

Tekst: Gregor Urquart, Young Scot, Škotska



Fotografija: Luka Faccio, Streeffashion



Fotografija: Stephan Rauch, Streeffashion

Življenje mladih: brezskrbno, svobodno, brez problemov ... pa je res?

Res ni treba hoditi v službo ali odplačevati hipoteke kot odraslim, vseeno pa biti mlad v današnji družbi pomeni celo vrsto drugih stresov in skrbi. Problemi v šoli, problemi z družino, ločitev staršev, skrbi zaradi pubertete in odraščanja, problemi s prijatelji, osamljenost ... vse to lahko vodi v razvoj raznih motenj mentalnega zdravja.

Mentalno zdravje. Večina od nas niti ne ve natančno, kako lahko psiha vpliva na nas in kakšne posledice ima to. Pogosto se tega še tisti, ki imajo resne probleme, ne zavedajo. Svetovni dan mentalnega zdravja je 10. oktober. Tudi zato, da takrat še posebej opozorimo na nevarnosti motenj mentalnega zdravja, da pregledamo svojo psiho in da se ozremo po naših bližnjih, ki imajo morda probleme, pa tega prej nismo opazili.

Zakaj so mladi sploh podvrženi motnjam mentalnega zdravja?

Pogosto pozabljamo, da odrasča ne samo naše telo, ampak tudi naša psiha, zato je najstnikom še posebej težko. Z odraščanjem postajamo tudi psihično bolj odporni in lažje rešujemo probleme. Drugi razlog pa so hormoni, ki še posebej v puberteti ponorijo, zato smo takrat še posebej občutljivi in muhasta razpoloženja. Pomemben dejavnik je tudi družba: današnji moderni svet je bolj zahteven in kompleksen kot je bil v času naših staršev in prednikov. Mladi so podvrženi celi vrsti pritiskov tako s strani družine in prijateljev glede izpolnjevanja njihovih pričakovanj, še posebej pa s strani televizije in ostalih medijev, ki nas bombardirajo z modnimi zapovedmi in določajo, kaj je privlačno in kaj ni.

Karkoli je že vzrok za motnje mentalnega zdravja, pomembno je, da se problema zavedamo, se o njem čimbolj informiramo (internet je zakladnica zgodb, v kateri se boste morda sami prepoznali) in da čimprej poiščemo pomoč. Obstajajo skupine za samopomoč, tudi individualno svetovanje.

## Kakšne so najbolj pogoste pojavne oblike motenj mentalnega zdravja?

### SHIZOFRENIJA

Shizofrenija je ena najbolj znanih mentalnih bolezni, obenem pa je tudi najbolj pogosto napačno razumljena. Pogosto se povezuje z razcepljeno osebnostjo, v stilu zgodbe "Mr. Jekyll and Mr. Hyde". Vendar pa ljudje s shizofrenijo ponavadi niso nevarni, doživljajo pa lahko izjemno neprijetne in grozljive doživljaje.

Simptomi so številni, med drugim tudi halucinacije, prividi, miselna zbežanost, motnje v komuniciranju in odtujitev. Shizofrenija lahko prizadene tako fante kot punce in je zelo resna bolezen, zato je treba čimprej poiskati zdravniški nasvet. Zdravljenje traja vsaj nekaj let, nekaterim pa ostanejo simptomi celo življenje. Žal 10% shizofrenikov konča svoje življenje s samomorom.

Več o shizofreniji: [www.ozara.org/knjiga\\_5.html](http://www.ozara.org/knjiga_5.html)

### ANKSIOZNE MOTNJE, SOCIALNA FOBIIJA

Ta bolezen je povezana z nenadnim močnim pojavom strahu in tesnobe, a v realnosti ne obstaja nobenega razloga za strah. Čeprav se na prvi pogled zdi, da to ni resen problem, lahko močno ovira normalno življenje. Ljudje z anksiozno motnjo gredo v ekstreme, da bi končali svoje življenje, ki jim vzbujajo strah, zato npr. "špricaajo" šolo ali se izogibajo druženju s prijatelji.

Simptomi so različni, v glavnem pa gre za nemirnost, razdraženost, težave s koncentracijo in spanjem, pojavljajo se bolečine po celem telesu, lahko pride celo do napadov panike, ko srce začne zelo hitro in močno biti, ali do drgetanja, glavobolov, znojenja, vročinskih oblivov in slabosti. Ta bolezen je zelo moteča, vendar se jo da ob zdravniški pomoči pozdraviti.

Več o socialni fobiji: [www.nebojse.com](http://www.nebojse.com)

### DEPRESIJA

Depresija je več kot občutek žalosti, je resna bolezen, ki lahko povzroči spremembo obnašanja, razpoloženja. Ponavadi ljudje izgubijo zanimanje za vsakodnevno življenje, nimajo nobene motivacije, se počutijo utrujeni in na tleh, zato razmišljajo, da bi končali svoje življenje.

Najbolj težaven tip depresije je manična depresija, ki prizadane 1 od 100 ljudi. Simptomi so zelo intenzivne spremembe razpoloženja, od popolne žalosti do sreče (manije) v zelo kratkem času. Občutek sreče je v tem primeru varljiv - oseba govori hitro, nima potrpežljivosti, dela velike načrte, vendar ni verjetno, da jih bo tudi uspela izpolniti. Večinoma se takim bolnikom predpišejo zdravila proti depresiji, obenem pa se morajo naučiti samoobvladavanja - prepoznati simptome in jih poskušati kontrolirati.

Več o depresiji: [www.zdravniski-nasveti.net/?tema=depresija&pog=index](http://www.zdravniski-nasveti.net/?tema=depresija&pog=index)



Fotografija: Tom Grunert, Streetfashion



Fotografija: Tom Grunert, Streetfashion

## MOTNJE HRANJENJA

Antropologi in sociologi danes motnje hranjenja uvrščajo med etnične bolezni. To so bolezni, kjer ni mogoče zanikati povezave med osebnostnimi značilnostmi posameznika in širšim družbenim in političnim sistemom v katerem živi. Od tod izraz: "Nikoli nisi dovolj bogat in nikoli preveč suh!". Sprva so motnje hranjenja veljale za izrazito žensko bolezen, danes pa velja, da na 9 do 10 žensk z anoreksijo nervozo zbolijo 1 moški in da na 7 do 8 žensk z bulimijo nervozo zbolijo 1 moški.

Le redko je v ozadju en sam jasan vzrok, pogosteje gre za prepletanje številnih vzrokov in sprožilnih dejavnikov. Ločimo tri osnovne skupine vzrokov motenj hranjenja:

- družbeno-kulturni vzroki (člaščenje vitkosti, spremenjena vloga ženske),
- biološko-genetski vzroki (značilna osebnostna struktura, prekomerna telesna teža v otroštvu),
- družinski vzroki (stalne diete, neustrezni prehranjevanje v družini, nefunkcionalno partnerstvo ali starševstvo, duševna, telesna, spolna zloraba ...).

Prvi pogoj za uspešno zdravljenje je lastna motivacija. Dejstvo je, da so motnje hranjenja 24-urna preokupacija, polna občutkov krivde, sramu in tako se slej ko prej vsak odloči, da ne želi več živeti tako naprej in poišče ustrezno pomoč (povprečno mine od 5 do 6 let). Sicer pa je najustreznejše tisto zdravljenje, ki ne odpravlja le simptomov (bruhanje, stradanje, prenajedanje, jemanje diuretikov in odvajal, pretirana telesna aktivnost), temveč ugotavlja tudi vzroke nastanka motenj.

Več o motnjah hranjenja:

- [med.over.net/zasvojenost/hranjenje/zgodba\\_devetnajst\\_barbara.htm](http://med.over.net/zasvojenost/hranjenje/zgodba_devetnajst_barbara.htm)  
(zgodba 19-letne Barbare; vzroki in zdravljenje motenj hranjenja)
- [med.over.net/zasvojenost/hranjenje/prijatelji.htm](http://med.over.net/zasvojenost/hranjenje/prijatelji.htm)  
(informacije za prijatelje in družinske člane)
- [www.geocities.com/zenskasketovalnica/mh.html](http://www.geocities.com/zenskasketovalnica/mh.html)  
(Ženska svetovalnica: individualno svetovanje; skupine za samopomoč; namenjene ženskam z motnjami hranjenja; skupine, namenjene svojcem in bližnjim)

### In še nekaj dejstev:

- 25% manekenk ustreza opisu anoreksične osebnosti,
- Kate Moss ima 30% premalo kilogramov, Gisele Bündchen pa 25%,
- ostale potencialne "anoreksičarke" so Julia Roberts, Cameron Diaz, Elle McPherson,
- Marilyn Monroe je bila svoj čas sex simbol, po današnjih standardih pa bi bila "predebela".

Pot do ozdravitve od motenj mentalnega zdravja je sicer dolgotrajna in naporna, vendar zelo pogosto uspešna. Ozdravljenost pa ne pomeni biti brez simptomov, temveč tudi ustrezno duševno in družbeno funkcioniranje v ožjem (družinskem) in širšem (šola, služba, prijatelji) pomenu. Ozdravljene osebe vedo povedati, da jim je izkušnja motnje hranjenja tudi nekaj dala: bolj se cenijo, pridobile so veliko pomembnih spoznanj – o sebi in življenju, zato bolj kakovostno živijo.

# ko napoveš vojno ogledalu...

0802626  
www.euro26.si  
info@euro26.si

Tekst: Andreja Čokl

Njen največji sovražnik je ogledalo. Bolj ko se ogleduje v njem, manj si je všeč. Še vedno ima vsaj pet kilogramov preveč. Naj drugi kar trdijo, da je že nezdravo suha in da je kmalu 'nič več ne bo'. Vse, kar si želi, je, da bi bila suha ... vitka ... Kdo pa še upošteva tisto formulo za izračun primerne telesne teže - 'višina v centimetrih minus sto minus deset' ... Če bi upoštevala to formulo, bi se lahko preselila v živalski vrt in zamenjala slonico. Tako pa obsedeno prešteva kalorije, se odreka hrani, čezmerno telovadi. Če se vendarle pregreši in poje kakšen prepečenec, takoj izgine v kopalnico in 'nedovoljen' grizljaj izbruha.

Kult vitkosti je že pred časom preplaval zahodno kulturo. Mnogo deklet in žensk je, ki razmišljajo tako kot ona. Nič čudnega pravzaprav, ko pa nas mediji z vseh koncev zasipajo s podobami 'presušeni' manekenk. Vitkost ne pomeni le lepote, ampak tudi privlačnost, uspešnost, samonadzor in celo srečo. Dekleta, ki trpijo za anoreksijo, telesni videz pretirano povezujejo s samovrednotenjem. Čim bolj se odrekajo hrani, tem močnejše se počutijo, občutek imajo, da bolje nadzirajo svoje življenje. Nekatere to navdaja celo z občutkom večvrednosti, češ vsi morajo jesti, njim pa ni treba.

Resnica pa je ravno nasprotna. Motnje hranjenja, kakršni sta anoreksija in bulimija (mimogrede, k motnjam hranjenja spada tudi kompulzivno prenašanje), so povezane z majhnim samospoštovanjem, socialno negotovostjo, čustvenimi stiskami ... Znanstveniki, ki iščejo vzroke za izbruh anoreksije oziroma bulimije (lahko pa tudi obeh hkrati, saj se pri mnogih bolnicah izmenjujejo obdobja popolnega odrekanja hrani z obdobji prenašanja in bruhanja) si niso edini, ali te motnje povzročijo osebnostne lastnosti dekleta in pritisk okolice ali gre za kemično neravnovesje v možganih.

Ne glede na vzrok so posledice lahko zelo hude: zaradi pretirane shujšanosti v primeru anoreksije namreč pride do številnih zdravstvenih zapletov, kot so izguba menstruacije, pretirana poraščenost, slabokrvnost, težave s srcem in ožiljem ter prebavili. Zaradi anoreksije dekleta še vedno umirajo - smrtnost med hospitaliziranimi pacientkami je več kot 10-odstotna. Posledice bulimije pa so lahko otečene žleze slinavke, popokane kapilare v očeh, neredne menstruacije ter okvarjeni zobje. Dekleta (v veliki meri gre res za ženske, moških z bulimijo je le za odtene, za anoreksijo pa zbolijo dober odstotek ženskega in le 0,1 odstotka moškega prebivalstva) s to boleznijo tvegajo tudi srčni napad v odrasli dobi, so bolj dovzetne za boleznin in imajo ves čas vneto grlo.

Motnje hranjenja je težko prepoznati, predvsem pri bulimiji gre za na videz zdrava, uspešna dekleta, ki se normalno prehranjujejo in imajo normalno telesno težo. Vendar jih, tako kot anoreksične bolnice izda pretirana vitkost, izda dejstvo, da porabijo velike količine hrane, se po obrokih zadržujejo v toaletnih prostorih in da njihova telesna teža v kratkem časovnem obdobju niha. Dekleta svoje boleznin ne priznajo niti same sebi, zato je potrebna pozornost okolice, saj se brez zdravljenja težave le še povečujejo.

Zdravljenje anoreksije in bulimije poteka na različne načine in lahko obsega vse od terapije z zdravili proti depresiji (slednja je pri bolnicah z motnjami hranjenja močno prisotna), s psihoterapijo in hospitalizacijo, do bivanja v posebnih šolah, ki so v tujini že popolnoma običajne. Veliko informacij in nasvetov najdete na svetovnem spletu, pri nas pa se za pomoč lahko obrnete na nekatere institucije ali društva:

- Klinični oddelek za mentalno zdravje, Zaloška 29, Ljubljana,
- Svetovalnica za motnje hranjenja MUZA, Kongresni trg 1, Ljubljana, <http://users.volja.net/muza1/>,
- Ženska svetovalnica, Miklošičeva 14, Ljubljana, <http://www.geocities.com/zenskasetovalnica/>,
- Overeaters Anonymous, OA Slovenska skupnost, p. p. 4244, Ljubljana, [www.geocities.com/oaslo](http://www.geocities.com/oaslo).



Fotografija: Valeria Brandano, Streetfashion