



Ifj-ÚJSÁG rovat

Készítette: Szabó Dóra

Ebben a hónapban a rovat az evészavar témakörén belül az ARFID, vagyis az elkerülő/restriktív táplálékbeviteli zavarra fókuszál. A tipikus jellemzők kiemelése mellett továbbra is olyan kézzelfogható tanácsokat osztunk meg, amelyek segítenek a zavar felismerésében és a segítségkérésben.

Mi is az ARFID?

Az ARFID az evészavarok nagy csoportjába tartozik, tehát egy olyan zavarról beszélünk, aminek a tünetei a táplálkozás köré csoportosulnak. Az evészavarról a legtöbbünknek az anorexia jut elsősre az eszébe, és a kamaszok érintettsége miatt fontos ezt a két zavart megkülönböztetni egymástól. Amiben hasonlítanak, az az étel limitált fogyasztása, mind a típus és a mennyiség terén is, azonban egy nagyon fontos megkülönböztető tényező az, hogy míg az anorexiához társul testképzavar (és a testünk kinézetével kapcsolatos félelmek), addig az ARFID-ra ez nem jellemző.

További jellemző tünetei:

- az érdeklődés hiánya az ételekkel, étkezéssel kapcsolatban
- túlságosan korlátozott étkezés: nagyon specifikus, hogy milyen típusú ételt eszik meg az illető, például csak egyféle márkájú vagy textúrájú lehet
- kis mennyiségű étel fogyasztása
- nagyfokú szorongás és félelem veszi körbe az étkezést (pl. félelem a fulladástól vagy hányástól)
- fizikai tünetei is lehetnek: hasfájás és egyéb gyomorral kapcsolatos panaszok, lányoknál a menstruációs ciklus szabálytalansága, szédülés, ájulás, alvászavarok, gyengeség, koncentrációs nehézség

- gyermekeknél nem megfelelő növekedést, tápanyaghiányt, kamaszoknál és felnőtteknél pedig testsúlycsökkenést okozhat
- nem jár testképzavarral vagy a testsúlygyarapodástól való félelemmel!
- gyakran társul hozzá más szorongásos zavar

Mit tehetsz, ha felismered magadon vagy egy társadon az ARFID jeleit?

Először is fontos azt tisztázni, hogy a legtöbb ember válogatós, ha evésről van szó. Mindannyiunknak vannak kedvenc ételei, szeretjük a szüleink/nagyszüleink főztjét, és talán kevésbé azt, amit a barátunk anyukája főz, tehát alapból a válogatós étkezés még nem utal zavarra. Akkor kell komolyan foglalkozni a dologgal, ha azt veszed észre, hogy a mindennapi funkcionálásodat megnehezíti: ha elkezded drasztikusan fogyni, ha észreveszed a fokozott szorongást és félelmet az evés körül, vagy ha a fentebb említett fizikai tünetek közül sokat és gyakran tapasztalsz. Egyszerűbben megfogalmazva: **ha nehézséget okoz, akadályoz a mindennapi életed során.** Ebben az esetben bátran kérj segítséget a szüleidtől, barátaidtól, akár az iskolaorvostól vagy iskolapszichológustól. Ha még csak enyhének ítéled meg a tüneteket, akkor megpróbálhatod magadtól vagy a szüleid segítségével bővíteni a fogyasztott ételek listáját. A kulcs a **fokozatosság**: egyszerre egy új étellel próbálkozz, vagy csak egy picit növeld a bevitt mennyiséget. A szorongás és félelem csökkentésére jó eszköz a különböző **meditációs és relaxációs technikák** elsajátítása.

Ha azonban komolyabb a probléma, akkor bátran fordulj szakemberhez! Az ARFID kezelésében jó eszköz az olyan terápia, ahol pszichológus segítségével, a szüleiddel közösen kerestek megoldást az étrend kialakításában, továbbá a **kognitív viselkedésterápia**, ami hatékony a szorongás és félelem oldásában, illetve az **egyéni terápia**, amely segítségével fel tudod dolgozni a zavar mellett vagy amiatt felmerülő pszichés nehézségeket.

A rovat forrásai:

Angol nyelvű összefoglaló cikkek az ARFID-ról

<https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/arfid>

<https://www.eatingdisorderhope.com/avoidant-restrictive-food-intake-disorder-arfid>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!

Adószámunk: 19007191-1-41