

Podpora krepitvi duševnega zdravja MOTNJE HRANJENJA PRI UČENCIH

Julija Pelc,
univ. dipl. psih., spec. psih. svetovanje, geštalt psihoterapevtka

asist. dr. Tanja Šraj Lebar,
univ. dipl. psih., integrativna psihoterapevtka

UVOD

Motnje hranjenja so duševne motnje, njihovi znaki in posledice pa se kažejo tako na psihičnem kot tudi telesnem nivoju. Učenci s težavami na področju motenj hranjenja izražajo svoje čustvene stiske s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Motnje hranjenja lahko vodijo do mnogih zapletov tudi na področju fizičnega zdravja. Najpogostejši motnji hranjenja pri učencih sta **anoreksija** in **bulimija**. Začetek razvoja teh motenj se najpogosteje začne v obdobju adolescence, lahko pa se pojavi tudi že prej, zato jih bomo v nadaljevanju tudi podrobneje opisali.

ZNAKI IN POSLEDICE

<u>Anoreksija:</u>	<u>Bulimija:</u>
<ul style="list-style-type: none">• prenizka telesna teža,• preobremenjenost s hrano,• omejen vnos hrane,• slaba (telesna) samopodoba, ki se povezuje s preobremenjenostjo s telesno težo in obliko telesa ter strahom pred debelostjo,• depresivno razpoloženje ali nihanje razpoloženja,• tesnoba,• težave pri izražanju jeze in impulzivnega vedenja,• prisotnost perfekcionizma,• upad učnega uspeha,• negotovost v družbi ali umik od vrstnikov,• poslabšanje družinskih odnosov,• utrujenost in motnje koncentracije,• motnje spanja,• upočasnen telesni razvoj v obdobju pubertete,• izguba menstruacije pri učenkah,• druge zdravstvene težave, ki se pojavijo ob razvoju motnje, so npr.: znižanje srčnega utripa, krvnega pritiska in telesne temperature, zaprtje, lomljivi lasje, zmanjšana kostna gostota, okvare zob ...	<ul style="list-style-type: none">• prenizka telesna teža,• preobremenjenost s hrano,• prenajedanje,• bruhanje z uporabo odvajal in intenzivno vadbo, da bi se preprečilo povišanje telesne teže,• občutek pomanjkanja nadzora nad hranjenjem in bruhanjem,• poškodbe na zgornji strani dlani,• slaba (telesna) samopodoba, ki se povezuje s preobremenjenostjo s telesno težo in obliko telesa ter strahom pred debelostjo,• depresivno razpoloženje ali nihanje razpoloženja,• samopoškodovanje in zloraba substanc,• prisotnost perfekcionizma,• upad učnega uspeha,• umik od vrstnikov,• poslabšanje družinskih odnosov,• druge zdravstvene težave, ki se pojavijo ob razvoju motnje, so npr.: otečene žleze slinavke, poškodbe sklenine, požiralnika, in stene želodca, okvare ledvic, motnje srčnega ritma ...

Med motnje hranjenja sodijo tudi: **kompulzivno (prisilno) prenajedanje** (v kratkem času pojedjo velike količine hrane in se ne ustavijo niti takrat, ko pride do slabosti), **ortoreksija** (prekomerna obremenjenost

z biološko neoporečno prehrano), **bigoreksija** (večino svoje pozornosti in časa posvetijo oblikovanju mišičastega telesa).

Učitelji ste tisti, ki ste z učenci veliko časa, zato je pomembno, da pri njih zaznate tovrstne stiske in se nanje ustrezno odzovete, tudi če učenci še niso strokovno obravnavani. Pomembno pa je tudi, da jih kot učitelj zmorete ustrezno podpreti, četudi jih sicer obravnava strokovnjak.

PRIPRAVI SE

Pri preprečevanju razvoja motenj hranjenja in hitrejšem okrevanju sta ključna zgodnje prepoznavanje in usmerjanje v strokovno pomoč, zato je vaš (dober) odziv na znake motenj hranjenja zelo pomemben. V procesu podpore in pomoči niste sami, ste pa lahko prav vi prvi, ki boste stisko opazili ali pa se vam bo učenec zaupal. Ste tudi tisti, ki mu boste v nadaljevanju nudili podporo v šolskem okolju. Pomembno je, da učenčevo stisko jemljete resno in da pri vas dobi občutek, da vam lahko zaupa in da ga boste podprli.

Zavestno se osredotočite tudi na vse, kar je pozitivno, ne le na težave, saj vam bo slednje pomagalo k boljšemu stiku z učencem. Pogovor naj se ne odvija v naglici ali drugim na očeh.

USMERITVE PRI VPRAŠANJIH IN ODZIVIH

<p>Raziskovalna, odprta vprašanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prosim, opiši, kdaj ti je težko. - Kaj je tvoj problem, težava? - Kako se počutiš, kaj čutiš? - Kaj o tem menijo starši? - Te še kaj skrbi? 	<p>Vprašanja za načrtovanje, pri čemer učencu pomagate konkretizirati odgovore:</p> <p><i>Kaj bi ti pomagal?</i></p> <p><i>Kaj te ovira?</i></p> <p><i>Kako ti lahko jaz pomagam? Kdo bi ti še lahko pomagal (v šoli in domačem okolju)?</i></p> <p><i>Kaj vidiš kot najboljšo rešitev nastale situacije?</i></p> <p><i>Kaj bi se spremenilo?</i></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Primerni odzivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • »Že nekaj časa učitelj opazamo, da po malici, ko se ura že začne, odideš na WC. Kako se počutiš po obrokih? Kakšno je trenutno tvoje zdravje?« Sčasoma lahko dodate: »Slišali so, kot da bruhaš?« • »Skrbi me, ker vidim, da večkrat malico odstopiš sošolcem. Kakšen je razlog?« • »Zavedam se, da imaš rad šport, a se sprašujem, koliko treniraš glede na to, da si v šoli vse bolj utrujen in nezbran.« • »Videla sem, da ti je bilo na športnem dnevu zelo vroče, a se nisi želel sleči. Kaj si takrat razmišljal? Kako si se počutil med sošolci?« 	<p>Neprimerni odzivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • »Kaj si tako suh, ali nič ne ješ?!« • »Tole boš pa že pojedel!« • »En kos kruha ti pa res ne bo škodoval!« • »Sedela bom s tabo, dokler ne boš pojedel.« • »Danes bom gledala, koliko boš pojedel.« • »Si se pa kar malo zredil!« • »Moraš shujšati!« • »Basati se ti pa res ni treba.« • »Če bi bila lažji, bi lahko hitreje tekeli.« • »A imaš spet polne žepe kruha/sladkarij?« • »Preobleci se, saj te ne bo nihče gledal!« • »Ah, kakšna motnja hranjenja, ti samo začni jesti normalno!« • »Ne pretiravaj! Ti samo iščeš pozornost!« • »To je samo modna muha. Bodi manj na internetu.«
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pomembno je torej, da ne izpostavljam, posplošujemo, minimiziramo, kritiziramo in moraliziramo.

POGOVARJAJ SE IN NAČRTUJ PODPORO:

Najprej premislite, kaj želite narediti na osnovi svojih opažanj (se pogovoriti z učencem ali starši, se posvetovati s svetovalnim delavcem). Če presodite, da se boste z učencem pogovorili, za pogovor načrtujte dovolj časa, izberite prostor, kjer bosta lahko sama in v miru, da se bo učenec počutil varno in sprejeto. To, kar pri njem opazate, po potrebi preverite pri kolegih, starših ali v literaturi.

- Kako se odzvati v odnosu z učencem?

Do učenca pristopite celostno, pozornost ne usmerjajte samo na posledice motenj hranjenja. Ne dajajte napotkov glede prehranjevanja in telesne aktivnosti. Osredotočite se tudi na podporo pri obvladovanju izzivov. Nekaj primerov:

»Kaj ti gre v šoli dobro? S kom vse se razumeš v šoli? Katere pristočasne aktivnosti te sprostijo? Kaj ti pomaga, da se razbremeniš? Kaj ti je uspelo v zadnjem času? Kaj narediš, ko si prestrašen/žalosten/jezen? Komu bi se zaupal, če bi bil v stiski? ...«

V odzivu jemljite učenčeve izkušnje kot pomembne in njegovo čustvovanje kot logično glede na situacijo. Vsebinam s področja prehrane in telesa se približajte postopoma, na primer:

»V zadnjem obdobju pogosteje opažam, da se odmikaš od vrstnikov. Slišala sem, ko so bili do tebe sošolci žaljivi. To ni bilo prav. Kako pogosto se to dogaja? Na tvojem mestu bi me takšne besede prizadele.« (Malo počakate na odziv.) »Prosim, če mi lahko ti pojasniš, kaj se dogaja?«

Po začetnem posredovanju ubesedite dogovore in razjasnite negotovosti. Bodite pozorni, da se odzivajte etično in skrbite za zasebnost učenca in družine. V nadaljevanju načrtujte sodelovanje z ostalimi strokovnimi delavci, delo z razredom, sodelovanje s starši ter morebitno vračanje učenca v šolo in podporo pri vključevanju v razredno skupnost.

- Kako se odzvati v razredu?

Učitelji imate pomembno vlogo pri prepoznavanju in krepitvi učenčevih močnih področij, s katerimi lahko pomembno prispevate k dobrobiti razredne skupnosti. Pomembno je, da pohvalite učenčev trud – včasih to niso petice, zmaga je lahko že, da je pozitiven.

Nikoli pred razredom učenca z motnjo hranjenja ne izpostavljajte v smeri komentarjev, povezanih z njegovim zunanjim videzom, prehranjevanjem, bruhanjem, samopoškodovanjem. Dejavno se odzivajte in ukrepajte v primerih različnih oblik nasilja (opazke glede debelosti, druge žalitve), ki doprinesejo k razvoju motnje hranjenja.

Ko je učenec daljši čas odsoten zaradi procesa zdravljenja (npr. uravnavanja debelosti v zdravstvenem programu, zdravljenja motenj hranjenja v bolnišnici itd.) se je pomembno v sodelovanju s starši dogovoriti, kaj sošolcem sporoči razrednik in kako se na vprašanja učencev odzovejo drugi učitelji. Sošolce spodbudite, da ostanejo z njim v stiku na način, ki ga sprejema. Informirajo ga lahko tudi v zvezi z delom za šolo.

- Kako s starši?

Motnje hranjenja se razvijajo dalj časa in so praviloma povezane tudi z vzorci delovanja v družini. Kot učitelj lahko starše osveščate in motivirate. Seznanite jih s potrebami njihovega otroka, da razumejo otrokovo stisko kot »klic na pomoč«. Usmerite jih po pomoč k svetovalni službi.

- **Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?**

Učitelji ste nepogrešljivi sodelavci v timu. Oddelčni učiteljski zbor sproti obveščajte o pomembnih informacijah in dogovorih, da boste skupaj lažje podprli učenca. Predajte jim informacije za razumevanje učenčevega položaja, situacije. Podrobnosti, ki so vam bile zaupane, pa z drugimi ne delite.

Na ravni šole spremljajte vrednote in vedenja učencev v povezavi z vzori, ki jim sledijo, in odzivi, ki lahko nakazujejo večje tveganje za pojav motenj hranjenja.

S svojim pristopom učitelji krepite pogum in zaupanje, da se učenci obrnejo na vas po pomoč. Postanite in ostanite njihova »varna točka«.

SKRIB ZASE

Vzemite si čas za refleksijo pogovora in sprejete ukrepe ter premislite, kaj ste naredili dobro in kaj boste v prihodnje spremenili. Zavedajte se svojih čustvenih odzivov in kaj potrebujete za razbremenitev. Poglobite dodatno znanje o motnjah hranjenja in pridruženih težavah. Poskrbite za to, da v zahtevnejših primerih ne delujete sami.

VIRI STROKOVNE POMOČI

- Hafner, A. (2018). *Kako razumeti motnje hranjenja*. Dosegljivo na https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/zlozenka_motnje_hranjenja_nova_2.pdf
- Hafner, A., Torkar, T. (2011). *Razumeti motnje hranjenja*. Zavod za zdravstveno varstvo, Kranj.
- Middleton, K., Smith, J. (2012). *Motnje hranjenja. Prvi koraki na poti do ozdravitve*. Knjigarna Ognjišče, Koper.
- Modrin Švab, A. (2017). Ko hrana ni več »hrana« – kako preprečujemo in zdravimo motnje hranjenja pri otrocih in mladostnikih. *Šolsko svetovalno delo*, 21(2/3), 70—83, Zavod RS za šolstvo. Dosegljivo na <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-8IZZ2N7U>