

Διατροφικές Διαταραχές

**ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ.) ADOLESCENT
HEALTH UNIT (A.H.U.)**

Β΄ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»

« Τί σ υ μ β α ί ν ε ι σ τ η ν εφηβεία; »

Είναι μια συναρπαστική περίοδος...



...κατά την οποία:

- Συμβαίνουν πολλές **σωματικές και ψυχικές**



- Είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσεις μία **αρμονική σχέση με τον εαυτό σου** και την **εξωτερική σου εμφάνιση**

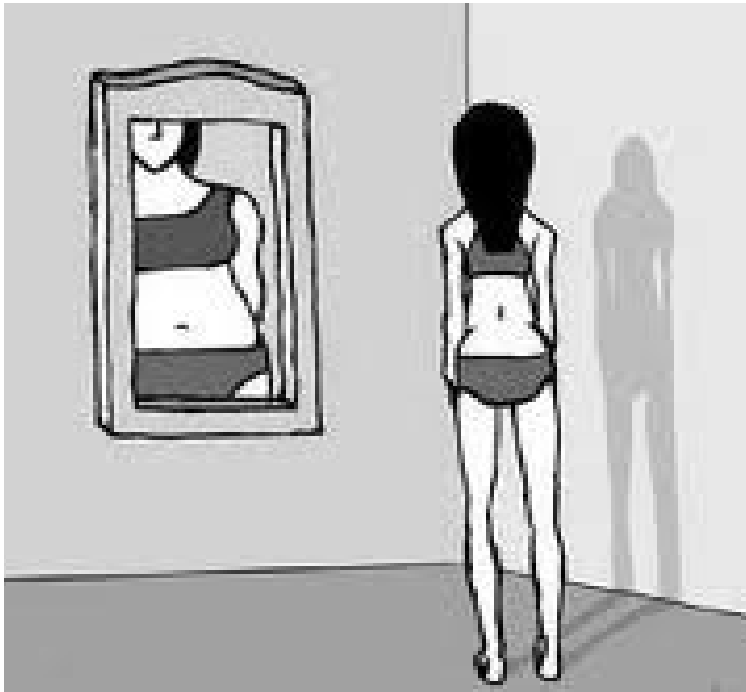
Προσπαθώντας να αρέσεις στον εαυτό σου και τους άλλους:



- Μπορεί να πειραματιστείς με τη διατροφή σου και να μειώσεις σημαντικά το βάρος σου
- Μπορεί να ακολουθήσεις επικίνδυνες και υπερβολικές δίαιτες

Ενημερώσου σωστά για τις διατροφικές διαταραχές

Μία διατροφική διαταραχή (ΑΝΟΡΕΞΙΑ,
ΒΟΥΛΙΜΙΑ), μπορεί:



- Να **ξεκινήσει ύπουλα** και να εξελιχθεί πριν το καταλάβεις

- Να έχει **βαθύτερα αίτια** (προβλήματα στην οικογένεια ή στις άλλες σχέσεις σου)



- Να έχει **σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία** και την **εμφάνισή σου**

- Να σε **«παγιδεύσει» ψυχολογικά**

- Να **αλλοιώσει την πραγματικότητα** και τους **στόχους σου**

- Διακοπή της περιόδου στα κορίτσια
- Προβλήματα στο σκελετό (οστεοπόρωση, κατάγματα)
- Κακή λειτουργία της καρδιάς, του συκωτιού και άλλων οργάνων
- Θλίψη, απομόνωση, εμμονές



Μπορεί να παρουσιαστούν προβλήματα που χειροτερεύουν κατά πολύ την εξωτερική σου εμφάνιση:

- Χαλάρωση στήθους και δέρματος
- Ανεπιθύμητη τριχοφυΐα-χνούδι
- «Βρώμικη» όψη επιδερμίδας
- Πρήξιμο στα πόδια κ.α.



Έχε υπόψη σου ότι: Πολλά από τα παραπάνω προβλήματα (οστεοπόρωση, θυρεοειδοπάθεια κ.α.) ΔΕΝ διορθώνονται εύκολα και μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή σου στο μέλλον

Συμβουλεύσου τον/την παιδίατρό σου εάν:

- *Θέλεις να χάσεις βάρος* ή έχεις μειώσει το βάρος σου >3 κιλά
- *Το βάρος σου είναι πολύ χαμηλό* για το φύλο, το ύψος και την ηλικία σου



- Είσαι κορίτσι και **έχεις διακοπή περιόδου** (> 3 μήνες)
- Έχεις **«περίεργες» ιδέες για την τροφή και τον χειρισμό της**
 - Προκαλείς εμέτους ή χρησιμοποιείς **φάρμακα για να χάσεις βάρος**



Συμβουλεύσου τον/την παιδιάτροσό σου εάν:

- Αθλείσαι σε αθλήματα που απαιτούν χαμηλό βάρος σώματος όπως ρυθμική γυμναστική, μπαλέτο, κολύμβηση



- Η συνεχής μείωση του βάρους σώματος μονοπωλεί το ενδιαφέρον σου, ενώ παράλληλα παραμελείς άλλους τομείς της ζωής σου

Εάν έχεις ήδη κάποια διατροφική διαταραχή:

Το πρόγραμμα συνήθως που διαμορφώνεται από ομάδα ειδικών θα είναι εντατικό και στοχεύει στο:



- Να αποκτήσεις ένα **ασφαλές βάρος**
- Να αποκτήσεις **φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες**
- Να αντιμετωπίσεις τους **ψυχικούς σου φόβους ή/και φραγμούς**
- Να έχεις τη **σωστή αντιμετώπιση και στήριξη από την οικογένειά σου**

Έχε υπόψη σου ότι:

1. Οι διατροφικές διαταραχές **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ** και σύντομα θα ξεπεράσεις τις δυσκολίες σου
2. Είναι ένα πρόβλημα που **αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά της ηλικίας σου**
3. **Δουλεύοντας με τον εαυτό σου** και με την κατάλληλη στήριξη θα έχεις πολύ καλά αποτελέσματα
4. Εάν αντιμετωπίσεις **το πρόβλημα ΤΩΡΑ**, έχεις περισσότερες πιθανότητες να αποτρέψεις μη αναστρέψιμες συνέπειες και να βάλεις τις βάσεις για ένα **ΥΓΙΕΣ παρόν και μέλλον!**

Εφηβική εξερεύνηση χωρίς κινδύνους



Μ.Ε.Υ υποστηρίζω

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)

ΧΩΡΙΣ ΧΡΕΩΣΗ: 80011 80015