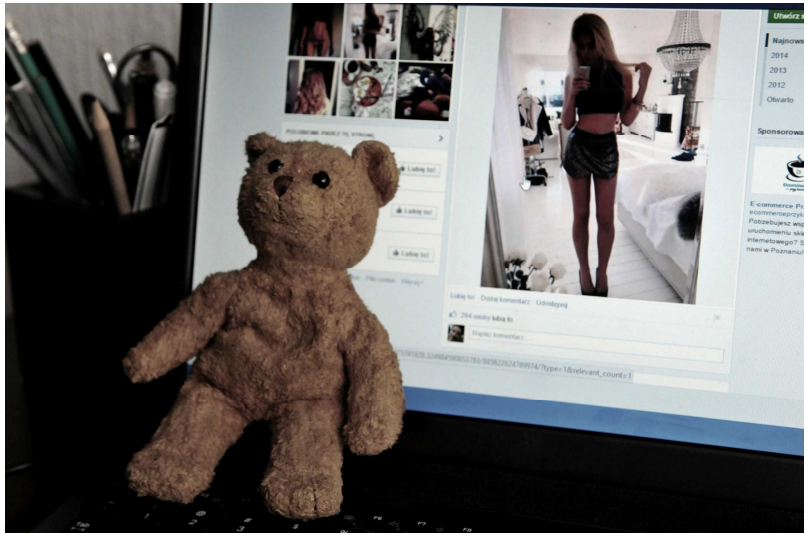
PROFILAKTYCY.pl

ZABURZENIA ODŻYWIANIA SIĘ

dr Agnieszka Gromkowska-Melosik



MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

SYSTEM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - stan i rekomendacje dla zwiększenia skuteczności i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w mikro i makro skali. Projekt realizowany przez Fundację „Masz Szansę" jako zadanie publiczne na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Umowa nr MEN/2016/DWKI/1175

Fundacja „Masz Szansę" "You Have a Chance" Foundation

PRZYCZYNY ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

- zaburzenia samokontroli jednostki
- wykorzystywanie seksualne
- kryzys tożsamości towarzyszący okresowi dojrzewania (niska samoocena, nieśmiałość, niepewność)

PRZYCZYNY C.D.

- czynniki społeczne i kulturowe
- dysfunkcjonalność rodziny (zaburzone kontakty dzieci z rodzicami, brak realizacji potrzeb dziecka, niewłaściwa komunikacja)

MEDIA I TESKTY KULTURY POPULARNEJ

- Dyskurs diety
- Ciałocentryczność kultury
- Anoreksja i bulimia jako styl życia
- Emocje wykorzystywane w reklamach jedzenia

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

SYSTEM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - stan i rekomendacje dla zwiększenia skuteczności i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w mikro i makro skali. Projekt realizowany przez Fundację „Masz Szansę" jako zadanie publiczne na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Umowa nr MEN/2016/DWKI/1175

Fundacja „Masz Szansę" "You Have a Chance" Foundation

Symptomy anoreksji

restrykcyjna dieta, nadmierne, wyczerpujące ćwiczenia fizyczne, zmuszanie się do wymiotów, głodówek czy praktyk przeczyszczających, a także wspomaganie się farmakologiczne lekami odwadniającymi, przeczyszczającymi czy ograniczającymi łaknienie

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

SYSTEM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - stan i rekomendacje dla zwiększenia skuteczności i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w mikro i makro skali. Projekt realizowany przez Fundację „Masz Szansę" jako zadanie publiczne na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Umowa nr MEN/2016/DWKI/1175

Fundacja „Masz Szansę" "You Have a Chance" Foundation

Zaburzony obraz własnego ciała

Fundacja „Masz Szansę"
"You Have a Chance" Foundation

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

Fundacja „Masz Szansę" "You Have a Chance" Foundation

DEKAL0G PRO-ANA

- Bycie chudą jest ważniejsze od bycia zdrową
- Nie będziesz jadła bez poczucia winy
- Nie będziesz jadła niczego bez ukarania siebie za to
- To proste: chudnięcie jest dobre, a przybieranie na wadze złe
- Bycie chudą i niejedzenie są dowodami prawdziwej siły woli
- Wierzę w potęgę kontroli, która jako jedyna może wnieść porządek w chaos, w którym jest mój świat
- Wierzę w perfekcję i chcę ją osiągnąć

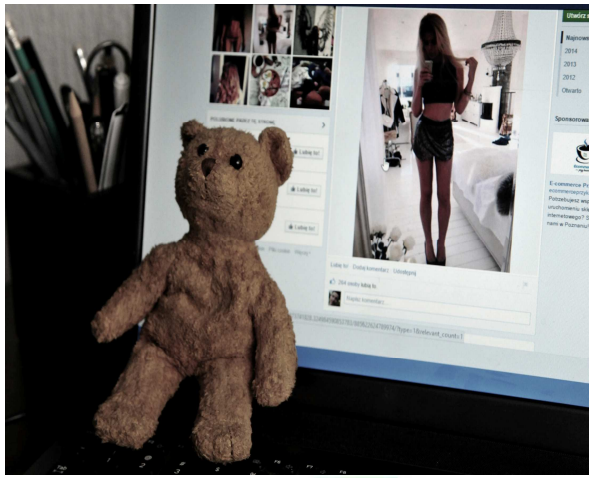
MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

SYSTEM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - stan i rekomendacje dla zwiększenia skuteczności i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w mikro i makro skali. Projekt realizowany przez Fundację „Masz Szansę" jako zadanie publiczne na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Umowa nr MEN/2016/DWKI/1175

Fundacja „Masz Szansę" "You Have a Chance" Foundation

Dekalog c.d.

- Wiem, że waga jest wskaźnikiem moich codziennych sukcesów i porażek
- Wierzę w piekło, bo czasami mam wrażenie, że w nim żyję
- Nigdy nie jesteś zbyt szczupła

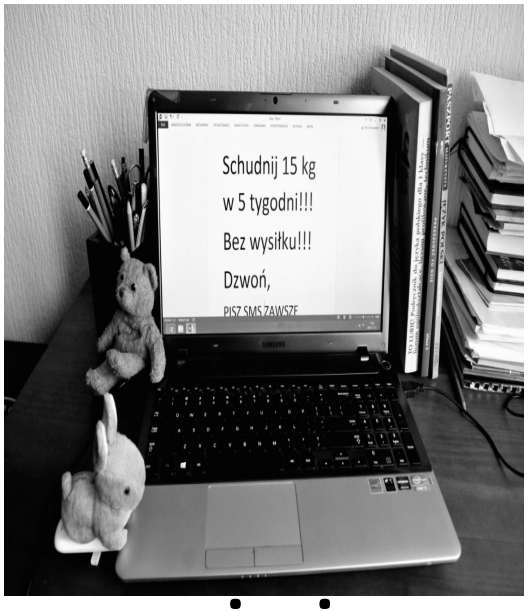


MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

SYSTEM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - stan i rekomendacje dla zwiększenia skuteczności i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w mikro i makro skali. Projekt realizowany przez Fundację „Masz Szansę" jako zadanie publiczne na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Umowa nr MEN/2016/DWKI/1175

Fundacja „Masz Szansę" "You Have a Chance" Foundation

BULIMIA



- bulimia jest zaburzeniem charakteryzującym się naprzemiennymi, powtarzającymi się epizodami objadania się i następującymi po nich wymuszonymi wymiotami lub przeczyszczeniami mającymi na celu pozbycie się zjedzonych pokarmów.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

SYSTEM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - stan i rekomendacje dla zwiększenia skuteczności i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w mikro i makro skali. Projekt realizowany przez Fundację „Masz Szansę" jako zadanie publiczne na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Umowa nr MEN/2016/DWKI/1175

Fundacja „Masz Szansę" "You Have a Chance" Foundation

BULIMIA

- mood intolerance
- perfekcjonizm
- niska samoocena
- problemy w relacjach
- emocjonalne objadanie się jako sposób na zapełnienie (w dosłowny sposób) psychicznego poczucia pustki

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

SYSTEM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - stan i rekomendacje dla zwiększenia skuteczności i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w mikro i makro skali. Projekt realizowany przez Fundację „Masz Szansę" jako zadanie publiczne na zlecenie Ministerstwa Edukacji Narodowej. Umowa nr MEN/2016/DWKI/1175

Fundacja „Masz Szansę" "You Have a Chance" Foundation

PRO-MIA

- Dziewczęta organizują sobie planowane i dokładnie zaaranżowane „uczty” (na wzór przyjęć), po których prowokują wymioty.
- Ich znakiem rozpoznawczym w realu są fioletowe bransoletki

EM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - stan i rekomendacje
ości i efektywności planowania i realizowania działań profilaktycznych w n
realizowany przez Fundację „Masz Szansę” jako zadanie publiczne na zle
Edukacji Narodowej. Umowa nr MEN/2016/DWKI/1175

OTYŁOŚĆ

- 20% procent dzieci i 15% nastolatków w krajach europejskich ma znaczącą nadwagę (World Health Organization)

- W USA 20% młodzieży w przedziale wiekowym 12-19 lat jest otyłych. Problem ten dotyczy w większym stopniu dziewcząt niż chłopców (National Center for Health Statistics).

PRZYCZYNY OTYŁOŚCI

- czynniki o charakterze genetycznym i hormonalnym
- czynniki społeczno-kulturowe związane ze zmianą wzorów żywienia (rodzina, grupa rówieśnicza i przekazy medialne)

Nauczyciel

- udział w rozwiązywaniu problemów psychicznych i społecznych uczniów –wychowawcza misja nauczyciela
- wiedza na temat tych zaburzeń oraz podstawowych kompetencji w zakresie ich diagnozowania i sytuowania
- rozwijanie wśród nauczycieli szeregu kompetencji w dziedzinie ograniczania możliwości występowania zaburzeń odżywiania:

ROLA NAUCZYCIELA

- kształtowanie wysokiego poczucia własnej wartości dzieci i młodzieży
- Wzmacnianie cech takich, jak poczucie pewności siebie, zdolność do wyrażania własnych uczuć i optymizm.

- wzmacnianie w uczniach akceptację dla własnego ciała
- alfabetyzacja medialna, związana z umiejętności odczytywania przekazów medialnych

Strategia zapobiegania zaburzeniom odżywiania się

- dyskusja z uczniami problemów rozwoju i wzrostu ciała oraz „przekonywanie uczniów o istnieniu naturalnej różnorodności
- wykształcanie w uczniach nawyku krytycznej analizy przekazów medialnych
- przekazywanie uczniom i rodzicom wiedzy na temat zdrowego odżywiania się

- unikanie negatywnych uwag na temat wyglądu uczniów

ZAKWESTIONOWANIE MITÓW

- 1. media przedstawiają prawdziwy obraz rzeczywistości, w którym niemalże każdy jest na diecie i dąży do posiadania super-szczupłego ciała
- 2. każdy może być szczupły, jeśli tylko podejmie odpowiednie działania w tym zakresie
- 3. Ludzie szczupli są bardziej szczęśliwi i łatwiej odnoszą sukcesy w życiu

- 4. Ludzie z nadwagą nie są zdolni do posiadania kontroli nad własnym życiem
- 5. Posiadanie nadwagi w każdym przypadku jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia

MITY

- 1. To, co nazywa się zaburzeniami odżywiania się nie jest jednostką chorobową lecz wyborami związanymi ze stylem życia;
- 2. Zaburzenia odżywiania się stanowią typową fazę rozwoju w okresie młodości;
- 3. Zaburzenia odżywiania się stanowią skutek „próżności” związanej z brakiem satysfakcji w kwestii własnego ciała;

- 4. Za zaburzenia odżywiania się odpowiedzialna jest rodzina, a w szczególności matka i ojciec;
- 5. Bycie na diecie stanowi typowy i normalny sposób postępowania;
- 6. Zaburzenia odżywiania to zjawisko, które odnosi się przede wszystkim do dziewcząt w wieku dojrzewania z klasy średniej