

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΑΡΤΥΡΙΑ

«Η ΧΡΟΝΙΑ ΒΟΥΛΙΜΙΑ ΜΕ ΟΔΗΓΗΣΕ ΕΝΑ ΒΗΜΑ ΠΡΙΝ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ»

Το διαζύγιο των γονιών του στην τριετή ηλικία των 12 ετών οδήγησε τον Μάρκο Μικαηλίδη να αναζητήσει διέξοδο και ανακούφιση στο φαγητό. Μέσα σε τέσσερα χρόνια, πήρε 40 κιλά, βάρος που διατήρησε για πολλά χρόνια και τον οδήγησε σε σοβαρά προβλήματα υγείας και ένα βήμα πριν το θάνατο...

ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΑΝΝΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΗ

«**Τ**ο πρόβλημα με το βάρος μου άρχισε λίγο μετά τα 12 χρόνια μου, σε μια περίοδο που σημαδεύτηκε από το διαζύγιο των γονιών μου. Θυμάμαι ακόμη ότι το μόνο που ένιωθα τότε, αλλά και για πολλά χρόνια ακόμη, ήταν ένα τεράστιο κενό και μια μεγάλη θλίψη. Πολλές φορές, ξυπνούσα μέσα στη νύχτα και έτρωγα ότι έβρισκα μπροστά μου. Σταματούσα μόνο όταν με πονούσε το στομάχι μου από το πολύ φαγητό. Η κατάσταση αυτή συνεχίστηκε για πολλά χρόνια και, παρά τις προσπάθειες της μητέρας μου, η οποία με πήγε σε ένα σωρό διατροφολόγους, συνέχιζα να τρώω σε όλες τις τάξεις του γυμνασίου. Η πρώτη λυκείου με βρήκε 40 κιλά βαρύτερο, ένα βάρος το οποίο με ακολουθούσε μέχρι και το τέλος της σχολικής μου ζωής.

Στα 18 μου, ήμουν πλέον παχύσαρκος, και κάθε προσπάθεια για να σταματήσω να τρώω τόσο πολύ κατέληγε σε αποτυχία. Βλέποντας ότι οι διαίτες δεν απέδιδαν για μεγάλο διάστημα, κατανάλωνα σε καθημερινή βάση καθαρτικά χάπια, προσπαθώντας με αυτό τον τρόπο να απαλλαγώ από το επιπλέον βάρος. Το φαγητό ήταν το αποκούμπι μου, ο κολαπτός μου, το κορίτσι που δεν είχα. Στο πανεπιστήμιο, συνέχεια να είμαι ένα

από τα πιο υπέρβαρα άτομα, γεγονός που με οδήγησε και πάλι σε κοινωνική απομόνωση. Οι βουλιμικές εκδηλώσεις έγιναν καθημερινές. Δεν έβρισκα κανένα λόγο, κανένα ισχυρό κίνητρο που θα με έκανε να αποδεχτώ το πρόβλημα και να αναζητήσω βοήθεια. Μέχρι που ένα σοβαρό πρόβλημα καρδιάς, αποτέλεσμα της υπερφαγίας, με έριξε μια μέρα λιπόθυμο στο πάτωμα και με οδήγησε στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας, με πιθανότητα να επανέλθω και να επιβιώσω μικρότερη από 10%. Η βουλιμία με είχε οδηγήσει ένα βήμα πριν το θάνατο!

Με τη στήριξη των γιατρών, που μου στάθηκαν όταν ήμουν στο νοσοκομείο, μπόρεσα να μιλήσω για το πρόβλημά μου και να υποσχεθώ στον εαυτό μου ότι θα γίνω καλά. Χρειάστηκαν πολλές συνεδρίες και συναντήσεις και πολλά ψυχογυρίσματα ενίοτε, όμως κάποια στιγμή απαλλάχθηκα οριστικά από το πρόβλημα. Στα 28 μου, έφτασα σε ένα κανονικό για την ηλικία και το ύψος μου βάρος και η ζωή μου μπήκε σε άλλους ρυθμούς. Δεν άλλαξα μόνο διατροφικές συνήθειες αλλά και τρόπο ζωής, αφού άρχισα να γυμνάζομαι συστηματικά και, το κυριότερο, να ανοίγομαι και να κάνω φίλους. Το πιο σημαντικό απ' όλα, έμαθα να αγαπώ και πάλι τον εαυτό μου και να έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητές μου.

Μόνο το 20% των ασθενών που πάσχουν από βουλιμία είναι άνδρες. Η νόσος πλήττει κυρίως τις γυναίκες.

Η ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ Κλειώ Αποστολάκη, ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια

«**Η** βουλιμία είναι μια χρόνια ψυχική διαταραχή η οποία χαρακτηρίζεται από συνεχή επεισόδια υπερφαγίας. Η ψυχογενής βουλιμία συνήθως συνυπάρχει με άλλες ψυχικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κακή εικόνα του εαυτού, κατάχρηση ουσιών και, συχνά, με προβληματικές οικογενειακές σχέσεις και λανθασμένα κοινωνικά πρότυπα. Το άτομο, συνήθως, δεν αποκαλύπτει στο περιβάλλον

του το πρόβλημά του, διότι διακατέχεται από συναισθήματα ενοχής και ντροπής, με αποτέλεσμα να μην αναζητά έγκαιρα βοήθεια και το πρόβλημα να γίνεται χρόνιο. Οι κύριοι τρόποι αντιμετώπισης της βουλιμίας είναι η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, η φαρμακοθεραπεία –σε οξείες καταστάσεις–, ενώ απαραίτητη είναι η παρουσία κλινικού διατολόγου-διατροφολόγου, για την άμεση αποκατάσταση της διατροφικής δυσλειτουργίας».



Μάρκος Μικαηλίδης, 39 ετών, ιδιωτικός υπάλληλος

Σήμερα, μπορεί να έχουν περάσει πολλά χρόνια από τότε, όμως, όποτε φέρνω στο νου μου την εποχή εκείνη, έχω μια μικρή γεύση στο στόμα. Αυτό που με βοηθάει να ξεχνώ το παρελθόν και να κοιτάζω το μέλλον είναι η γυναίκα μου και η 5χρονη κορούλα μας. Νιώθω τόσο ευτυχισμένος, που τίποτα πια δεν μπορεί να με φοβίσει ή να με λυγίσει».

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΣΧΕΤΙΚΑ

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

- Οι διαταραχές πρόοισης τροφής, όπως είναι η βουλιμία και η ανορεξία, συνήθως πρωτοεμφανίζονται κατά την εφηβική ηλικία ή την πρώιμη ενήλικη ζωή και η πορεία τους είναι χρόνια ή διαλείπουσα.
- Το 80% με 90% των βουλιμικών ατόμων καταφεύγουν, από αισθηματικά ενοχής αλλά και για να αποφευχθεί η αύξηση του βάρους, σε προκλητό εμετό.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

- **Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς**: www.ibrt.gr, τηλ. 210 3840129
- **www.eatingdisorders.gr** (ιστοσελίδα αφιερωμένη στις διαταραχές πρόοισης τροφής)
- **«ΑΝΑΣΑ»** (μη κερδοσκοπική εταιρεία με στόχο την πρόληψη, την ενημέρωση και την υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από διαταραχές πρόοισης τροφής): www.anasa.com.gr, τηλ. 210 9234904, 210 9212345

ΒΙΒΛΙΑ

- «Βουλιμία: Συναισθηματικό διέξοδος ή συναισθηματικό αδιέξοδος» της Debbie Danowski, εκδ. Φυτράκη, 2009
- «Βουλιμία - Ξανακερδίστε τον έλεγχο» του Dr. Christopher Fairburn, εκδ. Πατάκι, 1999
- «Διατροφική νοσηρότητα» του Ευάγγελου Ζουμπανέβα, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, 2009

