



Anorexia nerbiosoa

Jabier Agirre

Jatorri psikikoa duen gaixotasuna da, bere ezaugarria pisua galtzeko asmo irrazional eta ilogikoak bultzaturik janariari erabat uko egitea izanik. Beste era batera esanda, jateari ezetz esaten diote, ez gizentzearren.

Anorexia gizarte aberats eta teknologikoki aurreratuen luxu bezala kontsidera daiteke; jende horren artean irudi fisikoaren eta mehetasunaren

sunaren kultuak neurritz kanpoko estimazioa eta garrantzia hartzen bait du. Janariak lortzea, bestalde, ez da inolako arazo gizarte horietan.

Anorexia psikikoa gaixotasun zaila eta konplexua da; bere sor-kuntzan eta garapenean ez bait dute ia pisurik faktore organikoek; faktore psikologikoen eta mentalek baizik.



Anorexia gizarte aberats eta teknologikoki aurreratuen luxu bezala kontsidera daiteke; pertsona horiengan irudi fisikoaren eta mehetasunaren kultuak neurritz kanpoko estimazioa eta garrantzia hartzen bait du.

Familiak anorexiko baten aurrean har ditzakeen jokabide kaltegarriak

- Trastorno hau, gaixoak nahita hartutako jarrera dela.
- Gaixoa jatera derrigortzea, bortxaz edota engainatuz.
- Beti gaixoaren pisuaz eta itxuraz kezkatuta egotea.
- Arazoa bitaminekin edota jan-neurri bereziekin soilik konpontzen saiatzea.
- Isolatu eta eritetxe batean ingresatzea ez onartzea, medikuak horrelakorik aginduz gero.

E Adina eta sexua

Emakumezkoen gauza da ia erabat, 100 pertsona anorexikotatik 95 emakume dira eta. Eta eritasunaren nondik norakoa ulertzeko beste datu estatistiko bat honakoa da: anorexia adolezenteek eta 12-25 urte bitarteko emakumeek jasaten dutela gehienbat, arrisku altueneko adinak 14-18 urte bitartean egonik.

Gaixotasuna sor dezaketan arrazoiak

Anorexia, adimenak edo mentak zeresana duen bestelako ia gaixotasun guztietan bezala, arrazoi askok eta desberdinek sortua izan daiteke. Kasu bakoitza mundu bat da.



Adoleszenteen kasuan, gurasoei dagokie beren seme-alaben lehenengo sintoma agertu bezain pronto neurriak hartzea, hala nola beren gorputza eta nortasun propioa onar ditzaten laguntzea.

• Baina, maila estatistikoan emakume bat (edo gizonezko bat) jatekoari utzi eta tamaina horretaraino argaltzera bultzarazten duen arrazoietatik nagusia norbere buruaren inflabalarazio nabarmen-

Kontuan eduki beharreko hainbat puntu

- * Anorexia, gaixoaren inguruan dauden guztiei ere badagokie. Horregatik, ezinbestekoa da gurasoek psikologo edo psikiatraren bati aholkua eskatzea, beren alaba adoleszentearen terapiari hobeki laguntzearen.
- * Pazientzia eta ulertzeko gogoia erruz behar dira; anorexiak jota dagoen senide batek erabat aldatzen bait ditu familia osoaren harreman eta azturak. Aldez aurretik, sendatzeko bidea, luzea izateaz gain, zaila eta oztopoz bete da dela jakin behar da.
- * Borondatea da sendatzeko biderik onena.
- * Jateari uko egitea, osasuna galtzeko arriskuak izanik ere, beste atentzioa erakartzeko modu inkontzientea da. Horregatik, ezin bestekoa da medikuarengana joatea lehen sintoma agertzean.
- * Diuretikoak eta libragarriak kontrolik gabe kontsumitzeak dakarren arriskua. Horra hor anorexiak jota dauden laguntzailerik finenetako bi.
- * Azkenik gogoratu anorexikoen % 6 gaixotasun honegatik hil egiten dela, anorexia garaiz harapatzen ez bada ondorio larriak ekar ditzakeen gaixotasuna delako.

E.A.E.



na, norbere gorputza ez onartzea eta autoestima eskasa direla esan daiteke.

• Behar bezala kontrolatu ez den arazo emozional bat, senideren baten heriotza, maitasun kontutan edukitako nahigabe edo desengainoren bat edota familiarateko gatazkak, izango lirateke pertsona bat egoera horretara (anorexia nerbiosora, alegia) bultzatzen faktoreak. Ikuspegi psikologikotik, pertsona horrek bizi dituen angustia eta sufrimendu horiek kanporatzeko modua litzateke anorexia.

• Argaltasun-modua, gorputz gazte eta perfektuenganako zaletasuna eta irrika, komunikabideek eta publizitateak etengabe potentziatzea, horra hor adoleszente eze-gonkor eta oraindik erabat heldu gabea depresio-egoerara eraman dezaketen beste faktore batzuk.

• Anorexia nozitzen duten pertsonen artean, estatistikek diotenez, hirutik bat lehenago obesoak izandakoak dira. Hortik atera daiteke, ondorio gisa, anorexia obesitatearen kontrako erreakzio bezala ere sor daitekeela.

Sintomak

Pertsona anorexikoak izan ohi duen sintoma fisiko nabarmena bere itxura da: estetikoak, argal-argala. Anorexikoak, ez jate-

ko bere afan horretan, bere gorputzari, tailari eta adinari dagokion pisua baino % 50 gutxiago pisa dezake.

Aurpegia garaiz lehen zahartu eta zimeldua eduki ohi dute anorexikoek, itxura tristea dutela.

Larruazala (lehorra eta hotza deshidratazioaren eraginez) bilo edo laun fin-fin batez estaltzen da, eta betazpi urdin-beltzaskak oso nabarmentzen dira.

Arin-egoerari dagokionez, lehen fasean anorexikoa oso pertsona aktiboa da, eta hori kirola eginez edota ikaragarritzko paseoak edota ibilaldiak eginez bideratzen du. Baina gaixotasunak aurrera egin ahala, hasierako hiper-aktibotasun hura apatia eta axolagabetasun bihurtzen da; ez bait dauka beste ezertarako adorerik.

Pertsona anorexikoak ezin du lorik egin normalean eta bestelako depresio-sintomak ere baditu: negarra, tristura, gizartearekiko uz-kurtasuna, autoestima eskasa, emozio-arloko egonkortasunik eza, suminkortasuna eta kontrolatzeko zailtasuna, antsietateaz gain.

Emakume anorexikoak, nutrizio eskasaren eraginez hilekoa desagertu (amenorrea) eta sexu-iharduerarako joera galdu ohi ditu.

Gaixo hauek, ia beti nahitako gorakoak eduki ohi dituzte, egindako azken jatordua, gorputzak zurgatu baino lehen, kanporatu as-



moz. Eta gorako hauek oso lagun-garriak izaten dira diagnostikoa egiteko.

K Eboluzioa

asu onbera gutxi batzuk izan ezik —askotan adolezenti garaiko krisiak eraginak, eta bere kasa konpontzen direnak izaten dira—, anorexiaren berezko eboluzioak desnutriziora darama gaixoa, eta tratamendu egokia jarri ezean, azkenean hil egin daiteke.

A Nola senda daiteke?

anorexiak, gaixotasun psiki-koa denez, tratamendu egokia behar du; espezialistek gidatua, argaltzeko eta jateari uzteko irrika eta afan kaltegarri hori eragin duten arazoak baztertzeko.

Gaixoak tratamendua bere goz onartzen ez badu (normalean jan-neurri orekatua eta konpletoaz gain, lasaigarriak eta antidepressiboak ere eman ohi dira), anorexi-koa ospitale edo eritexe batera eraman beharko da.

Garrantzi handikoa da gaixoak bizi-maila egokia lortzeaz gainera, gaixotasuna erabat sendatzeko pertsona horrek janariak libreki eta bere borondatez onartu beharko dituela argi uztea; honekin batera anorexiara eraman duen arazoi psikologikoa ere asumitu eta kontrolatu bait du.

Anorexiaren tratamendu klini-koa eta psikikoa luzea eta nekoso da, baina arazoak badu soluziorik. Horregatik azpimarratu beharra dago ez dagoela soluzio magikorik. Ezta etxeko erremediorik ere, gaixotasun psikiko honentzat. Psikiatria eta psikoanalisi dira esku artean dauzkagun baliabiderik eraginkorrenak.

A Prebenitzeko zer egin?

anorexia oso prebentzio zaileko egoera da; mundu psikikoa-ekin zerikusia duen guztia bezala, oso konplexua bait da. Arazoi jakin batzuen aurrean, pertsona batzuek modu batera erreakzionatzen dute

Galdere-erantzunak

- Anorexia nerbiosoa diagnostikatu zaion neskek derrigor behar al du eritexeren batean ingesatu tratamendua jasotzeko, edota etxean har al dezake tratamendua?

Ondotxo frogatu da famili girotik aldentzea, eta zentru egoki batean ingesatzea, ezinbesteko baldintza dela anorexia nerbiosoarean tratamenduak emaitza onak eduki ditzan. Bestalde, gorputzeko erasanak eta pisu-galerak ere hobeto tratatuko dira ospitaleko giroan etxeko giroan baino.

- Betidanik izan naiz jangartua eta oso argala ... Horrek ba al du inolako zerikusirik anorexia nerbiosoarekin?

Berezi beharra dago. Batetik gutxi, baina beren gorpuzkera eta ihardue- rarekin behar adina jaten duten pertsonak daude. Hauetan ez dago inolako transtornorik; elikadura gorputzaren premietara egokitua bait dago. Beraz, ez dago kezkatzeko arrazoirik.

- Seme edo alabaren bat horrela hasten denean (triste, ia ez du ezer probatzen, etab.) gogor egiteak eta jatera derrigortzeak ezertarako balio al du?

Ia seguru, jarrera hori kontrakoa izango da. Lehen-lehenik seme-alaba horrekin harreman eta komunikazio ona lortu behar litzateke, horrela arazoaren gakoa non dagoen jakin ahal izateko. Gurasoen jarrera gogor eta autoritarioak baztertu egin behar dira noski, biktima-sentsazio hori ez areagotzeko.

- Ama anorexiko batengandik, alabak denborarekin gaixotasun bera jasoko al du?

Berez, herentzia genetikoak zeregin handia du jatorri psikikoa duten gaixotasunetan. Baina gaur egun, zehaztuz, anorexia ez dela heredatzen esan daiteke, aurrejoera bat egon badagoen arren... Alabak amaren jokamoldeak kopiatzen baditu, dudarik ez, arriskua egongo da, baina ez da ezinbesteko baldintza; gurasoak eta seme-alabak beti-beti erabat berdinak ez bait dira izaten.

- Noiz kontsidera daiteke pertsona anorexia nerbiosotik erabat sendatuta dagoela?

Normalean, jateko orduan jaten duenaren kantitateaz eta bere pisu-irabaziaz arduratzen ez denean. Jatorduak gorakoen bidez kanporatzen ez dituenen —nahita, edo nahi gabe—, eta hilerokoa (emakumea denean) normalizatzen denean. Baina, batez ere, gaixotu zuen problema edo transtornoa onartu eta asimilatzen duenean.

- Esan al daiteke anorexia suizidio gisako bat dela?

Esaldi hori nahikoa egokia da. Anorexikoak mundu osoari, bere bizitzan ongi ez dabilen zerbait badela oihu egiten dio. Horixe da, bere modura, ez dagoela ados esateko erabiltzen duen bidea. Eta horrexegatik behar du anorexikoak laguntza psikologikoa; gaitza eragin dion ondoez hori bideratu eta ahal izanez gero konpontzen lagunduko diona.

(modu negatiboan) eta beste batzuek asimilatu egiten dituzte, bere bizitzetara inkorporatuz.

Adoleszenteen kasuan, gurasoei dagokie beren seme-alaben lehenengo sintoma agertu bezain pronto neurriak hartzea, hala nola beren gorputza eta nortasun propioa onar ditzaten laguntzea.

Moda sozialen topikoetatik ihes egin; moda horiek mehetasuna aldarrikatzen bait dute edertasunaren eredu bakar gisa (gaur egun). Bestelako koalitate batzuk (esku-zabaltasuna, maitasuna, inteligentzia, etab.) baloratzen erakutsi, alderdi fisikoak garrantzi osoa har ez dezan.