

## KJE POISKATI POMOČ?

### Literatura:

Alenka Hafner, Karin Serbec, Matjaž Copak, Metka Kuhar, Jadranka Čarapić. Razumeti motnje hranjenja. Zavod za zdravstveno varstvo, Kranj, 2011

Günther Reich, Silke Kröger. Motnje hranjenja. In obs medicus: Ptujška Gora, 2008.

Anita Naik. Prehrana. Educy: Ljubljana, 2002

Anja Reljič Prinčič. Motnje hranjenja. Rdeči križ Slovenije: Ljubljana, 2001.

### Spletne strani:

[www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

[www.zzv-kr.si](http://www.zzv-kr.si)

<http://www.med.over.net/>

<http://users.volja.net/muza1/>

[http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje\\_1.php](http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/motnje_1.php)

<http://oa-slovenija.com/>

Osebni zdravnik (otroka) v zdravstvenem domu,

Posvetovalnica za učence in starše Novo mesto,  
Mušičeva 2, 07/393-44-20,

Center za mentalno zdravje, Enota za zdravljenje motenj hranjenja, Zaloška 29, Ljubljana,

Pediatrična klinika, Služba za otroško psihiatrijo,  
Bohoričeva ul. 20, Ljubljana,

Center za izvenbolnišnično psihiatrijo, Njegoševa 4,  
Ljubljana,

CENTER ZA KREPITEV JAZ.ZA, e-naslov:  
centerjaz.za@gmail.com, telefon: 031 248 641.



# POMOČ MLADOSTNIKOM Z MOTNJO HRANJENJA



Zloženko pripravila:

SABINA DOGENIK, univ, dipl. soc. ped.

januar 2016

### OBLIKE MOTENJ HRANJENJA:

- anoreksija (odtegotanje hrani),
- bulimija (bruhanje),
- prisilno prenažedanje,
- bigoreksija (obsedenost z mišičastim telesom),
- ortoreksija (patološka obsedenost z biohrano).

### KDAJ GOVORIMO O MOTNJAH HRANJENJA?

Ko postane izbira hrane in način prehranjevanja 24-urna zaposlitev dotične osebe in je prva med prednostmi.

Ko se oseba ujame v kletko lastnih zahtev do sebe in je ves čas namenjen njihovemu izpolnjevanju.

Misli oseb z motnjami hranjenja se skoraj ves čas vrtijo le okoli hrane, porabe kalorij in telesne teže. Prizadeti izgubijo občutek lakote in sitosti, ob uživanju hrane pa občutijo strah in krivdo.

Pogosteje motnje hranjenja prizadenejo dekleta in žene, kar pa še zdaleč ne pomeni, da za njimi ne obolevajo tudi moški in fantje.

Čeprav se pri osebah

z motnjami hranjenja na videz vse vrti okoli hrane in

se zdi problem enostavno rešljiv že samo z vzpostavitvijo

normalnega hranjenja, pa je problem **kompleksnejši**

in težji.

Telesna teža je le zunanji znak

**duševnega dogajanja,**

hrana pa le sredstvo za lajšanje

**duševnih bolečin**

**in stisk.**

V ozadju motenj hranjenja se torej skrivajo težke duševne stiske in

**nesprejemanje samega sebe**

ter **slaba samopodoba.**

### KAKO LAHKO POMAGAMO STARŠI?

- Poslušajte.
- Gojite ODNOS z mladostnikom/mladostnico.
- Pogovarjate se o različnih temah, ne le o hrani.
  - Poskusite razumeti.
- Ponudite praktično pomoč kot na primer: informacije o knjigah, spletnih straneh, spremljanje k svetovalcu, ipd.
- Za ozdravitev je potrebna razrešitev duševne krize, ki jo v začetku prizadeti zanikajo.
  - Poiščite pomoč strokovnjaka.

