**סימנים מוקדמים להפרעות אכילה בבני נוער**

**רינה בלום, עו"ס ופסיכותרפיסטית, מרצה ומטפלת בהפרעות אכילה.**

**052-4491234 narrativi@gmail.com**

**פתיח**

גיל ההתבגרות ומאפייניו מתחילים כבר מגיל צעיר, החל מגיל 10-11. מאמר זה סוקר את סימני האזהרה העיקריים שניתן לזהות בקרב ילדים ובני נוער העלולים להצביע על התפתחות הפרעות אכילה, השכיחות כל כך בגיל ההתבגרות.

מאמר

המושג "הפרעות אכילה" כולל בתוכו את כל השיבושים בדפוסי האכילה של האדם ובספיגת המזון אותו הוא צורך. הגורמים להפרעות אכילה רבים ומגוונים אך ניתן לחלקם לשתי קבוצות עיקריות:

-גורמים ממקור נפשי אישי, שיכול להיות גנטי ו/או נרכש במהלך החיים.

- גורמים שמקורם בהשפעה סביבתית - משפחתית מצומצמת ו/או חברתית רחבה יותר.

הפרעות האכילה שונות ברמת החומרה שלהן ובהשפעתן על הבריאות הפיסית והנפשית. הן כוללות הימנעות וצמצום אכילה, אכילה מופרזת התמכרותית, התקפי אכילה (בולמוסים), הקאות יזומות, נטילת חומרים משלשלים ועוד. הפרעות האכילה מלוות פעמים רבות בבעיות הקשורות לדימוי גוף שלילי, עיסוק מוגזם בספורט, דיכאון, חרדות וקשיים נפשיים נוספים.

התפתחות של הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות היא תופעה גדלה והולכת בתקופתנו. הגורמים לה קשורים לסיבות נפשיות של האדם ולהשפעה סביבתית בעיקר. ההשלכות של הפרעות האכילה על האדם הסובל מהן גדולות מאד, בריאותית ונפשית כאחד. בשל כך, היכולת של ההורים או הסביבה הקרובה של המתבגרים לזהות את הסימנים המוקדמים העלולים להצביע על התפתחות הפרעות אלה, חשובה במיוחד, כדי שניתן יהיה להעניק למתבגר טיפול מתאים מוקדם ככל האפשר.

חשוב לציין שרק חלק מהסימנים יכולים להופיע, ואפילו רק אחד מהם. יש להיות בערנות ולשים לב האם הסימן או הסימנים אינם חד פעמיים והאם הם חוזרים על עצמם ובכל מקרה של ספק כדאי לפנות לייעוץ מקצועי.

**בררנות בסוגי מזון**

בררנות היא מצב בו המתבגר/ת מוציא מהתפריט שלו ונמנע מאכילה של מאכלים שעד כה נהג/ה לאכול. לרוב מדובר במאכלים הנחשבים ל"משמינים" ומכילים סוכרים, שומנים ופחמימות באופן כללי. יש לשים לב האם ההימנעות מאד קיצונית והאם המתבגר/ת מגיעים למצב שבו הם מצטמצמים למגוון קטן של סוגי מאכלים.

**הימנעות או קושי לשבת לארוחות עם אנשים אחרים**

הימנעות זו נובעת במקרים מסוימים מחשש שבני משפחה אחרים ישימו לב לצמצום בכמות האוכל שנאכל או לסוגי המאכלים הנבחרים. ההימנעות קשורה לפחד שיעירו למתבגר/ת או שישאלו שאלות.

**דילוג על ארוחות**

יש לשים לב האם המתבגר/ת לא אומרים יותר מדי פעמים להרגשתכם שהם "לא רעבים".

**הסתגרות בשירותים, בעיקר לאחר הארוחה**

סימן זה יכול להצביע על הקאות יזומות לאחר הארוחה כדי להיפטר מהקלוריות שנאכלו, או על נטילה של תרופות משלשלות לשם ירידה במשקל. יש להבדיל סימן זה מהסתגרות אופיינית של מתבגרים בחדר האמבטיה הקשורה לסיבות אחרות, הקשורות להתעסקות יתרה עם ענייני הגוף והמראה החיצוני, ולא תמיד ניתן לדעת באופן ברור למה לייחס את ההסתגרות.

**עיסוק יתר בספורט**

כמובן שעיסוק בספורט מכל סוג מיטיב ומומלץ בכל גיל. הכוונה בעיסוק יתר היא שהספורט תופס מספר שעות ביום (ולא כ 30 דקות ביום שמומלצים), שאינו מאפשר תפקוד של המתבגר/ת בשאר התחומים. עיסוק יתר כזה מתמקד בניסיון "לשרוף" כמות גדולה יותר של קלוריות כדי שלא לעלות במשקל או כדי לרדת במשקל במידה רבה יותר.

**עיסוק ודיבור בלתי פוסקים על המראה החיצוני, המשקל, ו"דיאטות".**

גם כאן הכוונה היא בעיסוק שהופך להיות כמעט הנושא היחיד המעסיק את המתבגר/ת במהלך היום. במצב כזה הדיאטה או המשקל יהיו נושאי השיחה עם המתבגר/ת, ויבואו לידי ביטוי בתכנון הארוחות וההרכב שלהן, ובדיבור על רגשות אשמה לאחר אכילה של מאכלים מסוימים.

**לבוש במידה גדולה מדי למידות הגוף, או לבוש ארוך גם בימים חמים**

סימן זה יכול להעיד על ניסיון להסתיר את הגוף בגלל הרגשה של מראה חיצוני לא רצוי ומצב של דימוי גוף שלילי המהווה גורם חשוב בהתפתחות הפרעות אכילה.

**סירוב לקחת אוכל לבית הספר**

סימן זה יכול להיות קשור לניסיון לדלג על ארוחות וקושי לאכול ליד חברים אחרים במסגרת בית הספר. לפעמים קיים בכך גם לחץ חברתי להורדה במשקל ואפילו השוואה לחברים /חברות אחרים.

**מה לעשות אם לאחר קריאת הסימנים הללו אתם מרגישים ש"משהו לא בסדר"?**

1. **לשוחח עם המתבגר/ת באופן רגוע ולשאול האם יש לו/לה קושי או צורך בעזרה.**
2. **בהחלט לא להעיר בזמן הארוחה או לפני אנשים אחרים או בני משפחה אחרים.**
3. **מאד חשובה הדוגמא שאנו ההורים מעניקים לילדים שלנו. חשוב שאנחנו לא נעסוק עיסוק יתר ב"דיאטות" או בספורט, שלא נהפוך את העיסוק במשקל הגוף לנושא העיקרי המדובר בבית.**
4. **דבר אחרון: אם אתם דואגים לטיפול מקצועי לילד/ה, תנו לו לשבת לבדו אצל המטפל. בגיל ההתבגרות קשה למתבגר/ת להיפתח בפני מטפל כשההורים בחדר.**

**מקורות**

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). American Psychiatric Pub.  
  
Causes of eating disorder, Janet Polivy and C. Peter Herman, Annual review of Psychology, Vol. 53: 187-213, February 2002.