

Katarzyna Błażejewska-Stuhr
Agata Ziemnicka

ZNIKAM



ZABURZENIA ODŻYWIANIA
DZIECI I MŁODZIEŻY

FILIA

Katarzyna Błazejewska-Stuhr
Agata Ziemnicka

ZNIKAM

ZABURZENIA ODŻYWIANIA
DZIECI I MŁODZIEŻY

FILIA

Moim rodzicom, za szybką interwencję, gdy jej potrzebowałam.

Moim Synom - aby nigdy ich relacja z jedzeniem się nie zepsuła.

Agacie, za Siostrzeństwo.

Gosi za zaproszenie.

Kasi za pomoc!

Katarzyna Błażejewska-Stubr

*Wszystkim moim pacjentom i ich rodzicom,
którym udało mi się pomóc, i tym, którym pomóc nie potrafiłam.*

I Kasi oraz Gosi za wiarę we mnie.

Agata Ziemińska

SPIS TREŚCI

Kilka słów od Kach	11
Kilka słów od Agaty	15
Zaburzenia odżywiania – wprowadzenie	23
ROZDZIAŁ 1: Różne oblicza zaburzeń odżywiania	27
Pica (łaknienie spaczone)	29
Zespół przeżuwania	33
ARFID	38
Neurologopedia w starciu z problemami żywieniowymi u najmłodszych dzieci	56
Jedzenie to nie tylko smak. Terapia integracji sensorycznej w problemach żywieniowych	69
Z jakimi problemami z jedzeniem warto zgłosić się do terapeutki/terapeuty integracji sensorycznej?	79
Skala neofobii żywieniowej (<i>Food Neophobia Scale</i> – FNS)	84
Co czuje dziecko z problemami z jedzeniem?	86

ROZDZIAŁ 2: Właśnie się dowiedziałam/dowiedziałem, że dziecko choruje na zaburzenia odżywiania	95
Gdzie jesteś, rodzicu, opiekunie, opiekunko, osobo bliska?	95
Reagowanie na informację o diagnozie: zaburzenie odżywiania	96
Czyli gdzie jesteśmy?	102
Co mam w takim razie zrobić?	103
Lek. Anna Sierakowska, psychiatrka dziecięca	115
 ROZDZIAŁ 3: Dlaczego moje dziecko zachorowało?	141
Co wpływa na zachorowanie na zaburzenia odżywiania?	143
Jak to wygląda w badaniach?	149
Podsumowanie	158
 ROZDZIAŁ 4: Zaburzenia odżywiania	165
Anoreksja	165
Bulimia	184
Napadowe objadanie się	198
 ROZDZIAŁ 5: Jak się czuje twoje dziecko?	205
Czego potrzebuje Twoje chorujące na zaburzenia odżywiania dziecko?	206
Anoreksja	213
Bulimia	222

ROZDZIAŁ 6: Rodziny, w których pojawiają się zaburzenia odżywiania	225
Relacje rodzinne w anoreksji i bulimii psychicznej	225
ROZDZIAŁ 7: Prewencja, czyli co robić, żeby budować zdrową relację z jedzeniem i ciałem (zarówno u dziecka, jak i u siebie!)	235
Jak budować w dziecku dobre wzorce postrzegania ciała i jedzenia?	237
Lenka	242
Joasia, mama Lenki	258
Ola	281
Ela, mama Oli	301
Klara	319
Aneta, mama Klary	336
ROZDZIAŁ 8: Tak, chłopcy też chorują!	353
Konsekwencje zdrowotne u chłopców/mężczyzn	356
Beniamin	362
Dorota, mama Beniamina	370

KILKA SŁÓW OD KACH

Karmienie to w naszej biologii i kulturze ogromnie ważna czynność. Karmimy, odżywiamy, dokarmiamy – nie tylko dostarczamy w ten sposób niezbędnych do życia składników, takich jak białko czy witaminy, lecz także okazujemy miłość, troskę i opiekę.

Gdy dziecko tuż po przyjściu na świat przysysa się do piersi, którą jest karmione przez kolejne miesiące, gdy łapczywie chwytą butelkę, łyżeczkę z purée marchwiowo-ziemniaczanym, kolejnymi zupkami, gdy samodzielnie sięga po chleb, wiemy, że jest zdrowe. Cieszymy się z kolejnych fałdek i rozczuła nas bobas o figurze ludzika Michelin. Kiedy maluch chętnie je dania, które od nas dostaje, czujemy spełnienie jako karmiciele. Ogarnia nas spokój, bo wiemy, że zaspokajamy podstawową potrzebę dziecka.

Niestety czasami dzieci nie chcą jeść. Na etapie karmienia piersią może dziać się tak z powodów anatomicznych (np. zbyt

długie wędzidełko, nieodpowiedni kąt dostawiania do piersi, problemy z napięciem nerwowym lub warunkami panującymi wokół). Bywa, że wsparcie fizjoterapeuty, neurologopedy, psychologa – podjęte odpowiednio wcześniej – pozwoli pokonać tego typu problemy. My, rodzice, przepełnieni lękami i nadmiarem obowiązków, nie zawsze jednak w ogóle wiemy, że możemy takiej pomocy szukać. Ba, czasami nie jesteśmy nawet świadomi, że powinniśmy to zrobić – bo pediatra mówi: taka jego uroda, wyrośnie.

Z czasem jednak stres wokół posiłków i karmienia narasta. Dorosli wpadają we frustrację, starają się, gotują, podają, tłumaczą, karzą i nagradzają... a problem się nasila. Zaburzenia odżywiania u dzieci opisano już w wielu książkach. Można też sięgnąć po pomoc wybitnych specjalistek i specjalistów. Działają ośrodki i grupy rodziców, które wzajemnie się wspierają. Problem wciąż jednak jest olbrzymi. Co więcej, wiąże się z silnym poczuciem winy, porażki, zwątpieniem, których doświadczają opiekunowie. „Nie dość dobrze karmię, źle gotuję, ulegam fanaberiom dziecka, wydziwiają” – nietrudno się domyślić, na jakie jeszcze komentarze są narażeni... Pracując z rodzicami, dziadkami, opiekunami, ale głównie rozmawiając z innymi specjalistami, mam w głowie jedno hasło: „Wyluzuj”. Wiem, że powiedzenie tego nigdy nie spowodowało, że ktoś zestresowany, przepełniony poczuciem winy, strachem i napięciem nagle poczuł spokój i ulgę... Dlatego teraz zróbmy małą przerwę na głęboki wdech i wydech.

Kładę Ci rękę na ramieniu. Wiem, że jest Ci bardzo trudno. Wiem, że robisz wszystko, co jest w zasięgu Twoich możliwości. I mówię to raz jeszcze: odetchnij, odpuść i wyluzuj.

Dzieci wyczuwają emocje otoczenia znacznie silniej niż my – po prostu muszą czuć bardziej, by bez umiejętności komunikacji werbalnej móc jakoś poradzić sobie w świecie. Niestety w związku z tym często odbierają więcej, niżbyśmy chcieli. Owszem, to zapewnia im przetrwanie, ale jednocześnie powoduje, że przejmują nasze niepokoje. Gdy podaję na tacy kanapki z dekoracją w kształcie buziek lub zwierzątek, jeżeli pół dnia poświęcam na zakupy i przygotowanie oraz przetarcie zupy, dziecko wie, że posiłek jest źródłem stresu. Gdy biegam za nim, mówiąc: „Zjedz, zjedz!”, albo krzyczę z frustracji, płacząc z bezradności, opowiadam o tym koleżankom i radzę się mamy, ono to wszystko przyswaja.

Odpuść.

Poszukaj terapeuty i pogadaj z nim, zamiast się nadmiarowo obarczać. Pomyśl, że Twój luz to najlepszy sposób, abyś nie zwariowała / nie zwariował, i – co najważniejsze – abyś mogła/mógł pomóc swojemu dziecku.

Wiedz, że to minie. To przejdzie. I że nie jesteś z tym sama/sam. Gdy pisałam kilka lat temu na Instagramie o tym, że przygotowuję się na zajęcia ze studentami dotyczące zaburzeń odżywiania u dzieci, dostałam setki wiadomości od rodziców, którzy byli na różnych etapach karmienia swoich pociech. Byli oskarżani przez otoczenie o wszystko, co najgorsze (a powód przecież znajdzie się zawsze: za bardzo, za mało, za monotannie, za rozmaicie – **ZAWSZE MOŻNA WSKAZAĆ, CO JEST ŹŁE**). Mieli ogromne poczucie winy oraz niesprawiedliwości. Po latach okazywało się jednak, że przetrwali. Tylko nie odbyło się to bezkosztowo – jedni zostali z większą traumą, inni z mniejszą...

Mam zatem ogromną nadzieję, że nasza książka pozwoli Ci ograniczyć spustoszenie spowodowane tą niezwykle trudną sytuacją – gdy karmienie dziecka nie jest tak naturalne i proste, jak mogłoby być. Owszem, to trudne, ale niestety tak też w życiu bywa. My jednak jesteśmy w tym razem z Wami!

KILKA SŁÓW OD AGATY

Mam 40 lat. Jestem mamą dwóch dziewczynek w wieku dorastania. Przeżyłam tyle, że pozwolę sobie mówić do Państwa na „ty”.

Ta książka ma za zadanie Cię uspokoić, a po uspokojeniu – wesprzeć. W czym? W odnalezieniu poczucia sprawczości, poukładaniu się z poczuciem winy, może wstydu. Piszę ją, ponieważ pracuję z młodzieżą chorującą na zaburzenia odżywiania. Jestem psycholożką i dietetyczką. Trafiają do mnie najczęściej dziewczynki, młode kobiety, chłopcy i młodzi mężczyźni chorujący na anoreksję, depresję maskowaną zaburzeniami odżywiania i osoby jedzące nadmiarowo, czasami z bulimią. Praca z nimi jest intensywna i zazwyczaj długoterminowa. Jednak to rodzice są kluczowym ogniwem w zdrowieniu. Wy – rodzice, opiekunowie – macie największy wpływ na proces powrotu do zdrowia Waszego dziecka. A ja nie mogę poświęcić i rodzicom, i dzieciom tyle czasu, ile bym chciała, więc potrzeba

napisania tej książki wzięła się z mojego pragnienia współpracy z rodzicami, z Wami.

Zebrałam tu najważniejsze fakty, dane, badania, ale też opisałam własne doświadczenia i potrzeby. Trudno jest dawać ogólne zalecenia, bo właściwie każde dziecko potrzebuje innej pracy, pomocy i wsparcia, lecz wierzę, że wyciągnięcie dla siebie to, co najistotniejsze – Waszą przewagą jest to, że to Wy jesteście rodzicami. To Wy najlepiej znacie swoje dziecko, macie względem niego niezwykłą intuicję i bardzo, bardzo dużo od Was zależy,

Tak, to może być obciążające, ale jednocześnie stanowi znakomitą wiadomość – naprawdę wiele jest w Waszych rękach! Porównam to do porządków w garażu: jest za dużo kartonów, są pamiątki po babciach i dziadkach, za małe buty, za małe łyżwy, ale żadne auto tu nie powstało od dwóch–trzech lat. Trzeba najpierw wyposażyć się w narzędzia do sprzątania i zebrać ekipę – na pewno przydadzą się oboje rodzice, bo przecież nie wysyłamy 13-letniego dziecka, by samo sprzątało nasz wspólny garaż. Zwłaszcza jeśli waży o 10 kilogramów mniej, niż powinno... Są w tym garażu takie rzeczy, których nie powinno zobaczyć – Wasze dorosłe rzeczy. Drugiego rodzica nie ma, ponieważ nie żyje albo nie mieszkacie razem? W porządku, ważne, żeby jego rzeczy też uporządkować tak, by było miejsce na nowe.

Najpierw zatem wyjmujemy wszystko, co przez lata nazbierało się w tym naszym zagraconym garażu. Przyglądamy się temu, część rzeczy wyrzucamy, innym znajdujemy odpowiednie miejsce. Gdy już to uczynimy, dziecko może zaaranżować

swój kącik, a także wspólnie możemy stworzyć przestrzeń, na przykład na rowery czy nowe auto.

Pomocny będzie spec od projektowania garaży, osoba zajmująca się projektowaniem szafek, ekspert od sprzątanania, firma wywożąca śmieci, spec od planowania całego przedsięwzięcia i rozdawania ról. Potrzebny jest sztab ludzi – tak, to początek drogi.

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko albo dziecko z Twojego otoczenia może chorować na zaburzenia odżywiania, to bardzo dobrze, że wzięłaś/wziąłś do ręki tę książkę. Ona jest dla Ciebie. Ona jest emocjonalnym manuałem, który pomoże Ci znaleźć odpowiedni klucz do kłódki broniącej dostępu do garażu.

Wszystko, co tu przeczytasz, jest po to, byś mógł bez owijania w bawełnę uświadomić sobie, jaka jest sytuacja Twojego dziecka, Twojej rodziny i – co kluczowe – co możesz zrobić.

Zanim zaczniesz czytać dalej – jeśli nie jesteś w terapii, poszukaj terapeuty. Jeśli jesteś już po, umów się na wizytę do osoby, z którą pracowałaś/pracowałeś. To ważne, by porozmawiać o tym, co się z Tobą dzieje, czego potrzebujesz, co czujesz, co wywołuje w Tobie podejrzenie, że Twoja córka albo syn chorują na zaburzenia odżywiania.

Uznaj, a jeśli nie dasz rady, to załóż, że wszystko, co do tychczas zrobiłaś/zrobiłeś, było wynikiem starania o to, aby Twoje dziecko było dobrze wychowywane: w miłości, spokoju i bezpieczeństwie – na tyle, na ile tylko się dało i na ile potrafiłaś/potrafiłeś. Wiem, że tak właśnie było!

Czynniki wpływające na zachorowanie na zaburzenia odżywiania wykraczają znacznie poza: „zła, ciągle odchudzająca się, wszystkowiedząca matka” i „nieobecny, surowy ojciec”.

Czynniki genetyczne, środowiskowe, zdrowotne, fizjologiczne, emocjonalne, trauma okołoporodowa, traumatyczne doświadczenia we wczesnym dzieciństwie... no i oczywiście Ty, rodzicu, system rodzinny, który stworzyłeś, i system rodzinny, w którym się wychowywałeś, Twoje „nakarmienie” bliskością i bezpieczeństwem w dzieciństwie... to wszystko wpływa na wyzdrowienie albo niezachorowanie Twojego dziecka. Rozszerzamy więc perspektywę. Konieczna, bezwzględnie konieczna jest pomoc terapeuty, specjalisty od pracy z zaburzeniami odżywiania dla dziecka, ale na początku najważniejsze jest... wsparcie dla Ciebie!

Jak szukać specjalistów, gdy nie ma środków, czasu czy wolnych terminów, opiszę w kolejnej części.

To, co dzieje się z Twoim dzieckiem, jest dla Ciebie wyzwaniem, na pewno będzie też wyzwaniem w procesie zdrowienia. Będziesz potrzebował sił fizycznych, wiedzy, cierpliwości, nieustępliwości, odwagi, wytrwałości i komunikacji z masą ludzi. Czy masz te zasoby? Nieskończone? Wiem, że masz pracę, ona nie ulega spowolnieniu przez diagnozę, ona nie poczeka, masz może inne dziecko, być może sama/sam masz jakieś zaburzenia nastroju albo inne choroby, być może opiekujesz się schorowanymi rodzicami. To wszystko teraz musisz oddzielić grubą kreską, bo zdrowie Twojego dziecka jest zagrożone, Twoje dziecko ma depresję, silną niedowagę, być może płyn w worku osierdziowym, może wymiotuje kilka razy dziennie albo od wczoraj niczego nie zjadło i boi się nawet pić wodę. Więc wszystko na chwilę musi zniknąć, choć nie może. No i to właśnie jest Twoja sytuacja. Nie jesteś sama. Nie jesteś sam. Twoje dziecko ma duże szanse na wyzdrowienie.

Postaram się napisać wszystko, co uważam, że może pomóc Ci świadomie przejść proces urealnienia, na czym polega sytuacja Twoja i Twojego dziecka.

Dlaczego zajmuję się zaburzeniami odżywiania?

Zaburzeniami odżywiania zaczęłam się zajmować w zasadzie przypadkiem, choć nie do końca. Od kiedy w siódmej klasie pracowałam w szkolnym sklepiku, zderzyłam się ze znaczną ilością słodyczy i zbyt łatwą ich dostępnością. Pawelki zarządzały moją egzystencją. Potem nagle ciało się zmieniło i od wtedy bardziej albo mniej się z tą zmianą mierzę. Pojawił się emocjonalny niedobór, który został wypełniony kalorycznym nadmiarem.

Następnie znalazłam się, już zawodowo, w szpitalu, jako studentka na praktykach w ośrodku leczenia nerwic i zaburzeń odżywiania. Trafiłam tam potem na kilkuletni staż jako psychołożka i dietetyczka. Pracowałam na oddziale dziennym głównie z młodymi kobietami chorującymi na anoreksję i bulimię.

Na początku nie miałam pojęcia, jak z nimi pracować, jak rozmawiać o ich problemach, jak do tego podejść.

Przeczytałam wszystkie dostępne na rynku książki, dzienniki dziewczyn, które chorowały, ich rodziców, zalecenia psychologiczne europejskie, amerykańskie i poszłam do nich... z wiedzą i zapewnieniem, że od jedzenia jakościowego może przyrosnąć jedynie masa intelektu. No i jakoś powolutku, rozmawiając nie o tyciu, a o ożywianiu niektórych funkcji w ciele, robiłyśmy minimalne zmiany. Minimalne, ale jednak.

Moje własne doświadczenie nadmiarowego jedzenia konfrontowało się z niewystarczającym jedzeniem moich pacjentów.

Zaburzenia odżywiania dzieci i młodzieży to ogromny, bardzo skomplikowany problem.

Czym właściwie są? Jak im przeciwdziałać?

I co robić, żeby wypracować u dziecka dobre wzorce postrzegania jedzenia oraz ciała?

A co, jeśli dziecko zachorowało?

Ta książka to skarbnica wiedzy nie tylko o chorobach, takich jak pica, ARFID, zespół przeżuwania oraz anoreksja, bulimia czy zaburzenie z napadami objadania się.

To przede wszystkim lektura pomocna dla tych, którzy nie wiedzą, co robić, do kogo udać się po pomoc, na co się nastawić. Dowiesz się z niej, jakie są fazy reagowania na chorobę (reakcje rodziców) i dlaczego potrzebna jest terapia dziecka, rodzinna oraz własna. Uświadomisz sobie, że chłopcy też chorują, poznasz historie młodych ludzi i ich rodzin, pokazujące, jak różne oblicza mają wszystkie te choroby.

Katarzyna Błażejewska-Stuhr (dietetyczka kliniczna i psychodietetyczka) i Agata Ziemnicka (dietetyczka i psycholożka kliniczna) rzetelnie i z wielką empatią prezentują ogromną wiedzę zarówno naukową, jak i wynikającą z osobistych kontaktów z pacjentami.

Uświadamiają, uczą, radzą, co robić, gdy mamy problem. Pokazują, jak budować zdrową relację z jedzeniem oraz ciałem (zarówno u dziecka, jak i u siebie).

**KOBIETY
BEZ DIETY**

mrocznastrona.pl
wydawnictwofilii.pl



**FILIA
NA FAKTACH**

cena 52,90 zł

ISBN 978-83-8357-753-1



9 788383 577531