

Zdravje

# Jutranje vaje v boju proti motnjam hranjenja

V Svetovalnici Pu pomagajo mladim, ki se soočajo z anoreksijo, bulimijo in drugimi motnjami hranjenja

Saša Malek

Tanja boleha zaradi motenj pri hranjenju že 12 let. Navzven je bila vedno uspešna, ukvarjala se je s športom, svojo skrivnost je znala spretno skrivati. »Začelo se je pri 14 letih, začutila sem neko praznino v svojem življenju, ampak namesto da bi se z njo sprijela, sem se osredotočila na svoje telo in začela hujšati.«

Bila je zadovoljna, ker je hujšala, a ko je imela 16 let, je njena mama ugotovila, da ima anoreksijo. »Pri sedemnajstih sem obiskala tri različne bolnišnične psihologe, a nihče od njih ni vedel, kako se ta problem rešuje. Navodila so se nanašala večinoma na hrano in mi niso pomagala.« pripoveduje Tanja o svoji poti, preden se je znašla pri Ani Hromc, diplomirani socialni de-

lavki in specialistki pomoči z umetnostjo iz Svetovalnice PU v Ljubljani, kot se krajše imenuje Društvo za psihosocialno pomoč z umetnostjo PU.

## SVETOVALNICA PU

Veliko deklet se pri Ani znajde kot na zadnji postaji, ko odpovejo vse druge oblike pomoči. Hromčeva je namreč posebna socioterapevka; ne le zato ker ureja to motnjo z umetnostjo in učenjem socialnih veščin, tako imenovanih orodij, pač pa ker ima tudi sama za seboj sedem let boja s hrano. S svojo skupino deklet pa dela osebno, vse dni v letu.

V Svetovalnico PU lahko pride vsakdo, ki je v stiski zaradi te motnje, mladi med 18. in 27. letom, za preventivo pa dijaki, študentje, odrasčajoči, pa tudi otro-

ci od petega razreda naprej. Če oseba ni v življenjski nevarnosti in imajo prostor, ji bodo nudili pomoč trikrat na teden. Enkrat na teden potekajo vaje, na katerih se vzpostavlja stik s telesom, enkrat na teden poteka učenje sprostitvenih tehnik in nazadnje še delo v skupini za pomoč oziroma samopomoč, če v prvi zmanjka prostora. Program traja nekaj mesecev. Komur ni bolje, potrebuje dodatno skrb, zato sodeluje v intenzivnem devetmesečnem programu, kjer mu vsak dan pri osebni rasti in spremembah pomaga Ana Hromc.

## VAJE V GOZDU

»V teh devetih mesecih vsak dan vstajamo zgodaj in ob petih že delamo vaje v gozdu. To daje samesnizniku ritmičnost, ki nudi varnost in preprečuje depresijo, ki botruje tej motnji, predvsem pa da motivacijo za nov dan. Zjutraj predelamo tudi dogodke prejšnjega dne in se pogovarjamo o občutkih in čustvih v zvezi z njimi, s čimer jih ozavestimo. Potem gre vsaka v solo ali službo, kjer opravljajo svoje dolžnosti, kajti vsakdanje delo in disciplina, s katero ohranjamo ritem, sta zelo pomembna dejavnika pri okrevanju,« pove Hromčeva.

Del intenzivne socioterapije je program za vzpostavljanje stika s telesom in tehnik sproščanja enkrat na teden ter navzočnost v popoldanski skupini, kjer se več ur poglobljeno ukvarjajo s čustvi in orodji. »Mislim, da je eno izmed ključnih orodij, ki sem se jih pri Ani naučila, prav izražanje čustev. Drugje, in bila sem prak-



V petek je županja Danica Simič slavno odprla nove prostore Svetovalnice Pu na Ulici stare pravde 2 v Ljubljani. Foto: Bojan Velikonja

## Zbolijo tako dekleta kot fantje

Med motnje hranjenja sodijo anoreksija (pretirano hujšanje), bulimija (prenajedanje in bruhanje, večinoma ima oseba normalno težo) in kompulzivno prenašanje (neprestano hranjenje, žvečenje ipd...). Za anoreksijo naj bi zbolelo od 0,1 do 0,3 odstotka deklet, za bulimijo tri do pet odstotkov, za kompulzivnim prenašanjem pa približno 12 odstotkov fantov in deklet. Fantov z anoreksijo je desetkrat manj, saj pod vplivom kulturno-bioloških dejavnikov notranje stiske večinoma rešujejo z delom, s športom ali konjički. Dekleta pa se v stiski tesneje oprimejo odvisnosti (od hrane, tablet, odnosov...). Motnje hranjenja v našem prostoru še nimajo za pravo bolezen, pri kateri je potrebna interdisciplinarna obravnava. »Osebi, ki ima zlomljeno roko, verjamemo, da jo boli in da ne more voziti avta, zato ji pri tem pomagamo in je ne stigmatiziramo. Osebam z motnjo hranjenja pa navadno ne verjamemo, da si ne morejo pomagati, in jih obsojamo, zato so svojo stisko prisiljene skrivati,« meni Hromčeva.

tično povsod, tudi na oddelku Kliničnega centra za motnje pri hranjenju, so naša čustva obravnavali površno in neosebno. Počutila sem se kot številka in dekleta smo druga drugo še učile raznih trikov prikrivanja motnje, namesto da bi bile motivirane,« pripoveduje Tanja, ki zdaj prvič zares čuti, da je uspeh blizu. Ana, ki je tudi sama imela to motnjo, namreč točno ve, kako je treba dekleta motivirati, zato jih večinoma že po treh mesecih devetmesečne socioterapije pri njej opusti rituale te motnje. Devetmesečni terapiji sledi še 15 mesecev zaključevalnih srečanj s skupino, ki poteka enkrat na me-

sec. Potem je proces zdravljenja končan.

Velik pomen dajejo v programu izražanju s telesom, denimo s plesom ali slikanjem. Ritual motnje hranjenja (prenajedanje, bruhanje, neješčost...) je namreč telesni izraz potlačeni čustev in globoke notranje stiske, ki je dekleta ne znajo več izraziti z besedami. Osredotočenost na telesne občutke z učenjem orodij pa sproži proces spoznavanja teh čustev. Ko privrejo na dan, se bolniki začnejo soočati z depresijo in otopelostjo. Ko ju ne potlačujejo več, prične motnja počasi izginjati.



Ana Hromc ima tudi sama za seboj sedem let boja s hrano.