

## «ΠΙΚΑ»

### **Τι είναι;**

Η **Πίκα** 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 **Πίκας** είναι τα εξής:

**A.** Υπάρχει επίμονη λήψη μη θρεπτικών και μη βρώσιμων ουσιών για έναν τουλάχιστον μήνα.

Ας σημειωθεί εδώ ότι οι ουσίες αυτές μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία των ατόμων αλλά και την διαθεσιμότητά αυτών των ουσιών. Κάποιες από αυτές τις ουσίες είναι: χαρτί, σαπούνι, τρίχες, ύφασμα, μάλλινα, κορδόνια, χώμα, κιμωλία, πούδρα, γόμα, μπογιά, μέταλλο, χαλίκια, κάρβουνο, πηλός, στάχτη, πάγος, κόλλα.

**B.** Η λήψη αυτών των ουσιών δεν αντιστοιχεί στο αναπτυξιακό επίπεδο του ατόμου.

Ας προστεθεί εδώ ότι η διάγνωση για Πίκα δίνεται μετά την ηλικία των 2 ετών ώστε να αποκλειστεί η φυσιολογική αναπτυξιακή τάση των βρεφών για κατάποση αντικειμένων.

**Γ.** Η τροφική αυτή συμπεριφορά δεν σχετίζεται με κάποια πολιτισμική πρακτική.

Για παράδειγμα, σε κάποιους πολιτισμούς οι άνθρωποι τρώνε χώμα της γης ως μέρος μιας πεποίθησης για την πνευματική ή ιατρική αξία αυτής της ουσίας.

**Δ.** Αν η τροφική αυτή συμπεριφορά εμφανίζεται στο πλαίσιο άλλης ψυχικής διαταραχής (π.χ. νοητική αδυναμία, διαταραχή αυτιστικού φάσματος, σχιζοφρένεια) ή σωματικής κατάστασης (και της εγκυμοσύνης) είναι αρκετά βαριά ώστε να χρήζει επιπρόσθετης κλινικής προσοχής.

### ***Τι δεν είναι η Πίκα;***

- Η Πίκα αφορά την ανάγκη κατανάλωσης μη βρώσιμων τροφών χωρίς όμως η ανάγκη αυτή να συνδέεται με την επιθυμία δίαιτας ή με την εικόνα του σώματος.
- Η Πίκα δεν σχετίζεται με την Προσποιητή Διαταραχή. Ο ασθενής με Προσποιητή Διαταραχή μπορεί να καταναλώσει ξένα αντικείμενα με σκοπό την διαστρέβλωση της κλινικής του εικόνας. Το στοιχείο της σκόπιμης πρόκλησης τραυματισμού είναι αυτό που διαφοροποιεί τις δύο διαταραχές.
- Η Πίκα δεν σχετίζεται με τις μη-αυτοκτονικές αυτό-τραυματικές συμπεριφορές που συναντάμε σε κάποιες διαταραχές προσωπικότητας.

### ***Ποια είναι η πορεία της διαταραχής;***

Η Πίκα συνήθως ξεκινάει κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας, αλλά μπορεί να εμφανισθεί και στην εφηβεία και αργότερα στην ενήλικη ζωή. Η Πίκα μπορεί να παραταθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα και να επιφέρει πολλούς κινδύνους για τον οργανισμό του ατόμου (π.χ. εντερική απόφραξη, οξεία απώλεια βάρους, δηλητηρίαση). Η διαταραχή αυτή μπορεί να αποβεί ακόμη και μοιραία για την ζωή του ατόμου ανάλογα με τις ουσίες που καταναλώνονται.

### ***Που οφείλεται;***

Ποια είναι τα αίτια της Πίκας; 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 Πίκας αυτοί οι παράγοντες είναι οι εξής:

- **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** Η αμέλεια, η έλλειψη επιτήρησης και η αναπτυξιακή καθυστέρηση μπορούν να αποτελέσουν παράγοντες αυξημένου κινδύνου εμφάνισης αυτής της διαταραχής.

### ***Συχνότητα:***

Σχετικά με την Πίκα δεν υπάρχουν ακόμη ολοκληρωμένα στατιστικά δεδομένα. Μέχρι σήμερα, έχει διαπιστωθεί ότι η Πίκα μπορεί να εμφανισθεί και στα δύο φύλα και ειδικότερα σε φυσιολογικώς αναπτυσσόμενα παιδιά, ενώ στους ενήλικους συνήθως εμφανίζεται στο πλαίσιο ύπαρξης νοητικής αδυναμίας ή άλλης ψυχικής διαταραχής. Ειδικότερα, στο πλαίσιο της νοητικής αδυναμίας, η Πίκα θεωρείται ότι επιδεινώνεται ανάλογα με την νοητική αυτή συνθήκη. Επιπλέον, η Πίκα μπορεί να εμφανισθεί και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ας σημειωθεί εδώ ότι οι συχνότερες διαταραχές που μπορεί να συνυπάρχουν με την Πίκα είναι η διαταραχή αυτιστικού φάσματος, η νοητική αδυναμία και σε μικρότερο βαθμό η σχιζοφρένεια, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και η κατάθλιψη. Μπορεί επίσης να εμφανισθεί μαζί με τριχοτιλλομανία και διαταραχή εκδορών.

### ***Ποια είναι τα σημάδια πως κάποιος πάσχει από Πίκα;***

Ένας ασθενής με Πίκα μπορεί να δείχνει σωματικά εξασθενημένος. Η κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου συνήθως δυσχεραίνεται όταν η Πίκα συνδυάζεται και με άλλη ψυχική διαταραχή.

### ***Τι βιώνει και πως συμπεριφέρεται κάποιος με Πίκα;***

Η Διαταραχή Πίκα είναι μια σπάνια διαταραχή. Για τον λόγο αυτό, κάθε μελέτη περίπτωσης είναι σημαντική ώστε να εξάγουμε συμπεράσματα για την ψυχική κατάσταση, τα συναισθήματα και την συμπεριφορά του ασθενή.

Ας δούμε λοιπόν περιληπτικά δύο τέτοιες κλινικές μελέτες περίπτωσης:

**1.** Η κα Χ. 35 ετών, είναι παντρεμένη και έχει ένα αγοράκι 8 μηνών. Δεν έχει ιστορικό ψυχολογικών ή οργανικών παθήσεων. Η ίδια παρουσιάσθηκε στο Ψυχιατρικό τμήμα παραπονούμενη ότι καταναλώνει χαρτί όποτε είναι μόνη της τους τελευταίους 2 μήνες. Κάποιες μέρες μπορεί να έφτανε να τρώει δύο με τρία χαρτιά Α4. Το σύμπτωμα αυτό άρχισε σταδιακά, όταν άρχισε να της αρέσει η μυρωδιά του χαρτιού όποτε άνοιγε τα κουτιά δώρων του μωρού της. Η διάθεση της επίσης ήταν πεσμένη τους τελευταίους αυτούς μήνες διότι, όπως είπε, ένιωθε περιορισμένη στο σπίτι της μη μπορώντας να πάει στην δουλειά της. Έχασε το ενδιαφέρον της για την καθημερινή ρουτίνα εργασιών του σπιτιού της ενώ ταυτόχρονα ένιωθε κουρασμένη μέσα στην μέρα. Έχασε και το ενδιαφέρον που είχε να βλέπει φίλους νιώθοντας καλύτερα μόνη της. Είναι σημαντικό το σχόλιο της ότι η συνήθεια αυτή την έκανε να χαλαρώνει και την βοηθούσε να ξεχνά τις έγνοιές της καθώς και το ότι δεν την θεωρούσε παράλογη.

Η ασθενής διεγνώσθη με *Πίκα προκαλούμενη από Κατάθλιψη*. Συστήθηκε Ψυχοεκπαίδευση (ενημέρωση σχετικά με την διαταραχή Πίκας), φαρμακευτική αγωγή (αντικαταθλιπτική) και Ψυχοθεραπεία (συμπεριφοριστικού τύπου, τεχνικές χαλάρωσης). Μετά την πάροδο ενός μήνα, η διάθεση της ασθενούς είχε βελτιωθεί χωρίς να έχει πια αυτό το σύμπτωμα.

**2.** Η Δ. είναι έφηβη 14 ετών και ζει σε ένα χωριό της Ινδίας. Πήγε στο νοσοκομείο με παράπονα για έντονη κοιλιακή διάταση, δυσφορία, δυσκοιλιότητα, κοιλιακές κράμπες και πόνους. Εκτός από βλάβες στο στοματικό βλεννογόνο δεν βρέθηκαν άλλες οργανικές διαταραχές. Η ασθενής ανέφερε ότι από μικρή ηλικία κατανάλωνε λάσπη, χύμα σε καθημερινή βάση. Σύμφωνα με το ιστορικό, η Δ. άρχισε αυτή την συνήθεια πριν την ηλικία των 2 ετών, όπως και πολλά άλλα συνομήλικα παιδιά της περιοχής. Αυτή η συνήθεια όμως συνεχίστηκε και αργότερα. Μάλιστα, άρχισε να τρώει από τον τοίχο της πίσω πλευράς του σπιτιού της (200 γραμμάρια την ημέρα). Η ίδια θεωρεί αυτή την

συνήθεια μη φυσιολογική αλλά ότι έχει εικόνες και σκέψεις με το να τρώει χώμα που της διεγείρουν την επιθυμία για αυτή την κατανάλωση. Οι σκέψεις αυτές έγιναν συχνές, με διάρκεια περίπου δύο ωρών καθημερινά, με έντονα παρεμβατικό χαρακτήρα με παράλληλο συναίσθημα αδυναμίας αντίστασης και ελέγχου. Κάθε προσπάθεια αγνόησης αυτών των σκέψεων της προκαλούσε άγχος με αποτέλεσμα η ίδια να παραιτείται από την προσπάθεια και να προβαίνει τελικά στην κατανάλωση. Έπειτα, αισθανόταν ανακούφιση. Αισθανόταν όμως και ντροπή.

Η ασθενής διεγνώσθη με *Πίκα προκαλούμενη από Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή*. Συστήθηκε Ψυχοεκπαίδευση (ενημέρωση σχετικά με την διαταραχή Πίκας), φαρμακευτική αγωγή και Ψυχοθεραπεία (γνωσιακού τύπου). Μετά την πάροδο 6 μηνών, το σύμπτωμα σταμάτησε και η ίδια μπορούσε να θέσει τις σκέψεις της υπό έλεγχο.

Βλέπουμε ότι το κοινό σημείο μεταξύ των δύο, κατά τα άλλα διαφορετικών περιπτώσεων, είναι η *ανακουφιστική-αγχολυτική δράση του συμπτώματος της Πίκας στο πλαίσιο μιας άλλης ψυχικής διαταραχής* (κατάθλιψη στην 1<sup>η</sup> περίπτωση, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή στην 2<sup>η</sup> περίπτωση).

### **Θεραπευτική Αντιμετώπιση:**

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της Πίκας 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 ψυχικής 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.

### **Πως μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου;**

Έχω αντιληφθεί ότι τρώω βλαβερές ουσίες και αντικείμενα; Νιώθω ανακούφιση με αυτό; Με προβληματίζει η σωματική και ψυχική μου υγεία; Θα χρειασθεί τότε να επισκεφτώ έναν ειδικό ψυχικής υγείας αλλά και να προβώ σε όλες τις απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις.

### ***Πως μπορώ να βοηθήσω έναν δικό μου άνθρωπο που πάσχει από Πίκα;***

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. Όταν αντιληφθούμε ότι η ψυχική και σωματική υγεία αυτού του ανθρώπου έχει επιβαρυνθεί, τότε είναι ώρα να του προτείνουμε να επισκεφτεί ένα ειδικό ψυχικής υγείας. Στην συγκεκριμένη διαταραχή, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή ώστε να αποφευχθεί κάποιος σοβαρός τραυματισμός ή ακόμη και θάνατος σε περίπτωση κατανάλωσης επικίνδυνης ουσίας. 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, 5<sup>th</sup> edition, American Psychiatric Publishing (2013).
- Manju George, Shreemit Maheshwari, Dushad Ram, Rajesh Raman and Sathyanarayana Rao «A Case Report of a Female Patient with Pica» στο Remedy Publications LLC, Ann Clin Case Rep. 2017; 2: 1332. ISSN: 2474-1655.
- Anita Puri Singh «Pica- A Case Report on Eating Disorder of Rural Adolescent Girl» στο International Journal of Scientific and Research Publications, Volume 3, Issue 9, September 2013 1 ISSN 2250-3153.