
Oprirea vărsăturilor auto-provocate

Scurt ghid de auto-ajutor pentru persoanele cu bulimie sau anorexie

O mare parte dintre persoanele care suferă de bulimie nervoasă, și o parte dintre persoanele cu anorexie nervoasă, își provoacă vărsături, în încercarea de a-și controla greutatea sau de a scădea în greutate.

Vărsăturile auto-provocate pot afecta sever starea de sănătate, pe de o parte, iar pe de altă parte sunt ineficiente ca metodă de control al greutatei.

De regulă, auto-provocarea vărsăturilor are loc după un episod de mâncat compulsiv. Episoadele de mâncat compulsiv se caracterizează prin consumul unei cantități mari de alimente, într-un timp scurt, însoțit de sentimentul persoanei de a nu avea controlul asupra cantității și calității alimentelor consumate (multe persoane descriu episoade de mâncat compulsiv în care consumă, împreună, alimente dulci cu alimente sărate sau acre, sau consumă combinații “ciudate” de alimente, pe care nu le-ar consuma în mod obișnuit). În literatura de specialitate găsim descrise două tipuri de mâncat compulsiv:

- Episoade de mâncat compulsiv **obiective** – în care sunt prezente ambele caracteristici (cantitate mare de alimente și sentimentul de pierdere a controlului)

- Episoade de mâncat compulsiv **subiective** – în care, deși cantitatea de alimente consumată nu este mare (comparativ cu ce ar mânca alte persoane în condiții similare), persoana simte că nu a avut control asupra propriului său comportament alimentar.

După un episod de mâncat compulsiv, persoanele cu bulimie se simt vinovate și rușinate de comportamentul lor alimentar, simt o teamă intensă gândindu-se că vor lua în greutate, și recurg la auto-provocarea vărsăturilor.

Totuși, studiile efectuate în laborator au arătat că absorbția calorică este redusă cu maxim 50% ca urmare a provocării vărsăturilor; altfel spus, mai puțin de 50% dintre calorii consumate în timpul unui episod de mâncat compulsiv vor fi eliminate ca urmare a vărsăturilor auto-provocate.

Pe de altă parte, este important să înțelegem care este mecanismul prin care auto-provocarea vărsăturilor contribuie, de fapt, la menținerea episoadelor de mâncat compulsiv.

Deși multe persoane afirmă că episoadele de mâncat compulsiv apar “din senin”, la o analiză mai atentă poate fi identificat cel puțin unul dintre următorii factori declanșatori:

Foamea fiziologică – apare pe fondul sub-alimentării, a restricției alimentare. Pe baza jurnalului de alimentație, puteți observa dacă în ziua respectivă, sau cu o zi înainte, aportul caloric și nutritiv a fost mai scăzut decât necesarul organismului.

Dezinhibiția datorată consumului de alcool – consumul de alcool scade capacitatea de auto-control, favorizând astfel apariția episoadelor de mâncat compulsiv.

Încălcarea unei reguli privind “dieta” - persoanele cu tulburări de alimentație au un tipar disfuncțional de reguli (gânduri) legate de ce “au voie” și ce “nu au voie” să mănânce. Nu întâmplator, în timpul episoadelor de mâncat compulsiv, consumă tocmai alimentele pe care le consideră “interzise”. Consumul unui aliment considerat “interzis” conduce la sentimente de vinovăție, dar totodată determină apariția gândului permisiv “Dacă tot am mâncat ce nu trebuia / am dat-o în bară / mi-am stricat ziua, acum oricum nu mai contează ce fac, pot să continui să mănânc!”

Emoții negative sau evenimente de viață – deseori emoțiile negative sunt cauza declanșării unui episod de mâncat compulsiv; alimentarea compulsivă devine în timp, pentru persoanele cu bulimie, unicul mod de a gestiona situațiile de viață și emoțiile dificile.

Persoanele care folosesc vărsăturile auto-provocate ca metodă (inadecvată) de control al greutateii, afirmă că, înainte de a avea un episod de mâncat compulsiv, au deseori gândul permisiv “*Îmi permit să mănânc acum, pentru că oricum o să vomit după aceea*”. Totodată acestea afirmă că, dacă într-un moment în care simt impulsul de a avea un episod de mâncat compulsiv, ar ști că nu își pot provoca ulterior vărsături, ar putea să se controleze și să consume mai puține alimente.

Astfel, putem afirma că **auto-provocarea vărsăturilor menține episoadele de mâncat compulsiv.**

Dacă suferiți de bulimie, probabil există deja o serie de motive pentru care apelați la această metodă ineficientă de control al greutateii. Printre motivele cele mai frecvente pentru care unele persoane recurg la auto-provocarea vărsăturilor se numără:

- * “Pot să mănânc oricât vreau și ce vreau, fără să mă îngraș!”
- * “Dacă m-aș opri, sigur aș mânca prea mult în continuare, și m-aș îngrășa îngrozitor!”
- * “N-aș putea să tolerez sentimentul de disconfort, după un episod de mâncat compulsiv!”

“De ce să renunț la vărsături?”

* Trebuie să știți că majoritatea oamenilor mănâncă atât cât își doresc, și ceea ce își doresc, fără să ia în greutate, și fără să își provoace vărsături. O alimentație normală presupune alegerea alimentelor pe care le consumăm în funcție de plăcerea pe care ne-o oferă. Având însă o alimentație regulată (cu mese sau gustări la intervale de aprox. 3 - 4 ore) și adecvată caloric și nutritiv nevoilor dvs, impulsul de a consuma cantități mari de alimente va scădea considerabil. Pe de altă parte, adoptând reguli mai flexibile în ceea ce privește consumul anumitor tipuri de alimente (Ex: În loc de “mănânc acum de toate, pentru că oricum am dat-o în bară, și apoi vomit / și de mâine mă abțin”, vă puteți gândi “Mănânc azi o prăjitură, și mai mănânc și mâine una dacă simt nevoia, nu e necesar să mănânc totul acum. E normal să mănânc o prăjitură dacă îmi este poftă”), riscul de a consuma aceste alimente în exces va fi diminuat (v-ați întrebat vreodată de ce în timpul episoadelor de mâncat compulsiv consumați mai degrabă alimente pe care le considerați “interzise”?).

* Este posibil ca, pentru început, renunțând la a vă provoca vărsături, episoadele de mâncat compulsiv să continue. De regulă, ele sunt mult mai rare, atunci când nu vă mai dați voie să vă provocați vărsături (vedeți mai sus). Pe măsură ce mențineți planul de recuperare (vă asigurați că aveți mese regulate, adecvate caloric și nutritiv), impulsul de a vă alimenta compulsiv va scădea considerabil, și îl veți putea controla mai ușor. Un argument lesne de înțeles este că persoanele care au suferit de bulimie, și au renunțat la a-și provoca vărsături (urmând un plan de recuperare), nu au luat în greutate, ci mai degrabă au reușit să obțină o greutate normală și stabilă, cu ajutorul unei alimentații regulate și diversificate.

* Sentimentul de disconfort, fizic și emoțional, care apare pe fondul episoadelor de mâncat compulsiv, poate fi, într-adevăr, dificil de suportat. Probabil toți oamenii pe care îi cunoașteți au avut momente în viață în care au mâncat mult mai mult decât ar fi avut nevoie (ex. la o nuntă sau botez, sau de sărbători). Totuși, majoritatea nu își provoacă vărsături, ci suportă starea de disconfort, până când are loc digestia și se simt mai bine. Pentru persoanele cu bulimie însă, starea de disconfort este în primul rând de natură psihologică – gândurile privind creșterea în greutate și lipsa de control dau naștere unor puternice sentimente de vinovăție și frică, dificil de tolerat. Pentru a scădea disconfortul, puteți să apelați la niște comportamente potrivite (ex. să ascultă muzică, să danseze, să deseneze, etc), și totodată să vă gândiți că nu sunteți singura persoană care trece printr-un moment în care a mâncat mai mult decât avea nevoie, că senzația fizică de disconfort scade pe măsură ce are loc digestia, și că deși ați consumat o cantitate mai mare de alimente acest lucru nu va determina o modificare a greutății corporale în zilele următoare (dacă ar fi așa, atunci toată lumea ar fi mai “grasă” a doua zi după o nuntă sau un botez!).

Exercițiu

Încercați să identificați care sunt motivele pentru care considerați că v-ar fi greu să renunțați la a vă provoca vărsături:

Consecințele vărsăturilor auto-provocate asupra sănătății

Auto-provocarea vărsăturilor provoacă o multitudine de probleme medicale, cu consecințe severe asupra stării de sănătate. O mare parte dintre acestea sunt însă reversibile, odată cu oprirea acestui comportament disfuncțional de control al greutății corporale, în timp ce altele pot fi fatale.

Pierderea masivă de săruri minerale (dezechilibrul hidroelectrolitic) pe fondul auto-provocării vărsăturilor reprezintă o problemă medicală serioasă în bulimia nervoasă. Acest dezechilibru conduce, în funcție de severitate, la aritmii, stări de leșin, amețeală, convulsii și stop cardiac.

Problemele gastrointestinale, printre care se numără și ruptura de esofag și stomac, sau sângerările esofagiene, reprezintă urgențe medicale, putând fi fatale. Alte probleme cauzate de vărsăturile auto-provocate includ refluxul acid, regurgitarea cronică, balonare și dureri abdominale, pancreatită.

Mărirea glandelor salivare, eroziunea smalțului dentar, dificultățile de înghițire, creșterea riscului de infecție, infecțiile pulmonare și dereglarea ciclului menstrual sunt alte probleme cu care se confruntă persoanele cu bulimie care își provoacă vărsături.

Exercițiu

Pe lângă problemele de sănătate, vărsăturile auto-provocate determină și alte probleme (ex. mențin episoadele de mâncat compulsiv). Gândiți-vă la motivele pentru care să renunțați la acest comportament, și notați-le mai jos.

Cum să procedez?

Oprirea vărsăturilor auto-provocate este o etapă importantă, dar și dificilă, în recuperare.

Există două modalități prin care puteți opri vărsăturile auto-provocate:

1. Dacă vă provocați vărsături imediat după masă, iar vărsăturile sunt aproape zilnice și / sau vă provocați vărsături și fără a avea înainte un episod de mâncat compulsiv, măriți treptat timpul de așteptare între momentul în care ați mâncat și provocarea vărsăturilor.

Observați întâi cât timp trece din momentul în care ați mâncat, până când v-ați provocat vărsături. Apoi, măriți timpul cu 10 minute – amânând cu 10 minute să vă provocați vărsături, iar în acest timp încercați să faceți o activitate care să vă ajute să faceți față disconfortului și să nu dați curs impulsului de a vă provoca vărsături (ex. sună o prietenă, ieși din casă, desenează, dansează, etc). Dacă au trecut 10 minute și ați reușit, amânați cu încă 10 minute, și tot așa, cât de mult reușiți.

De regulă, disconfortul și impulsul de a vă provoca vărsături scad semnificativ după 60 de minute (da, poate părea mult la început, dar, dacă reușiți de 2 – 3 ori, apoi e mult mai ușor).

Odată ce reușiți să depășiți unul sau două momente în care simțiți impulsul de a vă provoca vărsături, dar reușiți să nu o faceți, puteți trece la pasul 2.

2. Dacă vă provocați vărsături de 2-3 ori / săptămână, la mai mult de o oră după masă și / sau se întâmplă să aveți episoade de mâncat compulsiv fără vărsături, încercați să scădeți, treptat, numărul de vărsături auto-provocate săptămânale.

Observați de câte ori pe săptămână vă provocați vărsături, și stabiliți să scădeți numărul acestora treptat; de exemplu, dacă ați observat că vă provocați vărsături de 4 ori pe săptămână, obiectivul pentru săptămâna următoare va fi să nu depășiți 3 vărsături auto-provocate. Dacă ați reușit, obiectivul săptămânii următoare va fi să nu depășiți 2 vărsături auto-provocate. Rămâneți la același obiectiv, dacă nu reușiți din prima săptămână. Oferiți-vă o recompensă, de fiecare dată când reușiți să atingeți obiectivul pe care vi l-ați propus (Nu mâncare! Ex. O ieșire la film / teatru, cumpărarea unui CD cu muzică, mers la un workshop, cumpărarea unei bluze / cercei / inel noi, etc)

Posibile dificultăți – cum să le depășim?

1. “M-am îngrășat?”

O dificultate cu care se confruntă multe dintre persoanele care renunță la auto-provocarea vărsăturilor este senzația de “umflare” care are loc în zilele următoare. Când renunțați la auto-provocarea vărsăturilor, corpul dumneavoastră va încerca să se refacă și să se “rehidrateze” (re-echilibrarea hidroelectrolitică). Acest lucru va conduce la o retenție temporară de lichid, care vă va face să vă simțiți mai “umflată” sau mai “pufoasă”. Din nefericire, unele persoane interpretează această stare temporară ca fiind un semn că “s-au îngrășat” și deseori revin la auto-provocarea vărsăturilor.

Sfaturi: NU reveniți la auto-provocarea vărsăturilor! NU vă restricționați alimentația!

Vă puteți aștepta ca această stare să dureze 2-3 săptămâni, însă, pe de altă parte, acesta este un semn că organismul dumneavoastră își reia funcționarea normală. Gândiți-vă la faptul că disconfortul este temporar, și pe măsură ce organismul dumneavoastră își revine, retenția de lichid va scădea. Pentru a face acest lucru mai puțin neplăcut, încercați să domiți cu fața în sus, și cu picioarele ridicate pe o pernă (pentru a diminua umflarea feței și a picioarelor).

2. “Am încercat timp de o săptămână, dar nu am reușit...”

De multe ori, când încercăm să schimbăm un comportament, nu reușim “din prima”; secretul este să exersați până când veți reuși.

Sfaturi: Amintiți-vă argumentele pentru care vă doriți să renunțați la vărsăturile auto-provocate. Scrieți-le pe o listă, și lipiți lista pe ușa de la toaletă, sau în dreptul vasului de WC. Observați dacă apar gânduri automate de auto-sabotare – ex. “E ultima dată..”, “Acum chiar am mâncat prea mult, trebuie neapărat să vomit!”, “Dacă nu vomit, o să mă îngraș”, etc. Găsiți contra-argumente în fața acestor gânduri, răspunzând la întrebările: “Dacă o prietenă la care țin foarte mult ar fi în această situație, ce i-aș spune să facă? Ce i-aș spune pentru a o ajuta?”, “Ce fac alți oameni când mănâncă prea mult?”, “Alți oameni se îngrașă dacă mănâncă mai mult într-o zi?”, etc.

Amintiți-vă că mai mult de 50% dintre kaloriile consumate rămân oricum în organism, chiar dacă vă provocați vărsături, iar riscul de a avea un nou episod de mâncat compulsiv este mai mare dacă vă provocați vărsături.

Folosiți metoda de amânare și distragere a atenției pentru a depăși momentul în care impulsul de a vă provoca vărsături e foarte crescut: încercați să sunați pe cineva apropiat, să ieșiți din casă, sau să ascultați muzică și să dansați – după un timp veți observa că disconfortul dvs va scădea și impulsul de a vă provoca vărsături se va diminua considerabil.

Succes!