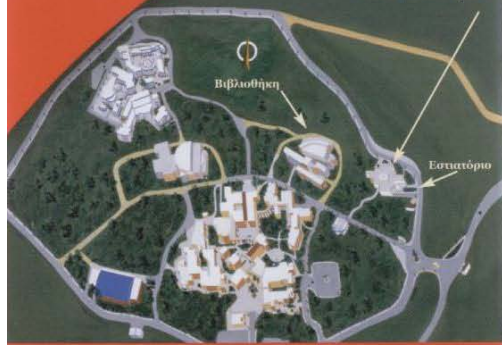




ΓΡΑΦΕΙΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ Στο ισόγειο του εστιατορίου, δίπλα στο Ιατρείο



ΓΡΑΦΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ Στο φοιτητικό κέντρο στις Βούτες 1ος όροφος



Να θυμάσαι

Δεν προσπαθείς να την κάνεις να νιώσει καλύτερα, αλλά να την ε-νημερώσεις για τις ανησυχίες σου ως προς τη συμπεριφορά της. Μην ξεχνάς ότι υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες και για σένα, εάν αυτό σου προκαλεί ιδιαίτερο άγχος.

Το να χάσεις κάποια γεύματα κάπου κάπου δε σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα. Αν, όμως, αυτό γίνεται συστηματικά και σκόπιμα, τότε ίσως είναι απαραίτητο να το σκεφτείς περισσότερο. Η θεραπεία είναι αποτελεσματικότερη εάν αρχίσει από νωρίς. Όσο πιο σύντομα αναγνωρίσει μια γυναίκα ότι έχει πρόβλημα και αναζητήσει βοήθεια, τόσο πιο σύντομα και εύκολα μπορεί να επιλυσει το πρόβλημά της.

Μπορείς να αναζητήσεις βοήθεια στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών το οποίο λειτουργεί καθημερινά 8.30 π.μ. - 2.30 μ.μ.

Έχει ένα γραφείο στο **Ρέθυμνο**, που στεγάζεται στο ισόγειο του εστιατορίου, δίπλα στο Ιατρείο, τηλ.: 28310 77979, e-mail: rskf@admin.uoc.gr και ένα γραφείο στο **Ηράκλειο**, που στεγάζεται στο Φοιτητικό Κέντρο στις Βούτες, τηλ.: 2810 394885/6 & 2810 393287, fax: 2810 39488, e-mail: hskf@edu.uoc.gr.

Γυναίκες και Προβλήματα διατροφής



Κάποιες φορές, οι άνθρωποι, και πιο συχνά οι γυναίκες, ανησυχούν πολύ για το φαγητό και την εμφάνισή τους με αποτέλεσμα αυτό να επηρεάζει αρνητικά τη ζωή τους. Τότε μιλάμε για προβλήματα διατροφής, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν οποιονδήποτε – ανεξάρτητα από την οικονομική του κατάσταση, τη φυλή του, τη θρησκεία του ή το σεξουαλικό του προσανατολισμό.

Χρησιμοποιούμε τον όρο προβλήματα διατροφής και όχι διαταραχές διατροφής για να είμαστε πιο περιεκτικοί, αφού το πρόβλημα αυτό παρουσιάζεται σε μεγάλο αριθμό ατόμων, παρόλο που η διάγνωση γίνεται σε πολύ λιγότερους. Μπορεί βέβαια, σε κάποιες περιπτώσεις, να πληρούνται και τα κριτήρια για να γίνει η διάγνωση της ανορεξίας ή της βουλιμίας, αλλά πολύ περισσότερες γυναίκες, αν και δεν πληρούν τα κριτήρια, ασχολούνται επίμονα με θέματα διατροφής. Τα προβλήματα διατροφής ποικίλουν σε σοβαρότητα, και όταν αναφερόμαστε σε διαταραχές διατροφής εννοούμε τις πιο σοβαρές μορφές αυτών των προβλημάτων.

Εικόνα του Σώματος και Αυτό-Εκτίμηση

Η εικόνα του σώματός μας είναι αυτό που αισθανόμαστε για το σώμα μας και την εμφάνισή μας. Οι φίλοι μας, η οικογένειά μας, ο/η σύντροφός μας, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης στέλνουν συνεχώς μηνύματα για το πώς πρέπει να φαίνονται οι άνθρωποι. Ως αποτέλεσμα αυτού του καταιγισμού από εξιδανικευμένες εικόνες, κάποιες γυναίκες αισθάνονται ότι πρέπει να αλλάξουν για να μοιάζουν με αυτές.

Για κάποιες γυναίκες, η ικανότητά τους να ανταπεξέρχονται σε αυτές τις ιδανικές προσδοκίες της κοινωνίας γίνεται το μοναδικό κρι-

τήριο για την αυτό-εκτίμησή τους. Η αναζήτηση της προσαρμογής σε ιδανικές εικόνες, σε συνδυασμό με την έλλειψη ικανοποίησης για το σώμα της, μπορεί να οδηγήσει μια γυναίκα να νιώθει ανικανοποίητη με την εικόνα του σώματός της. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι η έναρξη μιας διαταραχής της διατροφής.

Συμπτώματα – Τι πρέπει να έχεις στο νου σου

Ακολουθεί μια λίστα από σημεία και συμπτώματα που μπορεί να υποδεικνύουν ότι κάποιος έχει ένα πρόβλημα διατροφής.

- Μεγάλες αυξομειώσεις στο βάρος του σώματος μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα.
- Επίμονη ενασχόληση με το βάρος και το σχήμα του σώματος.
- Διαταραγμένη εικόνα του σώματος, αίσθηση ότι κάποια είναι παχύσαρκα ακόμα και αν το βάρος της είναι κάτω από το μέσο όρο.
- Ανικανότητα ή απροθυμία διατήρησης ενός υγιούς επιπέδου βάρους.
- Ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες.
- Περιορισμένη διατροφή για μεγάλες χρονικές περιόδους.
- Υπερκατανάλωση φαγητού σε μερικές περιπτώσεις.
- Χρήση/κατάχρηση χαλαρωτικών, φαρμακευτικών σκευασμάτων διαίτης, καθαρτικών, άσκησης, αυτό-προκαλούμενοι εμετοί, και/ή σοβαρός θερμίδικός περιορισμός.
- Κατάθλιψη.
- Κοινωνική απομάκρυνση από ανθρώπους και δραστηριότητες, ειδικά αν αυτές περιλαμβάνουν φαγητό.
- Κατάχρηση ουσιών.
- Επίμονη ενασχόληση με τις συνήθειες φαγητού και την εμφάνιση των άλλων.

Τα περισσότερα προβλήματα διατροφής έχουν τις ρίζες τους σε ψυχολογικά αίτια. Συχνά ένα πρόβλημα διατροφής δεν υπάρχει από μόνο του, αλλά αποτελεί μια προσπάθεια επίλυσης μιας υποβόσκουσας ανησυχίας.

Πώς θα βοηθήσεις μια φίλη

Αν ενδιαφέρεσαι για μια φίλη σου και νομίζεις ότι υποφέρει από ένα πρόβλημα διατροφής, υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείς να κάνεις.

- Μίλησε ευγενικά στη φίλη σου και εξέφρασε της το γνήσιο ενδιαφέρον σου.
- Μην τη φέρεις αντιμέτωπη με μια ομάδα ανθρώπων, οι οποίοι ανησυχούν γι' αυτήν και την κατηγορούν.
- Αντιμετώπισε τη συμπεριφορά, και όχι τις αξίες.
- Δώσε χρόνο στη φίλη σου για να ανταποκριθεί.
- Μην την επιπλήτεις.
- Μίλησέ της για κάποιες υπηρεσίες που μπορούν να τη βοηθήσουν στο Πανεπιστήμιο και στην κοινότητα.
- Πες στη φίλη σου ότι είσαι διαθέσιμος/η να την υποστηρίξεις για να τη βοηθήσεις όπως μπορείς σε σχέση με το πρόβλημά της.

