

«Διαταραχή Υπερφαγίας»

Τι είναι;

Η **Διαταραχή Υπερφαγίας** είναι μία ψυχική διαταραχή που ανήκει στην ομάδα των *Διαταραχών σίτισης και πρόσληψης τροφής*.

Οι *διαταραχές σίτισης και πρόσληψης τροφής* χαρακτηρίζονται από μια επίμονη διατάραξη στην λήψη τροφής που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αλλοιωμένη κατανάλωση του φαγητού δυσχεραίνοντας σε σημαντικό βαθμό την σωματική ή ψυχοκοινωνική λειτουργία του ατόμου.

Τα **διαγνωστικά κριτήρια** της Διαταραχής Υπερφαγίας είναι τα εξής:

A. Υπάρχουν επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας.

Ένα επεισόδιο υπερφαγίας έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

1. Υπάρχει κατανάλωση ποσότητας τροφής σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο (π.χ. μέσα σε 2 ώρες) σαφώς μεγαλύτερης από αυτήν που θα κατανάλωναν οι περισσότεροι άνθρωποι κατά την διάρκεια της ίδιας χρονικής περιόδου και κάτω από παρόμοιες συνθήκες.
2. Υπάρχει η αίσθηση απώλειας ελέγχου στην κατανάλωση τροφής κατά την διάρκεια του επεισοδίου. Για παράδειγμα, το άτομο αισθάνεται ότι δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει ή ότι δεν μπορεί να ελέγξει τι και πόσο τρώει.

Ας σημειωθεί εδώ ότι το είδος του φαγητού που καταναλώνεται από το άτομο διαφέρει σε κάθε περίπτωση. Το επεισόδιο υπερφαγίας χαρακτηρίζεται από την ποσότητα και όχι το είδος του φαγητού που καταναλώνει το άτομο.

B. Τα επεισόδια υπερφαγίας σχετίζονται με 3 (ή περισσότερα) από τα εξής:

1. Τρώει με πολύ πιο γρήγορο ρυθμό από το φυσιολογικό.
2. Τρώει μέχρι του σημείου να νιώσει δυσάρεστα πλήρης.
3. Τρώει μεγάλες ποσότητες τροφής ενώ δεν αισθάνεται πείνα.

4. Τρώει μόνος του διότι νιώθει ντροπή για την ποσότητα τροφής που καταναλώνει.

5. Μετά το επεισόδιο, το άτομο νιώθει αηδιασμένο με τον εαυτό του, σε κατάθλιψη ή νιώθει ένοχο.

Γ. Υπάρχει έντονη αγωνία σχετικά με την υπερφαγία.

Δ. Η υπερφαγία συμβαίνει, κατά μέσο όρο, μία φορά τουλάχιστον την εβδομάδα για 3 μήνες.

Ε. Η υπερφαγία δεν σχετίζεται με την ακατάλληλη αντισταθμιστική συμπεριφορά της Ψυχογενούς Βουλιμίας ούτε συμβαίνει αποκλειστικά κατά την διάρκεια της Ψυχογενούς Βουλιμίας ή της Ψυχογενούς Ανορεξίας.

Προσδιορισμός τρέχουσας βαρύτητας:

Το επίπεδο βαρύτητας της διαταραχής υπερφαγίας σχετίζεται με την, κατά μέσο όρο, συχνότητα των επεισοδίων υπερφαγίας.

Τα επίπεδα βαρύτητας είναι τα εξής:

- Ήπιας βαρύτητας: 1-3 επεισόδια ανά εβδομάδα.
- Μέτριας βαρύτητας: 4-7 επεισόδια ανά εβδομάδα.
- Βαριάς βαρύτητας: 8-13 επεισόδια ανά εβδομάδα.
- Εξαιρετικά βαριάς βαρύτητας: 14 ή περισσότερα επεισόδια ανά εβδομάδα.

Τι δεν είναι η Διαταραχή Υπερφαγίας;

- Η διαταραχή υπερφαγίας δεν σχετίζεται με την οργανική ανάγκη της όρεξης. Η διαταραχή αυτή είναι ψυχολογικής φύσεως που επηρεάζει την ψυχική διάθεση και την συμπεριφορά του ατόμου απέναντι στο φαγητό. Το άτομο τρώει μεγάλες ποσότητες τροφής σε γρήγορο χρονικό διάστημα χωρίς να πεινάει.

- Η διαταραχή υπερφαγίας δεν αφορά το πραγματικό σωματικό βάρος του ατόμου καθώς εμφανίζεται τόσο σε άτομα με φυσιολογικό σωματικό βάρος όσο και σε άτομα υπέρβαρα και παχύσαρκα.

- Επεισόδιο υπερφαγίας δεν θεωρείται η συνεχής κατανάλωση μικρών ποσοτήτων τροφής (σνακ) καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας.

Ποια είναι η πορεία της διαταραχής;

Η υπερφαγία και η απώλεια του ελέγχου στην κατανάλωση τροφής μπορεί να εμφανισθεί σε παιδιά και συνδέεται με την αύξηση του σωματικού βάρους. Για ορισμένα άτομα, οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να αποτελούν μια προδρομική φάση κάποιας διατροφικής διαταραχής. Η υπερφαγία εμφανίζεται κυρίως στην εφηβεία αλλά μπορεί να εμφανισθεί και αργότερα. Συχνά, τα άτομα που αναπτύσσουν διαταραχή υπερφαγίας προβαίνουν σε δίαιτες. Γενικά, η πορεία της διαταραχής θεωρείται μακρόχρονη.

Που οφείλεται;

Ποια είναι τα αίτια της Διαταραχής Υπερφαγίας; Σήμερα, η απάντηση που δίνεται από την επιστήμη της Ψυχολογίας στο ερώτημα σχετικά με τα αίτια των ψυχικών διαταραχών, που ισχύει και σε αυτή την περίπτωση, είναι η ύπαρξη *συνδυασμού παραγόντων* που συντρέχουν στο να προκύψει κάποια ψυχική διαταραχή. Ο συνδυασμός αυτός εκφράζεται με τον όρο «*εύρος αντίδρασης*», που σημαίνει ότι η *κληρονομικότητα* (βιολογικοί παράγοντες) από την μια μεριά, μπορεί να ορίσει το επίπεδο της ανάπτυξης στοιχείων προσωπικότητας και το *περιβάλλον* (οικογενειακό, κοινωνικό, πολιτισμικό, ιστορικό, οικονομικό κ.α.) απ' την άλλη, μπορεί να επιφέρει αλλαγές (προς θετική ή αρνητική κατεύθυνση) στο ήδη υπάρχον βιολογικό υπόστρωμα. Η επιστήμη της Ψυχολογίας έχει διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις. Κάθε θεωρητική ψυχολογική προσέγγιση ερευνά και παρουσιάζει τα ζητήματα που αφορούν την αιτιολογία και την θεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών.

Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου;

Έχει βρεθεί πως οι λεγόμενοι *παράγοντες κινδύνου* παίζουν έναν προγνωστικό ρόλο και μπορούν να καταδείξουν εάν υπάρχει κάποιος αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης κάποιου είδους ψυχικής διαταραχής. Στην περίπτωση της Διαταραχής Υπερφαγίας αυτοί οι παράγοντες είναι οι εξής:

- **Γενετικοί και φυσιολογικοί παράγοντες:** Η διαταραχή αυτή μπορεί να εμφανίζεται σε άτομα της ίδιας οικογένειας, γεγονός το οποίο μπορεί να υποδεικνύει πρόσθετες γενετικές επιρροές.
- **Ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες:** Τα αρνητικά συναισθήματα του ατόμου σχετικά με το σώμα του καθώς και η αυστηρή διαιτητική συμπεριφορά απέναντι στο φαγητό μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχή τέτοιου είδους.

Συχνότητα:

- 1,6% είναι το ποσοστό των γυναικών (18 και άνω) με διαταραχή υπερφαγίας.
- 0,8% είναι το ποσοστό των αντρών με αυτή την διαταραχή.
- Η διαταραχή αυτή εμφανίζεται περισσότερο σε άτομα που αναζητούν θεραπεία για μείωση του σωματικού τους βάρους σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.
- Η διαταραχή αυτή εμφανίζεται κυρίως στις βιομηχανικές χώρες.

Ποια είναι τα σημάδια πως κάποιος πάσχει από Διαταραχή Υπερφαγίας;

Υπάρχουν ορισμένα σημάδια που ίσως αποτελούν εκδηλώσεις μιας τέτοιας διαταραχής. Αυτά τα σημάδια αφορούν κυρίως ορισμένες συμπεριφορές που μπορεί να εμφανίσει το άτομο με αυτή την διαταραχή, όπως το να τρώει πολύ γρήγορα μεγάλες ποσότητες φαγητού, το να προσπαθεί να κρύψει το πόσο τρώει αλλά και το να αποθηκεύει φαγητό. Τα σημάδια αυτά που παρουσιάζει το άτομο είναι πιο προφανή στα άτομα που συγκατοικούν μαζί του ή περνούν αρκετό χρόνο μαζί καθώς μπορεί να παραμείνουν κρυφά.

Τι βιώνει και πως συμπεριφέρεται κάποιος με Διαταραχή Υπερφαγίας;

Ένας άνθρωπος που πάσχει από διαταραχή υπερφαγίας βιώνει έντονο άγχος και δυσφορία για τον τρόπο που τρώει. Αισθάνεται ντροπή για τα επεισόδια υπερφαγίας στα οποία οδηγείται και προσπαθεί να κρύβει αυτές τις συμπεριφορές από τους άλλους. Το γεγονός ότι τρώει μεγάλες ποσότητες φαγητού σε μικρό χρονικό διάστημα μέχρι του σημείου να νιώθει δυσάρεστα γεμάτος και μάλιστα χωρίς να πεινάει, τον κάνει να αισθάνεται άσχημα με τον εαυτό του. Ντρέπεται καθώς νιώθει εντελώς έρμαιο της παρόρμησης του για φαγητό μη μπορώντας πια να έχει τον έλεγχο. Δεν μπορεί να σταματήσει, ναβάλει δηλαδή όρια στην ψυχική παρόρμηση για φαγητό.

Ο άνθρωπος που πάσχει από αυτή την διαταραχή αρνείται να βιώσει και να εκφράσει τα συναισθήματα του, όπως συναισθήματα θλίψης, θυμού κ.α. Στην ουσία, το άτομο «μπουκώνεται» με το φαγητό ώστε να μην εκφραστεί το συναίσθημα του. Δηλαδή, με τον τρόπο αυτό αμύνεται απέναντι στο άγχος της έκφρασης του συναισθήματος. Τρώγοντας δεν σκέφτεται κάτι άλλο και τα

αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό του έχουν μετακινηθεί στην συμπεριφορά υπερφαγίας, διώχνοντας κάθε άλλη σκέψη πέραν του φαγητού. Το άτομο προσπαθεί έτσι να ξεχάσει, να απωθήσει, να παρακάμψει τα συναισθήματα του. Τότε μόνο σταματά. Όταν νιώσει «μπουκωμένο». Ο στόχος δηλαδή είναι ακριβώς αυτός, να διακοπεί ο δρόμος του συναισθήματος. *Η τροφή έτσι βάζει τελεία στην έκφραση του συναισθήματος.*

Τα συναισθήματα όμως όταν καταπιέζονται είναι σαν όταν προσπαθούμε να σταματήσουμε ένα ποτάμι. *Τα καταπιεσμένα συναισθήματα πάντοτε τελικά βρίσκουν τον δρόμο της εκδήλωσης τους.* Μόνο που αυτός ο δρόμος είναι του ψυχικού συμπτώματος. *Τα συναισθήματα δεν μπορούν να απωθηθούν αλλά μπορούν είτε να μετασηματισθούν σε άλλα συναισθήματα είτε να κατασταλούν.* Αυτό προσπαθεί να κάνει το άτομο με διαταραχή υπερφαγίας, να μετατοπίσει το συναίσθημα που αδυνατεί να δεχτεί και να αναγνωρίσει σε ένα άλλο συναίσθημα, καταλήγοντας να βιώνει αυτή την ψυχική δυσφορία. Στην ουσία, κρύβεται από τον ίδιο του τον εαυτό με τίμημα την ψυχική του υγεία.

Θεραπευτική Αντιμετώπιση:

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της Διαταραχής Υπερφαγίας απαιτεί έναν *συνδυασμό* ιατρικών και ψυχολογικών παρεμβάσεων. Για την αντιμετώπιση αυτής της διαταραχής θα χρειαστεί να παρέμβουν: ο γιατρός (ιατρικές εξετάσεις, φαρμακευτική αγωγή), ο διατροφολόγος (διατροφικές ανάγκες) και οι ειδικοί ψυχικοί υγείας (ψυχοθεραπεία, ψυχανάλυση).

Η *ψυχοθεραπεία - ψυχανάλυση* είναι ιδιαίτερως σημαντική για την θεραπευτική αντιμετώπιση της διαταραχής. Η επιλογή της μεθόδου ψυχοθεραπείας, ατομικής, ομαδικής ή οικογενειακής, κρίνεται κάθε φορά κατά περίπτωση. Ο ασθενής καλείται να αναγνωρίσει και να ερμηνεύσει τα συναισθήματα του ώστε να μπορέσει να τα εκφράσει.

Πως μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου;

Νιώθω θλίψη; Νιώθω ότι δεν μπορώ να ελέγξω τον τρόπο που τρώω; Τρώω στα κρυφά διότι ντρέπομαι για το πώς και πόσο τρώω; Τρώω πολύ σε λίγο χρόνο χωρίς να πεινάω και σταματάω να τρώω όταν πια δεν αντέχω άλλο να τρώω; Και αυτό έπειτα με κάνει να νιώθω απέχθεια για τον εαυτό μου, για το γεγονός ότι δεν μπορώ να ελέγξω την παρόρμηση μου; Αρχικά, χρειάζεται να συνειδητοποιήσω ότι ο τρόπος που τρώω και το πώς αισθάνομαι γι' αυτό, μπορεί

να μου υποδείξει την ψυχολογική μου κατάσταση. Αν αισθάνομαι άσχημα για τον τρόπο που τρώω και από αυτό εξαρτιέται η εικόνα που έχω για τον εαυτό μου θα χρειαστεί να αναρωτηθώ περαιτέρω για το τι μου συμβαίνει. Έπειτα, το να καλέσω έναν ειδικό ψυχικής υγείας θα με βοηθήσει να αναζητήσω όλα αυτά τα συναισθήματα που με οδηγούν σε συμπεριφορές που υπονομεύουν την ψυχική μου υγεία.

Πως μπορώ να βοηθήσω έναν δικό μου άνθρωπο που πάσχει από Διαταραχή Υπερφαγίας;

Ένας άνθρωπος που θέλει να βοηθήσει έναν δικό του άνθρωπο με κάποια ψυχική διαταραχή, ας μην ξεχνάει ότι ο ίδιος δεν είναι θεραπευτής, δεν θα μπορέσει δηλαδή να θεραπεύσει τον άνθρωπο αυτό αλλά βεβαίως μπορεί να του σταθεί, να είναι δίπλα του ως παρουσία. Η παρουσία ενός ανθρώπου δίπλα στον ψυχικά ασθενή προάγει την μεταξύ τους επικοινωνία δίνοντας το μήνυμα ότι «δεν είναι μόνος». Η αγάπη και η υποστήριξη είναι πολύ σημαντική για τον ψυχικά ασθενή. Η επικοινωνία μας μαζί του θα πρέπει να διέπεται από σεβασμό. Μπορούμε μεν να εκφράσουμε τις ανησυχίες μας για την ψυχική του κατάσταση αλλά δεν ξεχνάμε να είμαστε «ανοικτοί» σε αυτά που ακούμε χωρίς να προσπαθούμε να τον κρίνουμε ή να επιβάλουμε την δική μας γνώμη. Ένας άνθρωπος με διαταραχή υπερφαγίας συνήθως κρύβει τα συναισθήματα του. Ντρέπεται για την συμπεριφορά του και επιδιώκει να την κρύβει. Αν υποψιαζόμαστε ότι η ψυχική του κατάσταση επιδεινώνεται, μπορούμε να του συστήσουμε ειδική βοήθεια τονίζοντας το γεγονός ότι θα του συμπαρασταθούμε. Βεβαίως, για όσο συμπαραστεκόμαστε σε έναν δικό μας άνθρωπο δεν ξεχνάμε ποτέ να επιδεικνύουμε υπομονή και να προσέχουμε και την δική μας ψυχική υγεία.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

- DSM-5, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association, 5th edition, American Psychiatric Publishing (2013).
- Laplanche, J. & Pontalis, J.B. (1986) «Λεξιλόγιο της Ψυχανάλυσης», Λήμματα: «Συναίσθημα», «Καταστολή συναισθήματος», μτφρ. Β. Καψαμπέλης, Λ. Χαλκούση, Α. Σκούλικα, Π. Αλούπης, εκδ. Κέδρος.