

Motnje hranjenja

Anoreksija je tudi bolezen staršev

*Brez sodelovanja družine ni uspeha – S siljenjem k hrani ne dosežemo ničesar
Vse življenje morajo skrbeti za zdrav življenjski slog*

»V ogledalo se nisem gledala, tehtala se tudi nisem. Sebi sem se zdela normalna, vesela sem bila, da sem lahko nosila manjšo številko kavbojk. To sem si vse življenje želela. Kdaj se je razvila bolezen, se sploh nisem zavedala. Začela sem prikrievati, da ne jem, se lagati, bruhati. Nimam pojma, kako sem preživela teh pet let, luknjo imam v spominu,« pravi 25-letna Katarina, ki je zaradi anoreksije obredla celo vrsto psihologov in psihiatrov, tri mesece je prebivala v Kliničnem centru na oddelku za motnje hranjenja, dokler ji na koncu ni uspelo s pomočjo z umetnostjo v ljubljanski svetovalnici PU. Njena bolezen je našla starše povsem nepripravljene, zdaj pa pravijo, da jim je prinesla darilo. »Starši bolnemu otroku najbolj pomagajo, če so pripravljeni narediti kaj zase in pri sebi kaj spremeniti,« pravi svetovalka za motnje hranjenja Ana Hromc s PU, ena redkih pri nas, ki aktivno vključuje starše v proces zdravljenja.

Katarina je odisejajo od zdravnika do zdravnika začela pri ginekologinji, ko ji je zaradi hujšanja izostala menstruacija. Dobil je hormonske tablete in nasvet, naj več je. Seveda ni, staršem in fantu je še naprej lagala, da je jedla drugje, in bredla čedalje globlje. Na najnižji točki je tehtala komaj 34 kilogramov. Starši so bili brez moči. »Hoteli smo dobro, delali pa prav nasprotno,« pravi njena mama. »Vse dneve in noči sem premišljevala, kako naj ukrepam. Padla sem v depresijo, se jokala in obupovala. Kadar ni jedla, sva se jezila in ji očitala, češ, poglej, kaj vse narediva zate, ti pa se niti ne potrudiš. S svojim vedenjem sva položaj še poslabševala.«

Očetu ni bilo nič laže. »Takah izpadov in take živčnosti ne privoščim nobeni družini. Ves čas je bila nesrečna, za vsako stvar se je razjokala, pri kosilu pa je pojedla kot kakšna miška. Same pripombe, jeza, žalost, neprestane grožnje s samomorom. Mislim, da jo je nad vodo držalo samo učenje. Ko otrok tako manipulira, ne veš, ali misli resno ali ne. Zares nisva videla izhoda,« se spominja. »Študirala je v Ljubljani. Kadar je prišla domov, sem nehote najprej pogledal, kakšna je videti, in vsakič se mi je zdela bolj suha. Razočaran sem bil. Takoj sem uničil veselje ob prihodu.« Starša sta peljala hčer k psihiatru, a je dobila samo precej neu-

činkovito skupinsko terapijo in antidepresive, ki jih je nehala jemati, ko je videla, da ni nič bolje. V svetovalnici za motnje hranjenja, ki je bila naslednja postaja, niso govorili o drugem kot o pravilni prehrani, o vzroku bolezni še vedno nič, njena teža pa se je vztrajno manjšala, dokler se ni zatekla po pomoč v ljubljanski Klinični center. »Bilo mi je že vseeno, samo da ozdravim in da se rešim staršev, ki so mi ves čas jokali, da premalom jem. Hotela sem se znebiti nalepke, da je z mano nekaj narobe. Na cesti so me ljudje gledali, zbuljala sem pozornost,« pripoveduje Katarina.

Ključ je osebna motivacija

V bolnišnici je ostala tri mesece. »Običajno bolniki – na leto jih je približno 40, 45 – ostanejo dlje, štiri ali pet, celo po sedem mesecev,« pojasnjuje Karin Sernec, vodja oddelka za motnje hranjenja na Psihiatrični kliniki v Ljubljani. Kot v vseh drugih ustanovah velja, da mora bolnik sam pokazati motiviranost za zdravljenje, s čimer da vedeti, da je pripravljen delati. Brez tega psihoterapija nima smisla. V bolnišnici se najprej naučijo obvladovati simptome, nato pa se lotijo vzroka bolezni, ki po besedah psihiatrinje korenini v nizkem samozmoštvanju in slabi samopodobi. Po odpustu bolnik prihaja na tedensko psihoterapijo še

eno leto, potem pa na mesečna srečanja – zdravljenje traja štiri do pet let. Poleg tega zadnji dve leti vodijo tudi skupino, namenjeno svojcem, kar so Katarinini starši najbolj pogrešali.

»V bolnišnici je bilo skoraj kot na počitnicah, počela sem veliko novih stvari – vsak dan ena skupinska dejavnost: glasbena, plesna in likovna terapija pa psihodrama in relaksacija, vendar mi ni kaj prida pomagalo. Od antidepresivov sem bila ves čas zaspana, na skupinah se nisem zares trudila. Pri psihoterapiji sem prišla bolj redko na vrsto, ker so imele druge še hujše težave. Sem se pa v treh mesecih zredila z 39 na 43 kilogramov, in to je bila še dolgo po tem zame skoraj nedosegljiva teža,« pripoveduje Katarina, ki se je nato znašla sama in začela hoditi na psihoterapijo. Zdaj se je prvič začela zavedati vzrokov bolezni in tega, da ima pravico biti žalostna ali jezna, da ima pravico uživati. Začela se je zavedati sebe in se osebnostno nekoliko spremenila. »Prvič sem spoznavala svoja čustva, jezo, strah, žalost pa tudi veselje. Tokrat brez antidepresivov.« Vendar se je še najprej bojevala s težo.

Vsak dan vaje v naravi

Njena zadnja postaja je bila svetovalnica PU za pomoč z umetnostjo. Svetovalka Ana Hromc dekle ta vsako jutro nažene v gozd, ob petih zjutraj že sopihajo navkreber. »Sprva sem mislila, da je zmešana – vsak dan, devet mesecev? Potem pa sem se navadila in začela uživati v tem, da dan začnem pozitivno,« pravi Ana Hromc izvaja intenzivni vsakodnevni program brez pomirjeval, svetovalke morajo nadaljevati šolanje ali hoditi v službo, predvsem pa zahteva, da pri zdravljenju sodelujejo tudi starši. Program traja eno leto, kar je zaradi intenzivnosti običajno dovolj, da se svetovalke poberejo

in so sposobne same nadaljevati zdrav način življenja. »Že prej sem sam dojel, da bi bilo treba s hčerjo delati intenzivno. Nisem videl drugega izhoda, kot da pustim službo in delam z njo od jutra do večera,« je dejal Katarinin oče. Mišel je opustil, ker žena ne bi prenesla pritiska, da mora sama preživljati družino, pa tudi za hčer bi bilo to verjetno preveč.

»Sodelovanje staršev in njihova osebna sprememba skrajšata otrokovo zdravljenje. Mnogi se nečesto spremeniti in si priznati, da tudi sami ne poznajo brezpogojne ljubezni in da je zato tudi otrokom niso dali,« pravi Ana Hromc. Ko sta Katarinina starša zbrala pogum in priznala napake, ki sta jih delala pri vzgoji, ter dojela, da ni nihče kriv, sta napredovala tudi sama. »Na koncu začne človek jemati to bolezen kot darilo. Tudi najino življenje je zdaj veliko boljše,« pravi. »Ob takih boleznih doživijo preobrazbo vsa družina. Nekaj se je spremenilo. To je edini izhod iz bolezni.«

Katarina bo morala paziti na pravilno prehrano vse življenje. »Ozdravljenje ne pomeni, da bomo odslej srečni do konca svojih dni. Nihče ni. Se pa lahko v svoji koži vseeno dobro počutimo, in to je cilj terapije. Bolniki si radi predstavljajo, da ne bodo nikoli več imeli težav s hrano. V stresu se lahko kateri od simptomov povrne, vendar to ne pomeni, da se je vrnila tudi motnja hranjenja,« pojasnjuje Karin Sernec. Večina ljudi se na stres odziva s kakšnim telesnim simptomom, kot so glavobol, slabost ali izpuščaji. Ti, ki so preboleli anoreksijo, se odzivajo z izgubo teka in bodo vedno morali paziti, da se jim to ne bo dogajalo prepogosto. »Sprijazniti se morajo s tem, da bodo morali vse življenje skrbeti za zdrav življenjski slog,« pravi tudi Ana Hromc.

TINA ZGONIK



ZDRAVLJENJE ANOREKSISIJE Z UMETNOSTJO – Ana Hromc (na fotografiji desno) izvaja intenzivni vsakodnevni program, svetovalke morajo nadaljevati šolanje ali hoditi v službo, predvsem pa zahteva, da pri zdravljenju sodelujejo tudi starši.