéria, ami körbe veszi – tanácsolja a pszichológus.

Taps.