

Poremećaji hranjenja danas: Što znanost konačno razumije – i zašto obitelj više nije po strani



piše Andrea Marinac

Poremećaji hranjenja više nisu tema rezervirana za stručne kongrese i zatvorene kliničke krugove. U posljednjih nekoliko godina istraživanja su dramatično promijenila način na koji razumijemo anoreksiju, bulimiju i poremećaj prejedanja. Ono što danas znamo važno je ne samo za terapeute, nego i za roditelje, partnere i obitelji koje često prve primijete da nešto nije u redu.

Jedna od najvećih promjena u razmišljanju jest ta da više ne čekamo „dovoljno nisku težinu“ da bismo reagirali. Kliničke smjernice danas jasno naglašavaju da je ponašanje često važniji signal od broja na vagi. Povlačenje iz obiteljskih obroka, nagla promjena prehrambenih pravila, opsesivno bavljenje kalorijama, razdražljivost ili rigidnost oko hrane – to su znakovi koje treba shvatiti ozbiljno. Rano reagiranje značajno povećava šanse za oporavak.

Istodobno, neuroznanstvena istraživanja donijela su snažnu poruku koja mnogim obiteljima donosi olakšanje: anoreksija nije samo „psihološki izbor“ niti stvar tvrdoglavosti. Teška pothranjenost mijenja mozak. Dolazi do promjena u volumenu moždanog tkiva, osobito kod adolescenata, što objašnjava zašto osoba može postati rigidna, emocionalno udaljena ili izrazito anksiozna. To ne znači da je odnos izgubljen. To znači da je organizam pod ozbiljnim stresom i da oporavak mora uključivati i nutritivnu stabilizaciju.

U isto vrijeme, suvremena istraživanja upozoravaju na snažan utjecaj društvenih mreža. Uspoređivanje tijela, algoritmi koji pojačavaju sadržaj o mršavljenju i tzv. „body-checking“ kultura stvaraju okruženje koje može održavati simptome. Danas u terapijskom radu sve češće govorimo o digitalnoj higijeni kao dijelu oporavka. Internet više nije sporedni faktor – on je dio sustava u kojem osoba živi.



Posebno je važno naglasiti da su obitelji, osobito kod adolescenata s anoreksijom, postale ključni dio liječenja. Najnovije smjernice jasno preporučuju obiteljsku terapiju kao prvi izbor. To znači da roditelji ne stoje sa strane dok „stručnjaci rade svoje“, nego postaju aktivni dio procesa. Privremeno preuzimanje veće strukture oko hranjenja nije kazna niti kontrola radi kontrole. To je zaštitna mjera dok se tijelo i mozak stabiliziraju.

Roditelji često dolaze s osjećajem krivnje i pitanjem jesu li nešto pogriješili. Važno je jasno reći: suvremena znanost ne podržava ideju da obitelj uzrokuje poremećaj hranjenja. Ali podržava ideju da obitelj može imati presudnu ulogu u oporavku. To je velika razlika.

Bulimija i poremećaj prejedanja često su manje vidljivi, ali jednako ozbiljni. Osoba može imati stabilnu težinu i uspješan profesionalni život, dok istovremeno živi u ciklusu srama, tajnog prejedanja i kompenzacijskih ponašanja. Istraživanja potvrđuju učinkovitost specifičnih psihoterapijskih pristupa, a u nekim slučajevima i farmakoterapije. No temelj rada ostaje razumijevanje da hrana često postaje način regulacije emocija koje nemaju drugi izlaz.

Važno je znati i kada je situacija hitna. Nesvjestice, izrazito nizak puls, ozbiljna dehidracija ili suicidalne misli zahtijevaju hitnu medicinsku procjenu. Poremećaji hranjenja nisu samo psihološko stanje – oni mogu postati medicinski rizični.

Kao obiteljski terapeut, u radu s obiteljima vidim koliko je ovaj proces iscrpljujući. Često vlada tišina, hodanje po jajima i strah od pogrešne riječi. No oporavak se ne događa kroz savršenstvo. Događa se kroz dosljednost, kroz jasne granice i kroz odnos koji ostaje prisutan i kad je teško.

Ako u svojoj obitelji primjećujete promjene koje vas brinu, nemojte čekati da situacija postane dramatična. Rana procjena nije pretjerivanje – ona je odgovornost. U terapijskom radu fokusiram se na stabilizaciju obiteljske dinamike, jačanje roditeljske sigurnosti, smanjenje panike i izgradnju jasnog plana koji uključuje i medicinski i psihološki aspekt.

Poremećaji hranjenja razaraju tiho, ali oporavak također može početi tiho – jednom odlukom da više ne ostajete sami u tome.

Ako osjećate da vam je potrebna stručna podrška, slobodno mi se javite. Obiteljski rad često je upravo ono što napravi ključnu razliku između stagnacije i stvarnog pomaka prema oporavku.

