

**«Εθισμός, παχυσαρκία, νευρική ανορεξία, όλα αυτά είναι κοινωνικά προβλήματα όχι ψυχιατρικά. Συμπυκνώνουν και δηλώνουν ένα ανταγωνισμό του ατόμου με κάποιον στο περιβάλλον του, σχετικά με τον έλεγχο πάνω στο σώμα του.»**

**Tomas Szasz**



Οι διαταραχές διατροφής είναι κυρίως συναισθηματικές διαταραχές κατά τις οποίες το άτομο χρησιμοποιεί την υπερβολική πρόσληψη (βουλιμία) ή την αποχή (ανορεξία) από το φαγητό, στην προσπάθειά του να αποκτήσει κάποιο βαθμό ελέγχου, όταν, υποκειμενικά, εκτιμά ότι δεν έχει κανέναν έλεγχο σε καταστάσεις που συμβαίνουν γύρω του. Είναι ένας διαστρεβλωμένος και επικίνδυνος τρόπος διαχείρισης πιεστικών σκέψεων και αφόρητων συναισθημάτων.

Η ψυχογενής ανορεξία ή βουλιμία, εμφανίζεται σε μεγαλύτερο ποσοστό σε γυναίκες και ξεκινά συνήθως στην εφηβεία. Αν και η αιτιολογία εμφάνισης διαταραχών διατροφής είναι διαφορετική σε κάθε περίπτωση, μπορούμε σε γενικές γραμμές να πούμε πως, πρόκειται για ασθενείς με υψηλό βαθμό ευφυΐας, που έχουν υπερβολική ανάγκη για έλεγχο και βασανίζονται από σκέψεις αναξιότητας και χαμηλής αυτοεκτίμησης. («Δεν μου αξίζει να τρέφομαι»).

Σπουδαίο ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει το οικογενειακό σύστημα που, συνήθως, είναι είτε υπερπροστατευτικό, είτε ακραία κακοποιητικό. Το 31% - 57% του πληθυσμού των ανορεκτικών, είναι ή υπήρξαν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης στη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας.

Από τα παραπάνω φαίνεται πως η αιτιολογία των διαταραχών διατροφής είναι πολυσύνθετη και κατ' επέκταση απαιτεί χρονικά εκτεταμένη θεραπευτική παρέμβαση. Βασικό μέλημα της θεραπείας είναι να βοηθήσει το θεραπευόμενο να απεμπλακεί από τη διαστρεβλωμένη θεώρηση της εικόνας του εαυτού του και καταφέρει να εξερευνήσει το συμβολικό νόημα που προσδιορίζει τη σχέση του με την πρόσληψη τροφής.

Φόβος είναι η αρνητική συναισθηματική αντίδραση, η οποία δημιουργείται ως απόκριση σε συγκεκριμένη εξωτερική απειλή, που γίνεται αντιληπτή συνειδητά.

Ωστόσο, ως επίμονος φόβος ή η φοβία ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, χαρακτηρίζεται μια συνθήκη κατά την οποία δεν υπάρχει αντικειμενικός κίνδυνος που να δικαιολογεί τη φοβική αντίδραση, ή ο κίνδυνος είναι πολύ μικρότερος, στην πραγματικότητα, από τις διαστάσεις που του αποδίδονται. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η έκθεση στο φοβικό ερέθισμα προκαλεί υπερβολικό άγχος που ενδέχεται να πάρει και τη μορφή του πανικού.

Οι συνηθέστερες μορφές φοβίας είναι:

∅ Ειδική φοβία

∅ Αγοραφοβία

∅ Κοινωνική φοβία

∅ Κλειστοφοβία

∅ Νοσοφοβία κτλ

Οι φοβίες περιορίζουν πολύ τη ζωή του ατόμου, καθώς παρεμβαίνουν σε όλους τους τομείς της λειτουργικότητάς του (εργασία, κοινωνικές σχέσεις, κτλ). Η αποτελεσματικότητα της

ψυχοθεραπείας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τρόπο που δημιουργήθηκαν. Αν είναι αποτέλεσμα τραυματικής εμπειρίας, αν χρησιμοποιούνται ασυνείδητα στην προσπάθεια αποφυγής συγκεκριμένων καταστάσεων, ή αν είναι περισσότερο σύνθετες και, στην ουσία, λειτουργούν ως απόπειρα μετατόπισης του άγχους.

Μέσα από μια σειρά θεραπευτικών στρατηγικών, θα εμβαθύνουμε στην πραγματική αιτία του φόβου και θα εκπαιδευτούμε σε τεχνικές σταδιακού ελέγχου του.