

# Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



Οδηγός  
Εκπαιδευτικών



ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ  
POINTS OF SUPPORT

ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ  
SMALL GRANTS, BIG IDEAS



ΠΑΤΡΑ, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023





Ο παρών Οδηγός παράχθηκε από το Κέντρο Διαχείρισης Έμφυλων Ανισοτήτων "Εριφύλη" στο πλαίσιο της δράσης «Καθρέφτη, Καθρεφτάκι μου» που υλοποιείται με την υποστήριξη του Τμήματος Αγωγής Υγείας και της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας, κας Ιωάννας Θωμοπούλου, της Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Αχαΐας, στο πλαίσιο του προγράμματος «Σημεία Στήριξης», που συγχρηματοδοτείται από το Κοινωνικό Ίδρυμα Ιωάννη Σ. Λάτση, το ΤΙΜΑ Κοινωνικό Ίδρυμα, το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη & Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου, το Ίδρυμα Α. Γ. Λεβέντη, το Κοινωνικό Ίδρυμα Αθανάσιος Κ. Λασκαρίδης, το Costas M. Lemos Foundation, το Κοινωνικό Ίδρυμα Κοινωνικού και Πολιτιστικού έργου ΚΙΚΠΕ, το The Hellenic Initiative Canada, το Ίδρυμα Αθηνάς Ι. Μαρτίνου και το Ίδρυμα Μποδοσάκη.



**ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ**  
**POINTS OF SUPPORT**

ΜΙΚΡΕΣ ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΓΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ  
SMALL GRANTS, BIG IDEAS




[erifyli.org](http://erifyli.org)

2610 33 46 55

Κανάρη 45, Πάτρα

[erifyli.org@gmail.com](mailto:erifyli.org@gmail.com)

 Κέντρο Εριφύλη



## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



### Αντί Προλόγου

Το παιδί μας (είτε είναι τέκνο μας είτε μαθήτρια/μαθητής) που πάσχει από διατροφική διαταραχή αφήνεται να πεινάσει από μια εσωτερική παρόρμηση, όχι από ανάγκη. Όταν νους και σώμα εξασθενεί, χάνεται ο έλεγχος τόσο των σκέψεων όσο και των πράξεων. Όμως το να εγκαταλείψει τη λιμοκτονία δεν θα σήμαινε νίκη, θα σήμαινε μόνο ότι το παιχνίδι έχει τελειώσει. Θέλει να επιβιώσει, όμως με τους – συνήθως γένους θηλυκού-δικούς της όρους: μια επιβίωση που θα την φέρει πρόσωπο με πρόσωπο με τον θάνατο. Και όσο περισσότερο διαρκεί η νηστεία τόσο περισσότερο παρεισφρέει ο θάνατος στη ζωή της. Προσεγγίζει τον θάνατο, σέρνεται προς το χείλος της αβύσσου και, όταν βρεθεί εκεί, γαντζώνεται από αυτό, ανίκανη να κινηθεί είτε προς τα εμπρός είτε προς τα πίσω.

Η πείνα που ανοίγει το χάσμα δεν έχει τη δύναμη να το κλείσει, μετασχηματίζοντας μια σύντομη στιγμή σε μια μόνιμη κατάσταση. Η ιδέα του τέλους απωθείται προς όφελος της σταθερής πιθανότητας του τέλους. Η ψυχή στην απελπισία της, επιδιώκει να καταβροχθίσει τον εαυτό της και επειδή δεν μπορεί- ακριβώς επειδή απελπίζεται-βουλιάζει ακόμη περισσότερο στην απελπισία. Χάνεις τα πάντα, ακόμα και τον εαυτό σου. Η πραγματικότητα γίνεται ένα κουβάρι με ονόματα χωρίς πράγματα και πράγματα χωρίς ονόματα. Ο κρίκος ανάμεσα στον κόσμο και στο εγώ έχει σπάσει.

Η δράση «Καθρέφτη – Καθρεφτάκι μου» που απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, σε γονείς και σε μαθήτριες - μαθητές, αποσκοπεί αφενός στην ενσυναίσθηση της κατάστασης ενός έφηβου ατόμου με διατροφική διαταραχή, όσον το δυνατόν πληρέστερα. Αφετέρου, επιδιώκει να συνομιλήσει με τις συνειδήσεις των εκπαιδευτικών και γονέων/φροντιστών, για τις δομικές εκείνες αντιλήψεις που έχουμε σαν κοινωνία και μπορούμε να επεξεργαστούμε για να βοηθήσουμε πράγματι προς μια εκτόνωση του προβλήματος, αλλάζοντας ή αναστοχαζόμενοι/ες και εμείς οι ίδιοι/ίδιες.

Γνώμονες των εργαστηρίων και όλης της δράσης είναι ότι ο κόσμος μας, ονειρεύεται τη θαυμαστή σύνθεση, αυτήν που συμπεριλαμβάνει την επαγγελματική, την ερωτική, την ηθική και την οικογενειακή επιτυχία και επιπλέον, σαν ένα είδος ανταμοιβής, την τέλεια ικανοποίηση. Λες και η απελευθέρωση του ατόμου, που μας υπόσχεται η σύγχρονη εποχή, θα πρέπει να επιστέφεται με την ευτυχία που είναι το επιστέγασμα της όλης διαδικασίας. Όμως η σύνθεση διαλύεται καθώς τα νέα παιδιά προσπαθούν να την ολοκληρώσουν. Και θα βιώσουν την υπόσχεση της ευδαιμονίας όχι σαν ένα καλό νέο, αλλά σαν μια οφειλή σε μια απρόσωπη θεότητα την οποία δεν θα καταφέρουν ποτέ να





## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



ξεπληρώσουν. Τα χίλια δυο θαύματα που τους είχαν αναγγεληθεί, θα έρθουν με το σταγονόμετρο και δίχως καμία τάξη και σειρά, πράγμα που κάνει πιο κοπιαστική την αναζήτηση, πιο βαριά τη δυσφορία. Θα τα βάλουν με τον εαυτό τους, που δεν μπόρεσαν να ανταποκριθούν στο καθιερωμένο ζητούμενο, που δεν κατάφεραν να συμμορφωθούν με τον κανόνα.

Η «γη της επαγγελίας» βασισμένη στις διατροφικές συνήθειες έχει ένα έντονα έμφυλο χαρακτηριστικό. Όπως έχουν δείξει οι μελέτες της κοινωνιολόγου Μιριέλ Νταρμόν, το λεπτό σώμα και οι σχολικές επιδόσεις αποτελούν μέρος της ίδιας αναζήτησης της κοινωνικής αριστείας, στην οποία επιδίδονται περισσότερο τα κορίτσια συγκριτικά με τα αγόρια, και κυρίως τα κορίτσια των ανώτερων τάξεων. Η αίσθηση κυριαρχίας που νιώθουν απολαυστικά οι νεαρές γυναίκες βλέποντας να μειώνεται το βάρος στην ένδειξη της ζυγαριάς γίνεται τόσο απαραίτητη γι' αυτές ώστε δεν μπορούν πλέον να φτάσουν σε ένα φυσιολογικό βάρος. Και έτσι οι κοινωνικές νόρμες μετατρέπονται σε πρόβλημα δημόσιας υγείας.

Αυτή η αίσθηση κυριαρχίας θα γίνει γρήγορα ένα φορτίο για τις νέες και τους νέους μας: ανακαλύπτοντας πως είναι οι μόνες/οι υπεύθυνες/οι για τις ατυχίες ή τις επιτυχίες τους, θα διαπιστώσουν πως η τόσο πολυπόθητη ευτυχία τους ξεφεύγει όσο περισσότερο την κυνηγούν. Η καλαίσθητη ατζέντα των influencers δημιουργεί μια σχεδόν καταναγκαστική ψευδαίσθηση ελέγχου. Τα λεγόμενα «it girls» των social media, με την παστέλ αισθητική τους να δείχνουν πόσο εύκολο είναι να είσαι οργανωμένο, παραγωγικό, υγιές και πάνω από όλα άψογο άτομο, όταν παίρνεις τη ζωή στα χέρια σου. Μας δείχνουν πόσους στόχους (τέλεια δουλειά, τέλειο σώμα, τέλεια ζωή) μπορούμε να επιτύχουμε αν προγραμματίσουμε «σωστά» την ημέρα μας.

Είναι καθήκον μας ως κοινωνία να στρέψουμε το υπαρξιακό ενδιαφέρον των νέων προς άλλες κατευθύνσεις. Η ευτυχία δεν μαθαίνεται σαν μια σχολική ύλη ή κατασκευάζεται όπως ένα σπίτι. Ούτε είναι κάτι που αγοράζεται, που μεταφράζεται σε χρήμα, πως κάποιος την κατέχουν από σίγουρη πηγή και πως αρκεί να τους μιμηθούμε για να μας αγκαλιάσει κι εμάς η αύρα που τους τυλίγει. Η «ευτυχία» σε πολλά εισαγωγικά, σαν μια δυτική αξία, ιστορικά χρονολογημένη, συμπαρατίθεται με άλλες, όπως η ελευθερία, η δικαιοσύνη, ο έρωτας, η φιλία, που μπορούν να τεθούν πάνω από την ευτυχία.

Το σεμινάριο δεν στοχεύει να στρέψει το ενδιαφέρον μας εναντίον της ευτυχίας, αλλά εναντίον της μεταλλαγής αυτού του εύθραυστου συναισθήματος σε ένα πραγματικό συλλογικό ναρκωτικό — κάτω από χημικές, πνευματικές, ψυχολογικές, θρησκευτικές μορφές — στο οποίο θα πρέπει να εθιστούμε όλες και όλοι μας.







## Το κοινωνικό προφίλ των διατροφικών διαταραχών

Τα περιοδικά μόδας, παλαιότερα, και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τα τελευταία χρόνια έχουν ενοχοποιηθεί δικαιολογημένα για ώθηση των νέων (κυρίως εφήβων κοριτσιών) στις διατροφικές διαταραχές. Επειδή ακριβώς η έννοια της θηλυκότητας καθορίζεται τεχνητά από τις παραδόσεις και τις τάσεις της μόδας, όποιο κορίτσι δεν συμμορφώνεται με τις επιταγές της, υποτιμά κοινωνικά τον εαυτό της, εφόσον αυτά τα "θηλυκά" χαρακτηριστικά έχουν ενσωματωθεί στην κοινωνία. Η εικόνα των αγοριών και των ανδρών αποτελεί πολύ λιγότερο σημαντικό κομμάτι της προσωπικότητάς τους σε σχέση με τα κορίτσια και τις γυναίκες, που κρίνονται και γίνονται σεβαστές από την όψη τους.

Θα υποχωρήσει όμως η έκταση της ανορεξίας αν στραφούμε εναντίον των κλάδων που προωθούν παθολόγες αναπαραστάσεις του γυναικείου σώματος; Πιθανότατα λιγότερο απ' όσο αναμένεται. Καθώς κάτω από τις οθόνες των κινητών και τα φίλτρα βρίσκονται οι κοινωνικές αιτίες των διατροφικών διαταραχών: ενώ όλος ο πληθυσμός εκτίθεται στις ίδιες εικόνες λεπτών σωμάτων, η πιθανότητα ασθένειας ποικίλλει σημαντικά από άτομο σε άτομο, κυρίως λόγω του κοινωνικού του περιβάλλοντος.

Δυσλειτουργίες του νευρικού συστήματος, οικογενειακά και ψυχολογικά μοτίβα σχέσεων, αγχογόνα περιστατικά, είναι μόνο κάποιοι από τους παράγοντες που ευθύνονται για τις διατροφικές διαταραχές και αλληλεπιδρούν με τις προσωπικές πορείες των ατόμων. Το κοινωνικό πορτρέτο που σκιαγραφείται μέσα από την ανάλυση αυτών των παραγόντων μπορεί να μας εξηγήσει τις αιτίες της ασθένειας προσφέροντας μια χρήσιμη προσέγγιση.

Έχει αποδειχθεί από εκτενείς μελέτες ότι οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες που καθιερώνονται κατά την εφηβεία "επιμένουν" και στην ενήλικη ζωή. Κατά συνέπεια, η εφηβεία αποτελεί την καλύτερη περίοδο για την εισαγωγή διατροφικών τροποποιήσεων που επιδιώκουν να ενισχύσουν τη διάσταση της υγείας στις διατροφικές τους συνήθειες. Ωστόσο, δεδομένου ότι οι έφηβες/οι μπορεί να είναι αρκετά ευαίσθητες/οι στα κοινωνικά πρότυπα, είναι ιδιαίτερα πολύτιμη η βαθιά κατανόηση των έμφυλων στερεοτύπων και του ρόλου τους στη υιοθέτηση μιας ανθυγιεινής διατροφής σε αυτή την περίοδο της ζωής τους.

Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η παραδοσιακή "κοινωνική απόδοση της θηλυκότητας" όσον αφορά στη διατροφή θυματοποιεί τα κορίτσια σε στερεοτυπικούς σωματότυπους και επιβλαβείς συμπεριφορές ελέγχου του βάρους (όπως ο θερμιδικός περιορισμός). Από την άλλη πλευρά, οι παχυντικές και ανθυγιεινές τροφές σχετίζονται με την αρρενωπότητα καθιστώντας τα έφηβα αγόρια πιο επιρρεπή στο να αναπτύξουν επιβλαβή επίπεδα χοληστερίνης και αυξημένο βάρος/παχυσαρκία βραχυπρόθεσμα, ενώ



## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



έχουν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρδιομεταβολικό σύνδρομο και τις σχετικές επιπλοκές του στην ενήλικη ζωή.

Είναι συνηθισμένο οι επιπτώσεις των κοινωνικών ανισοτήτων στην υγεία να αποβαίνουν συνήθως εις βάρος των ανδρών των λαϊκών στρωμάτων. Η νευρική ανορεξία όμως αποτελεί μία από τις εξαιρέσεις αυτού του κανόνα. Αυτή η σοβαρή διατροφική διαταραχή απειλεί ιδιαίτερα τις νέες γυναίκες εύπορων κοινωνικών στρωμάτων, οι οποίες βρίσκονται εκτεθειμένες σε αυστηρότερους κανόνες για το τι σημαίνει λεπτό σώμα και με την τάση να επιθυμούν να ελέγξουν το κοινωνικό τους πεπρωμένο.

Τέλος, το ηλικιακό προφίλ διαφέρει από εκείνο των υπόλοιπων ψυχικών διαταραχών: η ανορεξία σπάνια αρχίζει μετά τα 25 έτη και η πιθανότητα εμφάνισής της μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, ενώ π.χ. η κατάθλιψη συνεχίζει να εμφανίζεται συχνά και στην ενήλικη ζωή.

Σύμφωνα με μια γαλλική μελέτη του 2008 σε δείγμα σχεδόν 40.000 εφήβων 17 ετών, τα κορίτσια θεωρούν επιθυμητό το βάρος που είναι μικρότερο από τα όρια του αδύνατου σώματος σύμφωνα με την ιατρική. Για την ακρίβεια, ο μέσος όρος των κοριτσιών με ύψος 1,70 μ. θεωρούσε ικανοποιητικό βάρος τα 52 κιλά, τη στιγμή που το βάρος έως 20 κιλά υψηλότερο θεωρείται φυσιολογικό. Για τα κορίτσια των ανώτερων κοινωνικών τάξεων (με γονείς που ασκούν επαγγέλματα υψηλού κοινωνικού κύρους) το ιδανικό βάρος είναι ακόμα χαμηλότερο, με αποτέλεσμα να διευρύνεται η διαφορά με τα κορίτσια των λαϊκών τάξεων (με γονείς εργάτες).

Η αντίθεση με τα αγόρια είναι διττή: όχι μόνον θεωρούν ιδανική μια σωματική διάπλαση με μεγαλύτερο βάρος σε σχέση με τα κορίτσια (για τα αγόρια το ιδανικό μέσο βάρος ενός ατόμου με ύψος 1,70 μ. είναι τα 62 κιλά, δηλαδή δέκα κιλά περισσότερα απ' ό,τι για τα κορίτσια), αλλά δεν εμφανίζονται διαφορές μεταξύ των κοινωνικών στρωμάτων. Δηλαδή, το λεπτό σώμα αποτελεί παράγοντα κοινωνικής διαφοροποίησης για τα κορίτσια, αλλά όχι για τα αγόρια.

Όπως έχουν δείξει οι μελέτες της κοινωνιολόγου Μιριέλ Νταρμόν, το λεπτό σώμα και οι σχολικές επιδόσεις αποτελούν μέρος της ίδιας αναζήτησης της κοινωνικής αριστείας, στην οποία επιδίδονται περισσότερο τα κορίτσια συγκριτικά με τα αγόρια, και κυρίως τα κορίτσια των ανώτερων τάξεων.

Καθώς το λεπτό σώμα αποτελεί δείκτη κοινωνικής επιτυχίας, σπάνια εκλαμβάνεται ως δώρο της γενετικής. Αντίθετα θεωρείται ως ένα «αγαθό» που επιτυγχάνεται με τον





## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



έλεγχου της διατροφής και, ακόμα περισσότερο, των παρορμήσεων της πείνας. Κατ' επέκταση το λεπτό σώμα συμβολίζει τον αυτοέλεγχο. Αυτό το στοιχείο περιγράφεται ως τυπικό χαρακτηριστικό των ανορεξικών πρακτικών - και πρώτα απ' όλα από τα ίδια τα άτομα που τις ασκούν.

Αυτό που παρουσιάζεται ως παθολογική επιθυμία για αυτοπειθαρχία σε ατομικό επίπεδο στην πραγματικότητα πιθανώς να αποτελεί στοιχείο μιας σχέσης με τον κόσμο που διαμορφώνεται από κοινωνικούς παράγοντες. Πράγματι μαθαίνουμε στις νεαρές κοπέλες να «φέρονται σωστά», να «έχουν αυτοέλεγχο», να «μην αφήνονται να παρασυρθούν», τη στιγμή που στους άνδρες ανήκει το προνόμιο να ελέγχουν τους άλλους. Για να βρεθούν στη θέση του υποκειμένου πρέπει να μετατραπούν σε παθητικό υποκείμενο, σε μια υπόσχεση υποταγής. Το γεγονός ότι μπορούν και εκείνες, όπως τα αγόρια, να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους δεν γίνεται αποδεκτό.

Καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους οι γυναίκες βιώνουν την εμπειρία των αντιφατικών προσαγών: να έχεις «γυναικεία σιλουέτα» χωρίς όμως κυτταρίτιδα, να προσέχεις διαρκώς την εμφάνισή σου χωρίς όμως και να είσαι «επιφανειακή», να ελέγχεις την πείνα σου ενώ παράλληλα θα ετοιμάζεις το γεύμα της οικογένειας, να έχεις την κυριαρχία του σώματός σου αλλά και να το διαφυλάσσεις ώστε να είναι έτοιμο για την εγκυμοσύνη, να θηλάζεις όποτε το χρειάζεται το μωρό αλλά να συνεχίζεις να εργάζεσαι κ.λπ.

Οι απαιτήσεις αυτές, που διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία και την κοινωνική θέση, αποτελούν το πλέγμα πάνω στο οποίο αναπτύσσεται η νευρική ανορεξία.

### Βιβλιογραφία

Monge-Rojas R, Reyes Fernández B, Smith-Castro V. Gender-based food intake stereotype scale (GBFISS) for adolescents: development and psychometric evaluation. *Health Psychol Behav Med.* 2020 Jul 29;8(1):292-313. doi: 10.1080/21642850.2020.1797507. PMID: 34040873; PMCID: PMC8130710.

<https://www.monde-diplomatique.fr/2020/09/SCODELLARO/62145>

<https://www.nytimes.com/2021/10/22/technology/social-media-eating-disorders.html>



**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## Το “στίγμα του βάρους” και πώς να το αντιμετωπίσετε

Πρόκειται για μια μορφή διάκρισης που βασίζεται στο αν κάποιο άτομο ταιριάζει στο πολιτισμικό ιδανικό για το σωματικό βάρος, μέγεθος ή σχήμα. Δυστυχώς, αυτή η μορφή διάκρισης εξακολουθεί ακόμα και σήμερα να είναι κοινωνικά αποδεκτή.

Παραδείγματα στιγματισμού λόγω βάρους:

- Αρνητικά σχόλια ή «ανησυχίες για την υγεία» σχετικά με το βάρος σας από οποιονδήποτε.
- Το να επαινούμε κάποιο άτομο για την απώλεια βάρους του.
- Λήψη κακής θεραπείας λόγω του βάρους σας
- Έλλειψη άνετων καρεκλών σε εκδηλώσεις, καθισμάτων αεροπλάνου/λεωφορείου κ.λπ.

Τα άτομα με μεγαλύτερο μέγεθος, με υψηλότερο βάρος θα πρέπει να αισθάνονται ότι «ταιριάζουν» σε αυτό τον κόσμο και να νιώθουν εμπιστοσύνη ότι δεν θα έχουν διαφορετική αντιμετώπιση.

Το στίγμα του βάρους επηρεάζει τη διάγνωση και τη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών. Οι διατροφικές διαταραχές έχουν συνδεθεί από τους επαγγελματίες υγείας και τον γενικό πληθυσμό ως διαταραχές που επηρεάζουν αδύνατες, λευκές, νεαρές γυναίκες. Τα άτομα που δεν ανήκουν σε αυτή την κατηγορία συχνά παραβλέπονται και τα συμπτώματά τους δεν διαγιγνώσκονται, αλλά μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κλινικών διατροφικών διαταραχών.

Επιπλέον, τα άτομα που αντιμετωπίζουν στιγματισμό λόγω βάρους στερούνται ευκαιρίες ή δεν έχουν τα ίδια δικαιώματα με άλλα λόγω του μεγέθους τους. Αυτά τα άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν διαφορετική μεταχείριση στο σχολείο, στην εργασία και στην ιατρική περίθαλψη. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο αντιμετωπίζει διάκριση λόγω βάρους, δυσκολεύεται να αναζητήσει θεραπεία για προβλήματα υγείας που τυχόν αντιμετωπίζει και να προσδιορίσει εάν κάτι δεν πάει καλά ιατρικά ή εάν «χρειάζεται καλύτερο έλεγχο» στο φαγητό του. Επιπλέον μπορεί να έχει μια ενεργή διατροφική διαταραχή που δεν έχει διαγνωστεί. Η εστίαση στο βάρος και τα στερεότυπα που υπάρχουν για όσες/ους ζουν εκτός της «κοινωνικής νόρμας του σώματος» μπορεί να έχουν αρνητικό και επιβλαβές αντίκτυπο σε άτομα που αντιμετωπίζουν διακρίσεις λόγω βάρους. Είναι κρίσιμο να μπορούμε να τους προσφέρουμε τη δυνατότητα να υποστηρίξουν τον εαυτό τους εάν πιστεύουν ότι κάτι δεν πάει καλά και να τους προτρέψουμε να αναζητήσουν υπηρεσίες και υποστήριξη, δηλαδή εάν δεν νιώθουν ότι λαμβάνουν επαρκή ή χρήσιμη φροντίδα, να αναζητήσουν άλλη προσφυγή και ότι έχουν το δικαίωμα να λάβουν βοηθητική θεραπεία σε οποιοδήποτε μέγεθος σώματος.





## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



Πρόκειται για μια μορφή διάκρισης που βασίζεται στο αν κάποιο άτομο ταιριάζει στο πολιτισμικό ιδανικό για το σωματικό βάρος, μέγεθος ή σχήμα. Δυστυχώς, αυτή η μορφή διάκρισης εξακολουθεί ακόμα και σήμερα να είναι κοινωνικά αποδεκτή.

Παραδείγματα στιγματισμού λόγω βάρους:

- Αρνητικά σχόλια ή «ανησυχίες για την υγεία» σχετικά με το βάρος σας από οποιονδήποτε.
- Το να επαινούμε κάποιο άτομο για την απώλεια βάρους του.
- Λήψη κακής θεραπείας λόγω του βάρους σας
- Έλλειψη άνετων καρεκλών σε εκδηλώσεις, καθισμάτων αεροπλάνου/λεωφορείου κ.λπ.

Τα άτομα με μεγαλύτερο μέγεθος, με υψηλότερο βάρος θα πρέπει να αισθάνονται ότι «ταιριάζουν» σε αυτό τον κόσμο και να νιώθουν εμπιστοσύνη ότι δεν θα έχουν διαφορετική αντιμετώπιση.

Το στίγμα του βάρους επηρεάζει τη διάγνωση και τη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών. Οι διατροφικές διαταραχές έχουν συνδεθεί από τους επαγγελματίες υγείας και τον γενικό πληθυσμό ως διαταραχές που επηρεάζουν αδύνατες, λευκές, νεαρές γυναίκες. Τα άτομα που δεν ανήκουν σε αυτή την κατηγορία συχνά παραβλέπονται και τα συμπτώματά τους δεν διαγιγνώσκονται, αλλά μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κλινικών διατροφικών διαταραχών.

Επιπλέον, τα άτομα που αντιμετωπίζουν στιγματισμό λόγω βάρους στερούνται ευκαιρίες ή δεν έχουν τα ίδια δικαιώματα με άλλα λόγω του μεγέθους τους. Αυτά τα άτομα μπορεί να αντιμετωπίσουν διαφορετική μεταχείριση στο σχολείο, στην εργασία και στην ιατρική περίθαλψη. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο αντιμετωπίζει διάκριση λόγω βάρους, δυσκολεύεται να αναζητήσει θεραπεία για προβλήματα υγείας που τυχόν αντιμετωπίζει και να προσδιορίσει εάν κάτι δεν πάει καλά ιατρικά ή εάν «χρειάζεται καλύτερο έλεγχο» στο φαγητό του. Επιπλέον μπορεί να έχει μια ενεργή διατροφική διαταραχή που δεν έχει διαγνωστεί. Η εστίαση στο βάρος και τα στερεότυπα που υπάρχουν για όσες/ους ζουν εκτός της «κοινωνικής νόρμας του σώματος» μπορεί να έχουν αρνητικό και επιβλαβές αντίκτυπο σε άτομα που αντιμετωπίζουν διακρίσεις λόγω βάρους. Είναι κρίσιμο να μπορούμε να τους προσφέρουμε τη δυνατότητα να υποστηρίξουν τον εαυτό τους εάν πιστεύουν ότι κάτι δεν πάει καλά και να τους προτρέψουμε να αναζητήσουν υπηρεσίες και υποστήριξη, δηλαδή εάν δεν νιώθουν ότι λαμβάνουν επαρκή ή χρήσιμη φροντίδα, να αναζητήσουν άλλη προσφυγή και ότι έχουν το δικαίωμα να λάβουν βοηθητική θεραπεία σε οποιοδήποτε μέγεθος σώματος.



## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



### Σκεφτείτε:

- Πώς βλέπετε τα άτομα με μεγαλύτερο/βαρύτερο σώμα;
- Ποια στερεότυπα επηρεάζουν τη δουλειά σας και πως;
- Αντιμετωπίζετε με συνέπεια το στίγμα του βάρους, προσωπικά και επαγγελματικά;
- Είστε πρόθυμες/οι να αντιμετωπίσετε την οικογένεια, φίλες/ους, συναδέλφους όταν συμμετέχουν σε συζητήσεις που ενισχύουν το στίγμα του βάρους;
- Γνωρίζετε την επιβλαβή γλώσσα που χρησιμοποιείτε για να μιλάτε στον εαυτό σας ή για τον εαυτό σας, όχι μόνο για τις άλλες ή τους άλλους;

### Στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του στίγματος βάρους:

- Να δείχνετε ενσυναίσθηση προς τον εαυτό σας και τους/τις άλλους/ες.
- Η καθεμία και ο καθένας έχει το δικαίωμα να της/του φέρονται με σεβασμό και να μην υφίσταται διακρίσεις για κανένα λόγο.
- Εκτιμήστε τη διαφορετικότητα και τα μεγέθη του σώματος, τα σχήματα και το βάρος.
- Προωθήστε τη συμπεριληπτικότητα (στον λόγο και όχι μόνο)!
- Προσδιορίστε πρότυπα που το διαμέτρημά τους ως άνθρωποι δεν προσδιορίζεται από το βάρος, σχήμα τους, μέγεθός τους και χρησιμοποιήστε τα.
- Δημιουργήστε τις συνθήκες για συνεχή εκπαίδευση και προωθήστε/υποστηρίξτε αλλαγές πολιτικής σχετικά με μεροληψία και διακρίσεις.
- Εξερευνήστε τον αντίκτυπο της τηλεόρασης, των μέσων ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Είναι αντιπροσωπευτικά της ποικιλομορφίας μεγεθών; Προβάλλονται τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας/ταλέντα/γνώσεις των ατόμων που συμμετέχουν ή η εξωτερική εμφάνιση; Πάρτε θέση απέναντι σε εικόνες που ενισχύουν το στίγμα του βάρους.
- Αυξήστε την εκπαίδευση στα σχολεία σχετικά με το στίγμα του βάρους και αφαιρέστε τις διδασκαλίες που ενισχύουν ότι το βάρος είναι αξιακό χαρακτηριστικό.

### Βιβλιογραφία

Eisenberg, M. E., Carlson-McGuire, A., Gollust, S. E., & Neumark-Sztainer, D. (2015). A content analysis of weight stigmatization in popular television programming for adolescents. *The International journal of eating disorders*, 48(6), 759–766. <https://doi.org/10.1002/eat.22348>

Montgomery, Amanda; Collaboratory for Health Justice (2021). *Public Health Needs to Decouple Weight and Health*. University of Illinois at Chicago. Educational resource. <https://doi.org/10.25417/uic.16823341.v1>







## Διατροφικές διαταραχές και σχολεία

- Υπάρχει μια αυξανόμενη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση απευθυνόμενη προς τα σχολεία σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές και την επίδρασή τους στη σωματική και συναισθηματική λειτουργία των ατόμων που βρίσκονται σε κίνδυνο. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές έχουν αναπτυχθεί για να βοηθήσουν τις/τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν αυτά τα ζητήματα που σχετίζονται με τις διατροφικές διαταραχές όσο ακόμα είναι νωρίς και να υποστηρίξουν τις/ους μαθήτριες/τές που υποφέρουν από αυτά αποτελεσματικά.
- Είναι σημαντικό να παρέχεται βοήθεια στις/ους νέες/ους αμέσως μόλις εντοπιστούν πρώιμα σημάδια μιας διατροφικής διαταραχής, καθώς όσο πιο έγκαιρα εντοπιστεί, τόσο πιο γρήγορη αλλά και σίγουρη είναι η ανάκαμψη της/ου πάσχουσας/πάσχοντα.
- Τέλος, στον οδηγό αυτό παρέχονται πρακτικές συμβουλές και προτάσεις για τις/ους εκπαιδευτικούς.

## “Υγιή σχολεία” - Τι μπορούν να κάνουν τα σχολεία

*Αυτό που έχει σημασία, μου φαίνεται, δεν είναι τόσο να υπερασπίζεσαι έναν πολιτισμό η ύπαρξη του οποίου δεν εμπόδιζε ποτέ κανέναν να πεινάσει, όσο να αποσπάσεις από αυτό που ονομάζεται πολιτισμός ιδέες των οποίων η καταλυτική δύναμη είναι ταυτόσημη της πείνας (Αντονέν Αρτό).*

Τα σχολεία μπορούν να συμβάλλουν θετικά, ενθαρρύνοντας τις νέες και νέους να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι βασικοί άξονες ενός προγράμματος υγιούς σχολείου θα πρέπει να περιλαμβάνουν τη συναισθηματική υγεία και ευεξία, την υγιεινή διατροφή, τη σωματική άσκηση και την ατομική και κοινωνική αγωγή υγείας. Τα παραπάνω μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος για όλες/ους τις/τους νέες/ους που τους δίνουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν υγιεινές συμπεριφορές που θα τις/ους συνοδεύουν για όλη τους τη ζωή. Το σχολείο θα πρέπει επίσης να παρέχει ένα πλαίσιο όπου οι μαθήτριες και οι μαθητές νιώθουν άνετα με τη διαδικασία της ανάπτυξης και όπου η διαφορετικότητα εκτιμάται.

## Ένας υγιεινός τρόπος ζωής

- Η εφηβική όπως και η παιδική ηλικία χαρακτηρίζονται από γρήγορους και συνεχείς ρυθμούς ανάπτυξης όπου μια επαρκής και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με επαρκή φυσική άσκηση είναι απαραίτητες.
- Οι ανάγκες σε ενέργεια και σε θρεπτικά συστατικά αυξάνονται κατά την εφηβεία, κορυφώνονται προς το τέλος της εφηβείας και μειώνονται στην ενήλικη ζωή.



**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



Εκτός από την επαρκή διατροφή και τακτική άσκηση, ένας υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει επίσης την ανάπτυξη ισορροπίας μεταξύ εργασίας (μελέτης) και αναψυχής και χρήσιμους τρόπους αντιμετώπισης του στρες.

## **Συναισθηματική υγεία και ευεξία**

Τα σχολεία μπορούν να προωθήσουν τη συναισθηματική υγεία και ευεξία μέσω:

- του εντοπισμού ευάλωτων ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση
- της οικοδόμησης της αυτοεκτίμησης και της εμπιστοσύνης στον εαυτό των μαθητριών/τών
- της παροχής εμπιστευτικού συστήματος υποστήριξης των μαθητριών/τών
- της ανάπτυξης μιας καλά καθορισμένης πολιτικής για τον σχολικό εκφοβισμό
- του καθορισμού ρεαλιστικών προτύπων για όλες/ους τους μαθητρίες/τές
- της προαγωγής της ισορροπίας μεταξύ της εργασίας και αναψυχής
- της επίγνωσης ότι η πίεση των εξετάσεων και το συνεχές κυνήγι των στόχων και των βαθμών μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τις/τους ευάλωτες/ους μαθητρίες/ες.

## **Υγιεινή διατροφή**

Μια διατροφικά ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη σε όλη τη ζωή μας και παρέχεται καταναλώνοντας τακτικά μια ποικιλία τροφών.

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες που καθιερώνονται στην παιδική ηλικία και την εφηβεία θα αποτελέσουν τη βάση για διατροφικές πεποιθήσεις, στάσεις και συμπεριφορές στη μετέπειτα ζωή. Ενώ οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες είναι εύκολο να καθιερωθούν νωρίς στη ζωή, όμως δεν αλλάζουν εύκολα και ενδέχεται να έχουν επιβλαβή επίδραση στην άμεση και μακροπρόθεσμη υγεία.

Το **Πιάτο της Καλής Διατροφής** δείχνει τις αναλογίες των διαφορετικών ειδών τροφίμων που συνθέτουν μία υγιεινή διατροφή (Πηγή: Food Standard Agency <https://www.food.gov.uk/>).



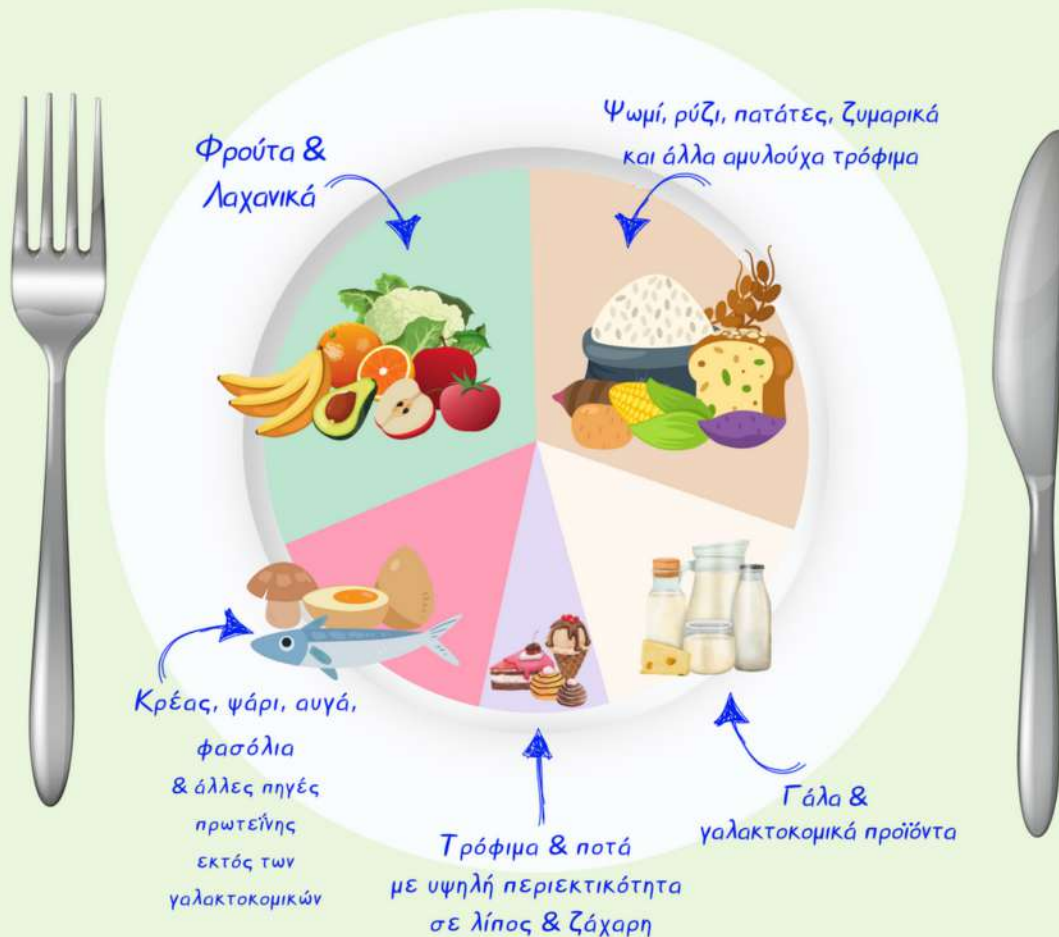


Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου



## Το πιάτο της καλής διατροφής

Το πιάτο της καλής διατροφής μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε ισορροπημένη διατροφή. Μας δείχνει τι ποσοστό από κάθε μία από τις 5 κύριες διατροφικές ομάδες πρέπει να τρώμε.  
Πηγή: Food Standards Agency ([www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk))



## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



Εκτός από τη βιολογική ανάγκη, το φαγητό αλύπτει επίσης ψυχολογικές, αισθητηριακές και κοινωνικές ανάγκες. Το φαγητό ικανοποιεί την πείνα, είναι πηγή ευχαρίστησης και οι παρέες και οικογένειες συναντιούνται τις ώρες του φαγητού για χαλάρωση και σύνδεση, και εορταστικές εκδηλώσεις. Το μοίρασμα ενός γεύματος μας δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσουμε νέες εμπειρίες και να γνωρίσουμε διαφορετικές κουλτούρες.

### **Κυλικείο**

Υγιεινές επιλογές τροφίμων πρέπει να είναι διαθέσιμες στα κυλικεία, ενώ θα ήταν ιδανικό να μπορούσε να διαμορφωθεί και ένας φιλόξενος χώρος όπου το φαγητό μπορεί να καταναλωθεί με φίλες/ους. Τα διαλείμματα για φαγητό πρέπει να θεωρούνται ως αναπόσπαστο μέρος της όλης σχολικής δραστηριότητας και να προσφέρεται επαρκής χρόνος.

### **Ενυδάτωση**

Είναι απαραίτητο να ενθαρρύνουμε τις/ους νέες/ους να φέρνουν νερό στο σχολείο, ενώ το κυλικείο πρέπει να παρέχει επίσης γάλα και χυμό φρούτων.

Πρέπει να υπάρχει δωρεάν πρόσβαση σε πόσιμο νερό.

### **Σωματική άσκηση**

Τα σχολεία είναι καλό να προωθούν τη σωματική δραστηριότητα και έναν ενεργητικό τρόπο ζωής στις/ους νέες/ους. Το φάσμα της άσκησης που διδάσκεται μέσω την φυσικής αγωγής πρέπει να είναι ευρύ και να λαμβάνει υπόψη τις ικανότητες και δυνατότητες όλων των μαθητριών/τών.

Είναι σημαντικό να διδάσκονται μη ανταγωνιστικά αθλήματα, καθώς και περισσότερα παραδοσιακά ομαδικά αθλήματα. Το περπάτημα στο σχολείο πρέπει να είναι ενθαρρύνεται όταν χρειάζεται. Είναι σημαντικό, όμως, να γνωρίζουμε ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να γίνει εμμονική καθώς ορισμένες/οι νέες/οι το χρησιμοποιούν ως μέσο για να χάσουν βάρος.

### **Ατομική Υγεία & Κοινωνική Αγωγή**

Ένα πρόγραμμα Ατομικής Υγείας & Κοινωνικής Αγωγής μπορεί να προσφέρει στις μαθήτριες και στους μαθητές τη γνώση και τις δεξιότητες να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες στη ζωή τους.

Σχετικά θέματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- την οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης
- την ανάπτυξη υγιών σχέσεων
- την υγιεινή διατροφή και άσκηση
- τα θέματα διατροφικών διαταραχών πρέπει να προσεγγίζονται με ιδιαίτερη προσοχή.





**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## Επιμόρφωση για τα μαξικά μέσα ενημέρωσης και τα social media

Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που εκδόθηκε το 2020 στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Eating Disorders, οι ερευνητές ρώτησαν 996 παιδιά ηλικίας κατά μέσο όρο 13 ετών για τη χρήση social media. Ταυτόχρονα, τα παιδιά ερωτήθηκαν για τις διατροφικές τους συμπεριφορές, το πόσο συχνά τρώνε ή αν παραλείπουν γεύματα, αν έχουν αυστηρά προγράμματα άσκησης και πόσο ανησυχούν για το βάρος και το σώμα τους.

Ένα στα δύο κορίτσια (52 %) ανέφεραν τουλάχιστον μια διαταραγμένη διατροφική συνήθεια, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στα αγόρια ήταν επίσης υψηλό στο 45 %.

Συνολικά, το 75 % των κοριτσιών και το 70 % των αγοριών είχαν τουλάχιστον έναν λογαριασμό σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης και εμφάνιζαν περισσότερες πιθανότητες να δηλώσουν κάποια διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά σε σύγκριση με έφηβες/ους που δεν διέθεταν κανένα λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η συχνότητα αυτών των συμπεριφορών αυξάνεται με τον αριθμό των social media στα οποία έχει λογαριασμούς ο έφηβος ή η έφηβη.

Τα μέσα ενημέρωσης και ειδικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που ιδιαίτερα στις νεανικές ηλικίες έχουν αντικαταστήσει τα παραδοσιακά ΜΜΕ καθιστώντας δυνατή την αλληλεπίδραση εκατομμυρίων χρηστών μεταξύ τους, αποτελούν πηγή ψυχαγωγίας, ενημέρωσης αλλά και μεγάλης επιρροής. Μάλιστα, υπονοούν συχνά ότι η επιτυχία συνδέεται με την εικόνα του σώματος, τη λεπτότητα και την ομορφιά για τα κορίτσια και τη φυσική κατάσταση και την έλλειψη συναισθήματος για τα αγόρια. Οι διαφημίσεις και οι λογαριασμοί των influencers που απευθύνονται σε κορίτσια προάγουν τα στερεότυπα γύρω από την ομορφιά, ενώ κατακλύζονται από τρόπους και προϊόντα αδυνατίσματος και βελτίωσης της εξωτερικής εμφάνισης.

Η επιμόρφωση και αφύπνιση των νέων γύρω από τα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να τις/τους βοηθήσει να εξουδετερώσουν την επιρροή που ασκείται πάνω τους. Οι μαθήτριες και οι μαθητές μπορούν να ενημερωθούν ότι οι εικόνες που αναπαράγονται στα ΜΜΕ και στα social media είναι συχνά το αποτέλεσμα της αλλοίωσης με εφαρμογές και προγράμματα (π.χ., photoshop). Μπορούν να διδαχθούν να αμφισβητούν τα μηνύματα που απεικονίζουν αυτές οι εικόνες και να μάθουν να αξιολογούν τις πληροφορίες με πιο ρεαλιστικό τρόπο.



## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



Όταν κάνουμε ένα πρόγραμμα σχετικά με τη διατροφή στην τάξη, είναι δυνατόν οι μαθήτριες και οι μαθητές να ενθαρρυνθούν να κάνουν δίαιτα. Γι' αυτό τον λόγο είναι πολύ σημαντικό οι γνώσεις που αφορούν την υγιεινή διατροφή και τις διατροφικές διαταραχές να διδάσκονται σε συνδυασμό με τη διαχείριση άγχους και την οικοδόμηση αυτοεκτίμησης και ταυτόχρονα την ενημέρωση για την κοινωνική διάσταση/προέλευση της διατροφής και των διατροφικών διαταραχών.

Το διαδίκτυο θεωρείται ένας από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που μπορεί να επιδράσουν στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών, καθώς προωθούν συστηματικά ως υπέρτατη αξία το πρότυπο ιδανικό λεπτό σώμα και σε μεγάλη έκταση προωθείται το άγχος για την εικόνα του σώματος. Δυστυχώς, υπάρχουν πολλά προφίλ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και ιστοσελίδες που με έμμεσο και με άμεσο τρόπο μπορούν να προάγουν τις διατροφικές διαταραχές (pro-anorexia).

Είναι σημαντικό να παρέχεται καθοδήγηση στις μαθήτριες και στους μαθητές σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου. Το εκπαιδευτικό προσωπικό θα πρέπει να ενημερωθεί για την ύπαρξη ιστοσελίδων, forum, λογαριασμών στα social media.

### Βιβλιογραφία

Wilksch, SM, O'Shea, A, Ho, P, Byrne, S, Wade, TD. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int J Eat Disord.* 2020; 53: 96–106. <https://doi.org/10.1002/eat.23198>

Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eat Weight Disord.* 2017 Jun;22(2):277-284. doi: 10.1007/s40519-017-0364-2. Epub 2017 Mar 1. PMID: 28251592; PMCID: PMC5440477.

Γαβριηλίδου ΑΑ 2021. «Κοινωνικό-πολιτισμικές στάσεις για την εμφάνιση, την εικόνα σώματος και τη χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης νεαρών ενηλίκων», Διπλωματική Εργασία, ΑΠΘ.







## Τι είναι οι “διατροφικές διαταραχές”;

Οι διατροφικές διαταραχές χωρίζονται σε ορισμένες κατηγορίες σύμφωνα με το διαγνωστικό εγχειρίδιο DSM-5 (2013). Παρακάτω παρατίθενται τα κριτήρια διάγνωσης των κυριότερων μορφών διατροφικής διαταραχής. Ωστόσο, πολλές/οί νέες/οι που παρουσιάζουν διατροφικές διαταραχές δεν πληρούν επακριβώς αυτά τα κριτήρια ή μπορεί να εμφανίζονται σε ηπιότερες μορφές διαταραχών.

### Βιβλιογραφία

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

## Ψυχογενής Ανορεξία ή Νευρική ανορεξία

- Απώλεια βάρους τουλάχιστον 15 % κάτω το αναμενόμενο σωματικό βάρος για την ηλικία, το φύλο και το ύψος τους (μπορεί να περιλαμβάνει και την αποτυχία αύξησης βάρους σε μία χρονική περίοδο που αναμένεται ένα άλμα ανάπτυξης, γεγονός σύνηθες στην εφηβεία).
- Φόβος αύξησης βάρους και ενασχόληση με το φαγητό, το σωματικό βάρος και τον σωματότυπο.
- Διαστρεβλωμένη αντίληψη του σωματικού βάρους και σχήματος του σώματος. Υπάρχει η διάθεση η/ο έφηβη/ος να θέλει να χάσει βάρος επειδή αντιλαμβάνεται τον εαυτό της/του ως υπέρβαρο.
- Αποφασιστικότητα για απώλεια βάρους παρά την επιβεβαίωση του περίγυρου ότι είναι λεπτές/οί.
- Μη φυσιολογική ορμονική λειτουργία, που στα κορίτσια μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της έμμηνου ρύσης και στα αγόρια στην καθυστέρηση της ανάπτυξης.

## Ψυχογενής Βουλιμία ή Νευρική Βουλιμία

- επαναλαμβανόμενη υπερφαγία
- επαναλαμβανόμενες αντισταθμιστικές συμπεριφορές για την πρόληψη της αύξησης βάρους, που μπορεί να περιλαμβάνει αυτοαποκαλούμενους εμετούς, κατάχρηση καθαρτικών ή διουρητικών, περιοριστικές δίαιτες/νηστείες ή υπερβολική άσκηση
- η αυταξία εξαρτάται υπερβολικά από το σωματικό βάρος ή/και σωματότυπο της/του εφήβου
- οι νέοι άνθρωποι με νευρική βουλιμία έχουν συνήθως φυσιολογικό βάρος, που σε συνδυασμό με τη μυστικοπαθή συμπεριφορά τους μπορεί να είναι δύσκολο να εντοπιστούν.





## Διαταραχή Υπερφαγίας

- επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας με απουσία αντισταθμιστικών συμπεριφορών (εκκαθαριστικές μεθόδους).
- αύξηση βάρους
- λιγότερο συχνή στα πολύ νεαρά άτομα

## Μη αθλιώς προσδιοριζόμενη Διατροφική Διαταραχή (OSFED ή EDNOS)

Πολλές/οί νέες/οί έχουν διαταραγμένες σχέσεις με το φαγητό που δεν πληρούν τα διαγνωστικά κριτήρια που περιγράφονται παραπάνω.

Οι νεαρές/οί πάσχουσες/οντες εξακολουθούν να είναι πιθανό να βιώσουν ψυχολογικά, σωματικά και κοινωνικά συμπτώματα και είναι κρίσιμο να εντοπιστούν και να αντιμετωπιστούν αυτές οι καταστάσεις νωρίς, προκειμένου να αποφευχθεί η ανάπτυξη πιο σοβαρών διατροφικών διαταραχών.

## Επικράτηση των Διατροφικών Διαταραχών στους νέους ανθρώπους

- Περίπου 0,5 – 1% του συνόλου των εφήβων και ενήλικων γυναικών εμφανίζουν τα κριτήρια διάγνωσης της ψυχογενούς ανορεξίας, 1-2% είναι το αντίστοιχο ποσοστό για την ψυχογενή βουλιμία.
- Τα τελευταία δύο χρόνια (2021-2023), σύμφωνα με τα στατιστικά του Ελληνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών, σημειώθηκε αύξηση κατά 150 % στην προσέλευση εφήβων ασθενών με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη, με το 85 % εξ' αυτών να εμφανίζει ανορεξία, είτε περιοριστικού, είτε βουλιμικού τύπου.
- Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησε το 2019 το ΚΕΑΔΔ στο πελατολόγιο γραφείων διατροφολόγων στην Ελλάδα, διαπιστώθηκε πως το 35% έπασχε από κάποιου είδους διατροφική διαταραχή, με το εντυπωσιακό στοιχείο ότι από αυτά τα άτομα που έπασχαν, το 50% δεν το γνώριζε.
- Η επικράτηση των διατροφικών διαταραχών σε παγκόσμιο επίπεδο αυξήθηκε από 3,4% σε 7,8% μεταξύ 2000 και 2018. (The American Journal of Clinical Nutrition, 2019).
- Κατά τη διάρκεια της πανδημίας πολλά παιδιά και έφηβοι/ες κατέφυγαν στα επείγοντα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Ομοίως, παρουσιάστηκε αξιοσημείωτη αύξηση στις διατροφικές διαταραχές, ιδιαίτερα μεταξύ των εφήβων κοριτσιών (C. McCarthy, MD, Harvard Health Publishing, 2022).





## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



- Η ανορεξία είναι η πιο θανατηφόρα ψυχική ασθένεια. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι τα άτομα με ανορεξία είναι 56 φορές πιο πιθανό να αυτοκτονήσουν από ό,τι τα άτομα χωρίς διατροφική διαταραχή (Συνασπισμός Διατροφικών Διαταραχών, 2016)
- Στοιχεία του NHS Digital έδειξαν αύξηση κατά 70% στον αριθμό των ανδρών στο Ηνωμένο Βασίλειο που εισήχθησαν στο νοσοκομείο για διατροφικές διαταραχές – από 480 το 2010-11 σε 818 το 2015.

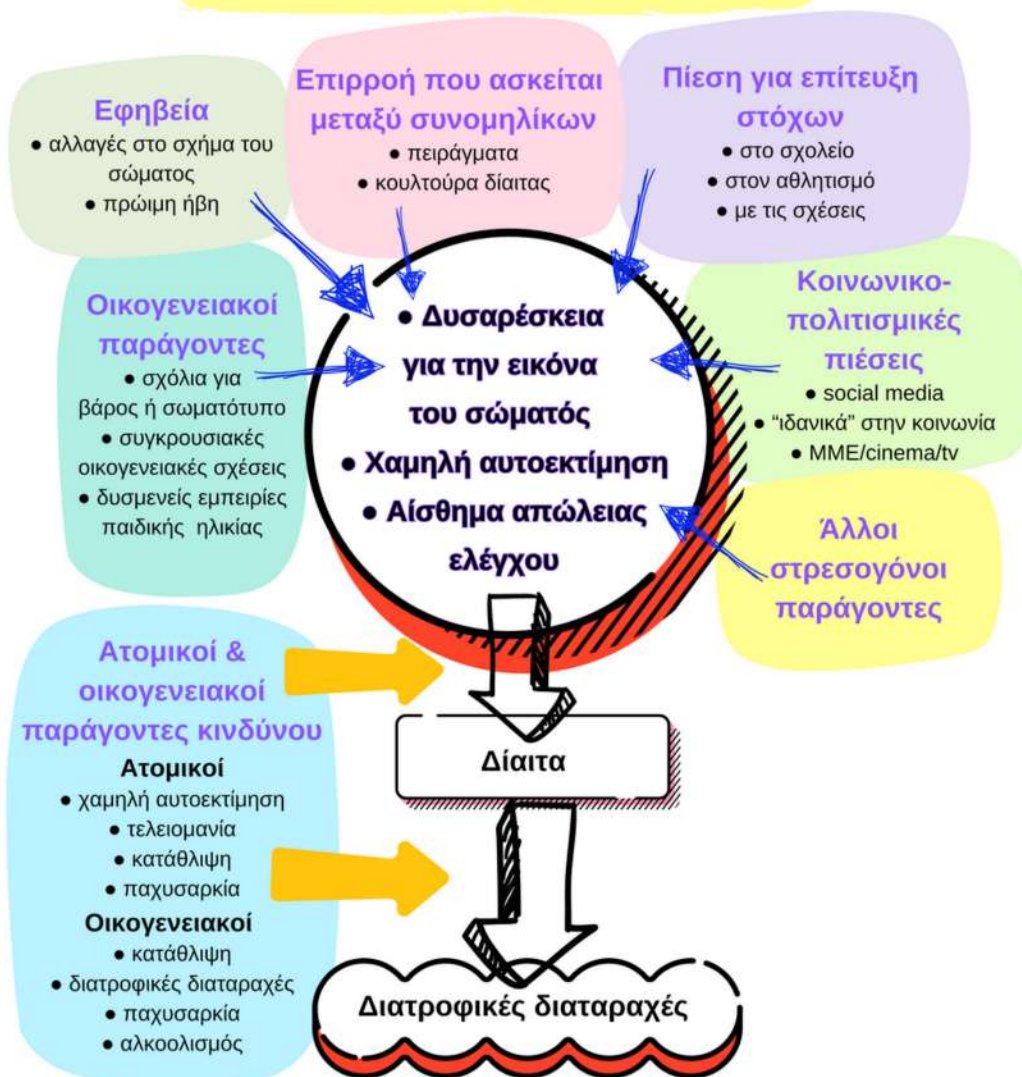
Ανησυχίες για το βάρος, τον σωματότυπο και το φαγητό αποτελούν κοινό τόπο στους νέους ανθρώπους. Οι νέες/οι συχνά προσπαθούν να χάσουν βάρος κάνοντας δίαιτα πιστεύοντας ότι η απώλεια βάρους θα τους κάνει να αισθανθούν καλύτερα. Η δίαιτα μπορεί να αυξήσει σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξη διατροφικής διαταραχής, αν και τα περισσότερα άτομα που κάνουν δίαιτα δεν θα αναπτύξουν διατροφικές διαταραχές. Όμως οι περισσότεροι άνθρωποι που θα αναπτύξουν διατροφικές διαταραχές θα έχουν κάνει δίαιτα νωρίτερα. Επιπλέον, τα άτομα που συνήθως αναπτύσσουν διατροφικές

Το παρακάτω διάγραμμα δείχνει ένα μοντέλο για την ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών, λαμβάνοντας υπόψη γνωστούς παράγοντες κινδύνου και πιθανές πυροδοτήσεις του προβλήματος.





## Παράγοντες που εμπλέκονται στην ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών





**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## **Πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια διατροφικών διαταραχών - τι να προσέξετε**

### **Σωματικά**

- απώλεια βάρους
- λιποθυμία/ζάλη
- απώλεια ενέργειας
- μυϊκή αδυναμία
- κακός ύπνος/αϋπνία
- απώλεια εμμήνου ρύσεως
- δυσκοιλιότητα/φούσκωμα
- επαναλαμβανόμενοι εμετοί
- πρησμένοι αδένες κάτω από τη γνάθο (εάν υπάρχει επαναλαμβανόμενος εμετός)
- συχνά οδοντικά προβλήματα (εάν υπάρχει επαναλαμβανόμενος εμετός)

### **Ψυχολογικά**

- αυξημένη ενασχόληση με το μέγεθος του σώματος, το βάρος ή το σχήμα

### **Αλλαγή συμπεριφοράς**

- τρώει μόνη/ος ή παραλείπει γεύματα
- χρειάζεται πολύς χρόνος για να φάει τα γεύματα, κόβοντας το φαγητό σε μικρά κομμάτια, έχει πολύ περιορισμένη γκάμα τροφίμων
- τρώει στα κρυφά
- μυστικοπάθεια
- φοράει φαρδιά ρούχα
- συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα, ιδιαίτερα μετά το φαγητό
- υπερβολική άσκηση
- γίνεται ιδιαίτερα επιλεκτική/ός στο φαγητό







**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## Μη ειδικά σημάδια που μπορεί να συνοδεύουν μία διατροφική συμπεριφορά

### Ψυχολογικά

- «ασπρόμαυρη» σκέψη (η τάση να σκεφτόμαστε στα άκρα: «Είμαι εξαιρετικά επιτυχημένη/ος» ή «Είμαι η απόλυτη αποτυχία», αλλιώς; διχοτομημένη ή πολωμένη σκέψη)
- αποπροσανατολισμός
- χαμηλή διάθεση/απομάκρυνση
- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- συχνά αρνητικά σχόλια για τον εαυτό
- αυξημένο άγχος

### Κοινωνικό/Εκπαιδευτικά

- απομάκρυνση από την οικογένεια και τους φίλους
- απώλεια ενδιαφέροντος για συνήθεις δραστηριότητες
- έλλειψη συγκέντρωσης
- διαταραγμένες οικογενειακές σχέσεις

### Συμπεριφορικά

- ακραία τελειομανία
- εμμονική διόρθωση ή αναθεώρηση κειμένων/εργασιών
- αφιερώνει υπερβολικό χρόνο για να ολοκληρώσει μία εργασία (μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία παράδοσης/ολοκλήρωσης της εργασίας).

**Σημείωση:** Οι μη ειδικές ψυχολογικές, κοινωνικές/εκπαιδευτικές αλλαγές και τα σημάδια αλλαγών συμπεριφοράς μπορεί να εμφανιστούν και σε άλλες παθήσεις όπως κατάθλιψη, άγχος και χρόνια κόπωση. Αυτό πρέπει να εξεταστεί και να ληφθεί συμβουλευτική και ιατροφαρμακευτική περίθαλψη εάν είναι απαραίτητο. Ωστόσο, όταν συνδυάζονται με τις συγκεκριμένες σωματικές, ψυχολογικές και αλλαγές συμπεριφοράς που αναφέρονται παραπάνω, πρέπει να υποπτευθούμε ότι υπάρχει κάποια διατροφική διαταραχή.



**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## **Πως “εμμένουν” οι διατροφικές διαταραχές**

Μόλις αναπτυχθεί μια διατροφική διαταραχή υπάρχει μια σειρά από παράγοντες οι οποίοι συντελούν στο να συνεχίσει. Η νευρική (ψυχογενής) ανορεξία μπορεί να ενταθεί από τις επιπτώσεις της λιμοκτονίας (π.χ., απώλεια όρεξης, συναισθήματα πληρότητας και φουσκώματος, κακή διάθεση ή έλλειψη ενέργειας). Η ψυχογενής βουλιμία μπορεί να εμμείνει όταν ακολουθούνται ακανόνιστα διατροφικά μοτίβα με περιόδους περιορισμένης πρόσληψης τροφής ακολουθούμενες από υπερφαγία.

Άλλοι παράγοντες που υποβοηθούν στο να εμμένουν οι διατροφικές διαταραχές είναι:

- η αύξηση της προσοχής από την οικογένεια και τις/τους φίλες/ους
- το επαναλαμβανόμενο ζύγισμα ή ο έλεγχος του σώματος στον καθρέφτη που αυξάνει τις ανησυχίες σχετικά με το βάρος ή το σχήμα του σώματος
- μια αρχική αύξηση της αυτοεκτίμησης και αίσθημα ελέγχου
- αποφυγή δύσκολων αποφάσεων, συναισθημάτων, σχέσεων ή πιέσεων
- δύσκολες οικογενειακές σχέσεις

Μακροπρόθεσμα, οι νέες/οι με διατροφικές διαταραχές αποσύρονται όλο και περισσότερο σε έναν κόσμο όπου βρίσκονται απασχολημένες/οι με το φαγητό και το βάρος τους και σταδιακά χάνουν το ενδιαφέρον τους για φιλικές και οικογενειακές σχέσεις και άλλες δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.

## **Παρεμβαίνοντας στις διατροφικές διαταραχές**

### **Δυσκολίες στον πρώιμο εντοπισμό των διατροφικών διαταραχών**

η πάθηση είναι μυστική καθιστώντας δύσκολο να εντοπιστεί στα αρχικά στάδια η/ο πάσχουσα/ων θα αρνηθεί ότι υπάρχει πρόβλημα, που συχνά φτάνει στα άκρα ώστε να μην αποκαλυφθεί

η επίμονη άρνηση της/του πάσχουσας/οντα μπορεί να αποτρέψει την περαιτέρω έρευνα τα άτομα με ψυχογενή ανορεξία μπορεί να μην αντιλαμβάνονται τη δυσκολία με την οποία έρχονται αντιμέτωπα, επομένως να μην ζητούν βοήθεια

τα νέα άτομα μπορεί να αισθάνονται ένοχα ή να ντρέπονται για το πρόβλημα τους και να φοβούνται να μιλήσουν

οι γονείς μπορεί να είναι απρόθυμοι να παραδεχτούν ότι υπάρχει πρόβλημα





## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



- μπορεί να είναι δύσκολο να αναγνωρίσουμε αρχικά ότι υπάρχει διατροφική διαταραχή
- δάσκαλοι και οι φίλοι/ες των νέων μπορεί να μην γνωρίζουν τον σωστό τρόπο να προσεγγίσουν ένα άτομο με διατροφική διαταραχή και επομένως αποφύγουν να αναζητήσουν βοήθεια
- η/ο νέα/ος μπορεί να μην γνωρίζει ότι υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια
- η/ο νέα/ος μπορεί να μην γνωρίζει πόσο σοβαρά μπορεί να γίνουν τα προβλήματα με το φαγητό
- η υψηλή επικράτηση της δίαιτας στα έφηβα κορίτσια μπορεί να κρύψει μεμονωμένες περιπτώσεις όπου αναπτύσσονται διατροφικές διαταραχές
- μπορεί να υπάρχει κίνδυνος διατάραξης της σχέσης μεταξύ του νέου ατόμου και της οικογένειάς του
- φόβος στιγματισμού,
- αύξηση του άγχους.

Εάν υπάρχει υποψία διατροφικής διαταραχής, αυτές οι δυσκολίες χρειάζεται να ξεπεραστούν προκειμένου να διευκολυνθεί η παροχή βοήθειας για το νέο άτομο. Μια συμβουλευτική και ευαίσθητη προσέγγιση μπορεί να καθησυχάσει τις/ους νέες/ους ότι είσαι στο πλευρό της/του.

### **Σημασία της πρώιμης παρέμβασης**

Μόλις εγκαθιδρυθούν οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να είναι πολύ δύσκολο να αντιμετωπιστούν και το νέο άτομο μπορεί να υποφέρει από αυτές για πολλά χρόνια, με κίνδυνο μακροπρόθεσμων επιπτώσεων στη ψυχολογική και σωματική υγεία. Βραχυπρόθεσμα, οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να βλάψουν τις σχολικές επιδόσεις, και τις κοινωνικές σχέσεις. Είναι κρίσιμο να εντοπιστούν οι δυσκολίες με το φαγητό από νωρίς, ώστε η κατάλληλη βοήθεια σε αυτό το στάδιο να αποτρέψει την εγκαθίδρυση μιας περισσότερο σοβαρής διατροφικής διαταραχής. Όσο πιο νωρίς πραγματοποιηθεί η διάγνωση και ξεκινήσει η θεραπεία των διατροφικών διαταραχών, τόσο πιο ευνοϊκά είναι τα αποτελέσματα.



**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## **Διαχείριση των διατροφικών διαταραχών στο σχολείο**

### **Γενικά θέματα**

- Είναι σημαντικό να είστε σε εγρήγορση για την για τη γενική ευημερία και απόδοση των μαθητών και μαθητριών – αυτό που θα κάνετε τώρα μπορεί να κάνει τη διαφορά σε βάθος χρόνου.
- Οι νέες/οι είναι πιο πιθανό να πλησιάσουν τις/τους εκπαιδευτικούς αρχικά με ανησυχίες για τα μαθήματα ή τις σχέσεις τους, παρά άμεσα για μια διατροφική διαταραχή. Συχνά ανησυχούν για την εμπιστευτικότητα και μπορεί να προτιμήσουν να μιλήσουν με κοινωνικό λειτουργό ή σχολικό ψυχολόγο. Εύκολη πρόσβαση και ενθάρρυνση από τις/τους εκπαιδευτικούς να απευθυνθούν οι μαθητές/μαθήτριες να αναζητήσουν βοήθεια είτε για τις/τους ίδιες/ους είτε για συμμαθητές/συμμαθήτριές τους σε αυτές τις ειδικότητες μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμη.
- Τέλος, η ενημέρωση/συμπερίληψη των μαθητριών/μαθητών σε ολόκληρη την σειρά των γεγονότων μπορεί να καθυστερήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες και να τους βοηθήσει να εμπιστευτούν περισσότερο. Μπορεί να συμφωνηθεί επίσημα: σε ποιους θα το πουν, τι θα ειπωθεί και πότε και πώς θα ειπωθεί στους γονείς/φροντιστές. Είναι επίσης σημαντικό να είμαστε ευαίσθητοι στις ανησυχίες των παιδιών, αλλά θα πρέπει επιπλέον να γνωρίζουν ότι το σχολείο έχει ευθύνες απέναντι στους γονείς/φροντιστές των μαθητριών και των μαθητών.

## **Διαχείριση των πρώιμων ενδείξεων διατροφικής διαταραχής - τι να κάνετε αν ανησυχήσετε**

### **Αρχική εμπλοκή**

- μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με την διευθύντρια ή τον διευθυντή και την/ον σχολικό ψυχολόγο και την/τον κοινωνική/ό λειτουργό
- να δείξετε ευαισθησία και να μοιραστείτε με κατάλληλο τρόπο μόνο τις απολύτως απαραίτητες πληροφορίες που χρειάζεται να γνωρίζουν οι συνάδελφοι
- μην εκπλαγείτε ή αποθαρρυνθείτε εάν το άτομο αρνείται το πρόβλημα -να είστε σε εγρήγορση και παρακολουθείτε διακριτικά την κατάσταση. (επίσης να είστε σε επιφυλακή για άλλες διαταραχές, όπως κατάθλιψη ή άγχος)





## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



- ενημερωθείτε για τυχόν αντίστοιχες ανησυχίες των συναδέλφων
- μάθετε για τη φύση του προβλήματος και βοηθήστε στην εύρεση κατάλληλης επαγγελματικής βοήθειας.
- μάθετε αν υπάρχουν δυσκολίες τήρησης προθεσμιών των σχολικών εργασιών
- ελέγξτε εάν υπάρχουν σχολικές εργασίες/δραστηριότητες που επηρεάζονται
- αν η/ο έφηβη/ος αρχίσει να σας μιλάει για το πρόβλημά της/του, συμβουλευτείτε την ενότητα «**τι να πω/τι να μην πω**».
- Εάν είστε βέβαιοι/ες ότι υπάρχει πρόβλημα με το φαγητό, ελέγξτε αν οι γονείς/φροντιστές είναι ενημερωμένοι/ες, ώστε να μπορούν να προγραμματίσουν μια επίσκεψη στην/ον γιατρό. Αν οι γονείς δεν φαίνεται να γνωρίζουν κάτι, ελέγξτε αν η μαθήτρια/μαθητής είναι σε θέση να τους το πει και εάν μπορείτε να την/τον βοηθήσετε με αυτό. Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί με την υποστήριξη της/του σχολικής/ού κοινωνικού λειτουργού ή/και ψυχολόγου.
- Οι γονείς/φροντιστές θα πρέπει να ενημερώνονται σε ένα πρώιμο στάδιο
- Η οικογένεια πρέπει να ενθαρρυνθεί να προγραμματίσει ένα ραντεβού του παιδιού για ιατρικό έλεγχο
- Ο ιατρικός έλεγχος μπορεί επίσης να οδηγήσει σε παραπομπή σε ειδική/κό ψυχικής υγείας .

### Συναισθηματική υποστήριξη

- Δείξτε ενσυναίσθηση – καταλάβετε ότι μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για τη μαθήτρια/μαθητή να αποκαταστήσει τη σχέση της/του με το φαγητό
- Αποθαρρύνετε τα σχόλια και τα πειράγματα σχετικά με το βάρος και τον σωματότυπο
- Ρωτήστε με τι της/του αρέσει να ασχολείται στο σχολείο και στον ελεύθερό της/του χρόνο και ενθαρρύνετε τη μαθήτρια/μαθητή να αναπτύξει ενδιαφέροντα που τα πάει καλά και θα ανεβάσουν την αυτοεκτίμησή της/του
- Προσέξτε τις εκφράσεις σας (δείτε την παρακάτω ενότητα).



Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου



## Τι να πω

- Ξεκαθαρίστε ποια είναι τα όρια εμπιστευτικότητας
- «Μπορείς να μιλήσεις σε μένα εμπιστευτικά, αλλά το σχολείο είναι υπεύθυνο για την ενημέρωση των γονέων/φροντιστών για σοβαρά θέματα»
- Να είστε ευαίσθητοι στα συναισθήματα της/ου μαθήτριας/τή όταν ρωτάτε αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα:
- «Έχω παρατηρήσει ότι δεν είσαι αρκετά ο εαυτός σου τώρα τελευταία. Υπάρχει κάποιο πρόβλημα;»
- «Φαίνεται να είσαι κάπως προβληματισμένη/ος αυτό το τρίμηνο. Μπορώ να κάνω κάτι να σε βοηθήσω;»
- Ρωτήστε αν όλα είναι εντάξει στο σπίτι ή αν υπάρχει πρόβλημα στο σχολείο που η/ο μαθήτρια/μαθητής δεν θέλει να συζητήσει μαζί σας και θα προτιμούσε να το συζητήσει πρώτα με τους γονείς/φροντιστές.
- «Είναι όλα εντάξει στο σπίτι;/ Εάν είχες ένα πρόβλημα εδώ στο σχολείο, μήπως θα προτιμούσες να το συζητήσεις πρώτα με τους γονείς/φροντιστές σου, πριν το πεις στην/στον καθηγήτρια/καθηγητή σου;»
- Εάν η/ο μαθήτρια/μαθητής παραδεχτεί ότι υπάρχει πρόβλημα, αλλά δεν μπόρεσε να μιλήσει γι' αυτό στους γονείς/φροντιστές, προσφερθείτε να μιλήσετε στους γονείς/φροντιστές ή να είσατε μαζί με την/τον μαθήτρια/μαθητή όταν το πει στους γονείς/φροντιστές.
- «Θα βοηθούσε αν εγώ/ η/ο διευθυντής/διευθύντρια/ ψυχολόγος/κοινωνική λειτουργός μιλούσε στους γονείς σου ή αν είμαστε μαζί σου όταν τους το λες; Θα μπορούσαμε να τους ζητήσουμε να έρθουν στο σχολείο, και θα ήθελες/θέλεις να είσαι μαζί μας;»
- Η/Ο μαθήτρια/μαθητής πρέπει να γνωρίζει ότι το σχολείο έχει καθήκον να ενημερώνει τους γονείς για σοβαρά θέματα που προκύπτουν.
- «Καταλαβαίνω ότι νιώθεις άβολα να πεις στους γονείς σου αυτό που έχει συμβεί όταν φαίνεται ότι δεν το έχουν παρατηρήσει. Ωστόσο το σχολείο έχει την ευθύνη να ενημερώσει τους γονείς για σοβαρά θέματα που προκύπτουν. Πιστεύω ότι αυτό είναι ένα σοβαρό θέμα και αυτό οι γονείς σου θα είναι σωστό να το γνωρίζουν.»





Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου



## Μερικά ακόμα tips!

- Ενεργητική παρουσία και ενεργητική ακρόαση → Βλεμματική επαφή, χαμόγελο, μικρές ενθαρρύνσεις, νεύματα, μη λεκτικά μηνύματα. Πρέπει να δείχνεις ότι ακούς πραγματικά τι λέει ο άλλος, ότι «μπαίνεις» στη θέση του, ώστε να δημιουργήσεις δεσμό εμπιστοσύνης μαζί του/της.
- Ενσυναίσθηση, κατανόηση και διαβεβαίωση με φράσεις τους τύπου : «Ναι, σε καταλαβαίνω», «Συνέχισε αυτό που θες να μου πεις», «Σε ακούω, έχεις όλη μου την προσοχή», «Με ενδιαφέρει να ακούσω τη δική σου άποψη/οπτική».

**Αντανάκλαση συναισθημάτων** → Έμφαση στα συναισθήματα του/της εφήβου μέσα από λέξεις ή φράσεις που τα αναδιατυπώνουν πιο ξεκάθαρα. Αναλογιστείτε τι λένε για να δείξετε ότι καταλαβαίνετε και επικυρώνεται τα συναισθήματά τους. Αυτό θα βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και θα ενθαρρύνει περαιτέρω συζήτηση.

## Τι να μην πω

- «Φαίνεται να έχεις παχύνει/αδυνατίσει»
- «Φαίνεσαι καλά» ή «φαίνεσαι καλύτερα» μπορεί να παρερμηνευτεί ως «φαίνεται να έχεις πάρει βάρος»
- Η/ο έφηβη/ος μπορεί να πάρει "αρνητική" ενθάρρυνση να χάσει περισσότερο βάρος από εκφράσεις όπως:
- «Δείχνεις αδιάθετη/ος ή άρρωστη/ος»
- «Φαίνεται ότι έχεις αδυνατίσει κι άλλο»
- Μην σχολιάζετε την ποσότητα ή το είδος φαγητού που τρώει. Σχόλια όπως «Έχεις φάει όλο σου το φαγητό! Μπράβο!» δεν λαμβάνονται ως ενθαρρυντικά
- **Γενικά είναι καλύτερο να αποφεύγετε οποιαδήποτε σχόλια σχετικά με το φαγητό, το βάρος, σχήμα, εικόνα του σώματος.**



## Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου



### Το επόμενο στάδιο - όταν έχει διαγνωστεί μια διατροφική διαταραχή

Αρχικά, ο σύλλογος των εκπαιδευτικών σε συνεργασία με τους γονείς/φροντιστές με γνωμάτευση από τις/τους γιατρούς ή ειδικές/ους ψυχικής υγείας/κοινωνικούς λειτουργούς πρέπει να λάβουν κοινή απόφαση ως προς το αν η μαθήτρια ή ο μαθητής χρειάζεται να απουσιάσει ένα χρονικό διάστημα από το σχολείο. Εάν η/ο μαθήτρια/τής χρειάζεται να μείνει εκτός σχολείου για ένα χρονικό διάστημα, πρέπει να φροντίζετε να υπάρχει μια ενημέρωση για τις εργασίες και την εξέλιξη των μαθημάτων ώστε να μην μείνει πίσω και να αποκτήσει επιπλέον στρες.

#### Στο σχολείο:

- χρειάζεται υποστήριξη στα μαθήματα και ρεαλιστικές προσδοκίες ως προς την απόδοσή της/του
- είναι καλό να μεριμνήσετε για τη μείωση της φυσικής δραστηριότητα του παιδιού μέσα στο σχολείο (π.χ., μείωση της έντασης γυμναστικής στο μάθημα της φυσικής αγωγής)
- χρειάζεται παροχή διακριτικής υποστήριξης στο/η διάλειμμα/εκδρομή όπου εμπλέκεται φαγητό (γεύμα, κολατσιό) - δεν πρέπει να δείχνετε όμως υπερβολική προσοχή γιατί μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα. Οι οικογένειες των παιδιών πρέπει να εμπλακούν σε αυτό το ζήτημα.
- πρέπει να διασφαλίζεται ότι υπάρχει επαρκής χρόνος για να φάει το παιδί σε διαλείμματα/εκδρομές, κλπ. (βλ. επίσης «**Τι να πω**» και «**Τι να μην πω**»)
- πρέπει να γνωρίζουμε τα συναισθήματα των συμμαθητριών/συμμαθητών γύρω από το θέμα.

**Εάν δεν είστε σίγουρες/οι για το πώς να πλησιάσετε το παιδί, είναι σημαντικό να έρθετε σε επαφή με τους επαγγελματίες που την/τον φροντίζουν.**

#### Υποστήριξη από συνομηθίκους

- Φίλες/οι μπορεί να θέλουν να υποστηρίξουν την συμμαθήτρια/συμμαθητή αλλά να μην γνωρίζουν καθόλου πως να το κάνουν
- καθοδήγηση και υποστήριξη από συμμαθήτριες/συμμαθητές μπορεί είναι πολύ χρήσιμη, είναι καλό να τους παρέχεται υποστήριξη και να ενημερώνονται για τον τρόπο που μπορούν να υποστηρίξουν τις/τους φίλες/φίλους τους (βλ. «Φύλλο πληροφοριών για μαθητές & μαθήτριες»).





**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## Υποστήριξη προς τους γονείς

Γενικά οι γονείς εκτιμούν άμεση επαφή από το σχολείο όταν υπάρχουν ανησυχίες για την υγεία των μαθητών/μαθητριών, αν και δυστυχώς μπορεί να αισθάνονται πολύ ανήσυχoi/ες, ευάλωτοι/ες, απομονωμένες/οι ή ντροπή επειδή το παιδί τους αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, όπως οι διατροφικές διαταραχές.

Αν και μπορεί να προκύψουν εντάσεις μεταξύ σχολείου και γονέων/φροντιστών, η τακτική επαφή είναι σημαντική, όσο «δύσκολη» κι αν είναι, ώστε να υπάρχει από κοινού υποστήριξη στο παιδί. Οι γονείς/φροντιστές μπορεί να αισθανθούν ότι τους καταλογίζονται ευθύνες και είναι σημαντικό να μην έχουμε κριτική στάση όταν τους πλησιάζουμε. Μερικοί γονείς/φροντιστές μπορεί να ανησυχήσουν υπερβολικά. Χρειάζεται να τους/τις διαβεβαιώσουμε ότι θα δοθεί βοήθεια και υποστήριξη σε αυτούς/ές και στο παιδί τους (βλ. **Φύλλο πληροφοριών για γονείς/φροντιστές**).

### Οι γονείς/φροντιστές εκτιμούν:

- διακριτική, συνεπή και ήρεμη υποστήριξη από έναν/μία συγκεκριμένο/η
- εκπαιδευτικό/κοινωνικό λειτουργό/ψυχολόγο του σχολείου στον/στην οποίο/α έχει ανατεθεί αυτός ο ρόλος (όχι να μιλούν με διαφορετικά άτομα για το θέμα κάθε φορά που επικοινωνούν)
- μία συνεπής προσέγγιση από το σχολείο σχετικά με τη διαχείριση των σχολικών εργασιών/μαθημάτων
- άδειες να παραμένει σπίτι το παιδί αν υπάρχει ανάγκη
- πρέπει να αναγνωρίζονται οι ιδιαίτερες ανάγκες κάθε μαθήτριας/μαθητή, π.χ., μπορεί να χρειάζεται να φοράει επιπλέον ρούχα, όπως μπουφάν/σκουφί μέσα στην τάξη, γιατί μπορεί να κρυώνει περισσότερο από τα άλλα παιδιά
- παροχή ατομικής υποστήριξης από την/τον σχολικό ψυχολόγο/κοινωνικό/κή λειτουργό
- υποστήριξη για τη διαχείριση των αντιδράσεων των συμμαθητών/συμμαθητριών στη διατροφική διαταραχή
- η προσωπική ενθάρρυνση που οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσφέρουν στον/στην μαθητή/μαθήτρια.





## **Υποστήριξη για τις/τους εκπαιδευτικούς**

- Το σχολείο καλό θα είναι να έχει αναπτύξει μια σαφή διαδικασία για την αντιμετώπιση της κατάστασης για την περίπτωση που ένα παιδί διαγνωστεί με διατροφική διαταραχή
- κανένα μέλος του προσωπικού δεν πρέπει να είναι αποκλειστικά υπεύθυνο για έναν/μία μαθητή/μαθήτρια με διατροφική διαταραχή. Ωστόσο, για να διευκολυνθεί η επικοινωνία για τον/την μαθητή/μαθήτρια, είναι χρήσιμο να καθοριστεί ένα βασικό μέλος του προσωπικού
- μπορεί να είναι χρήσιμο να ορίσετε μια ομάδα μέσα στο σχολείο, όπου κάθε μέλος του προσωπικού θα έχει μία συγκεκριμένη ευθύνη (π.χ., υποστήριξη μαθήτριας/μαθητή, υποστήριξη/επικοινωνία γονέων/φροντιστών, επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας κ.ο.κ.), όπου η ομάδα θα μπορεί να συνεδριάζει και να αλληλοϋποστηρίζεται
- μπορεί να είναι δύσκολο να μιλήσεις σε ένα νεαρό άτομο με διατροφική διαταραχή. Η φύση της διαταραχής τείνει να κάνει το άτομο μυστικοπαθές και μπορεί να καταφύγει σε απατηλές μεθόδους για να μας αποδείξει ότι δεν χρειάζεται βοήθεια
- οι εκπαιδευτικοί μπορεί να χρειαστεί να εκπαιδευτούν (σεμινάριο, εργαστήριο) προκειμένου να υιοθετήσουν τη σωστή προσέγγιση όταν απευθύνονται στο παιδί. Μπορεί να χρειαστούν την υποστήριξη/εκπαίδευση από την/τον σχολική/ό ψυχολόγο ή κοινωνική/ό λειτουργό.

## **Επιρροές από συμμαθήτριες/συμμαθητές και φίλες/φίλους**

- Οι νέες/οι έχουν την ανάγκη να αναγνωρίζονται ως μέρος μιας αποδεκτής ομάδας και η επιρροή αυτών των σχέσεων μπορεί να είναι είτε υποστηρικτική είτε επιζήμια
- οι φίλιες μπορεί να επηρεαστούν - η διατροφική διαταραχή μπορεί να ασκήσει πίεση στις σχέσεις και να τις αλλάξει
- φίλες/οι μπορεί να δείχνουν θαυμασμό για την απώλεια βάρους του/της εφήβου: μπορεί να υπάρχει ανταγωνισμός για το ποιος/ος μπορεί να χάσει το περισσότερο βάρος ή πειράγματα για το βάρος και τον σωματότυπο
- επίσης όμως οι φίλες/οι θα ασχοληθούν και με την υγεία των φίλων τους: μπορεί να δείξουν υποστήριξη. Παρόλο που μπορεί να θέλουν να παρέχουν υποστήριξη στις ώρες γεύματος, μπορεί αυτό να μην είναι κατάλληλο καθώς μπορεί να αγχώσουν την/τον πάσχουσα/πάσχοντα
- θα πρέπει να παρέχεται υποστήριξη στις/στους φίλες/φίλοι όταν έχει διαγνωστεί μία διατροφική διαταραχή καθώς μπορεί να αισθάνονται προσωπικά υπεύθυνες/οι
- θα πρέπει να καλλιεργείται μία κουλτούρα υποστήριξης με την παροχή κατάλληλων πληροφοριών.





**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## **Που μπορώ να ζητήσω βοήθεια αν εντοπίσω πρώιμα σημάδια διατροφικών διαταραχών;**

**1. TOMY:** Καλέστε στο τηλέφωνο του TOMY της περιοχής σας και ζητήστε να μιλήσετε με την/τον κοινωνικό λειτουργό της μονάδας. Η/ο κοινωνικός λειτουργός θα σας δει και κατόπιν, θα σας παραπέμψει εάν χρειαστεί στην/ον παιδίατρο ή/και παθολόγο της μονάδας για ραντεβού δωρεάν ή σε άλλο αρμόδιο φορέα. Όλες οι υπηρεσίες που παρέχουν τα TOMY είναι δωρεάν.

**2. Ανάσα** (Υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από Διατροφικές Διαταραχές).

ΜΚΟ. Ολοκληρωμένες υπηρεσίες ενημέρωσης, κατεύθυνσης και στήριξης των ανθρώπων που πάσχουν από διαταραχές πρόσληψης τροφής.

Υπηρεσίες ενημέρωσης /υποστήριξης προς τις οικογένειες, εκπαιδευτικούς, φιλικό περιβάλλον των ασθενών. Δωρεάν διάγνωση και θεραπεία ασθενών.

<https://www.anasa.com.gr/el/#>

**3. Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών.**

Προγράμματα ομαδικά και ατομικά για ενήλικες εφήβους, παιδιά <https://www.hcfed.gr/>

**4. Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία.**

ΜΚΟ. Σκοπός της είναι η προάσπιση της επαγγελματικής πράξης της επιστήμης, η εκπόνηση και εκτέλεση προγραμμάτων συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, όπως και η μελέτη διατροφικών διαταραχών και χρόνιων διατροφοεξαρτόμενων νοσημάτων, για την αποτελεσματικότερη πρόληψη και αντιμετώπισή τους.

**5. Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών**

<https://keadd.gr/>

**6. Κέντρα Ημέρας Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής «Διάθεση» (ΕΠΑΨΥ).**

ΜΚΟ. Παροχή ποιοτικών ολιστικών υπηρεσιών κοινοτικής ψυχιατρικής φροντίδας για όλους, με στόχο την έγκαιρη αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών, την πρόληψη της αυτοκτονικότητας και τη μείωση των ακούσιων νοσηλειών.

<https://www.epapsy.gr/kentra-antimetwipsis-diatrofikwn-di/>

**Σημείωση** Παρακαλούμε σημειώστε ότι υπάρχουν πολλές μη χρήσιμες ιστοσελίδες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές που παρέχουν επιβλαβείς πληροφορίες.

### **Χρήσιμα βιβλία**

Βοηθήστε τον έφηβό σας να νικήσει και τη διατροφική διαταραχή (2005). James Lock και Daniel Le Grange. Guilford Press

Διαταραχές πρόσληψης τροφής: οδηγός γονέων (2004). Rachel Bryant-Waugh και Bryan Lask. BrunnerRoutledge 2η έκδοση

**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## **Που μπορώ να ζητήσω βοήθεια αν εντοπίσω πρώιμα σημάδια διατροφικών διαταραχών;**

**1. TOMY:** Καλέστε στο τηλέφωνο του TOMY της περιοχής σας και ζητήστε να μιλήσετε με την/τον κοινωνικό λειτουργό της μονάδας. Η/ο κοινωνικός λειτουργός θα σας δει και κατόπιν, θα σας παραπέμψει εάν χρειαστεί στην/ον παιδίατρο ή/και παθολόγο της μονάδας για ραντεβού δωρεάν ή σε άλλο αρμόδιο φορέα. Όλες οι υπηρεσίες που παρέχουν τα TOMY είναι δωρεάν.

**2. Ανάσα** (Υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από Διατροφικές Διαταραχές).

ΜΚΟ. Ολοκληρωμένες υπηρεσίες ενημέρωσης, κατεύθυνσης και στήριξης των ανθρώπων που πάσχουν από διαταραχές πρόσληψης τροφής.

Υπηρεσίες ενημέρωσης / υποστήριξης προς τις οικογένειες, εκπαιδευτικούς, φιλικό περιβάλλον των ασθενών. Δωρεάν διάγνωση και θεραπεία ασθενών.

<https://www.anasa.com.gr/el/#>

**3. Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών.**

Προγράμματα ομαδικά και ατομικά για ενήλικες εφήβους, παιδιά <https://www.hcfed.gr/>

**4. Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία.**

ΜΚΟ. Σκοπός της είναι η προάσπιση της επαγγελματικής πράξης της επιστήμης, η εκπόνηση και εκτέλεση προγραμμάτων συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, όπως και η μελέτη διατροφικών διαταραχών και χρόνιων διατροφοεξαρτόμενων νοσημάτων, για την αποτελεσματικότερη πρόληψη και αντιμετώπισή τους.

**5. Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών**

<https://keadd.gr/>

**6. Κέντρα Ημέρας Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής «Διάθεση» (ΕΠΑΨΥ).**

ΜΚΟ. Παροχή ποιοτικών ολιστικών υπηρεσιών κοινοτικής ψυχιατρικής φροντίδας για όλους, με στόχο την έγκαιρη αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών, την πρόληψη της αυτοκτονικότητας και τη μείωση των ακούσιων νοσηλειών.

<https://www.epapsy.gr/kentra-antimetwipsis-diatrofikwn-di/>

**Σημείωση** Παρακαλούμε σημειώστε ότι υπάρχουν πολλές μη χρήσιμες ιστοσελίδες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές που παρέχουν επιβλαβείς πληροφορίες.

### **Χρήσιμα βιβλία**

Βοηθήστε τον έφηβό σας να νικήσει και τη διατροφική διαταραχή (2005). James Lock και Daniel Le Grange. Guilford Press

Διαταραχές πρόσληψης τροφής: οδηγός γονέων (2004). Rachel Bryant-Waugh και Bryan Lask. BrunnerRoutledge 2η έκδοση



**Καθρέφτη,  
καθρεφτάκι μου**



## **Που μπορώ να ζητήσω βοήθεια αν εντοπίσω πρώιμα σημάδια διατροφικών διαταραχών;**

**1. TOMY:** Καλέστε στο τηλέφωνο του TOMY της περιοχής σας και ζητήστε να μιλήσετε με την/τον κοινωνικό λειτουργό της μονάδας. Η/ο κοινωνικός λειτουργός θα σας δει και κατόπιν, θα σας παραπέμψει εάν χρειαστεί στην/ον παιδίατρο ή/και παθολόγο της μονάδας για ραντεβού δωρεάν ή σε άλλο αρμόδιο φορέα. Όλες οι υπηρεσίες που παρέχουν τα TOMY είναι δωρεάν.

**2. Ανάσα** (Υποστήριξη ατόμων που πάσχουν από Διατροφικές Διαταραχές).

ΜΚΟ. Ολοκληρωμένες υπηρεσίες ενημέρωσης, κατεύθυνσης και στήριξης των ανθρώπων που πάσχουν από διαταραχές πρόσληψης τροφής.

Υπηρεσίες ενημέρωσης / υποστήριξης προς τις οικογένειες, εκπαιδευτικούς, φιλικό περιβάλλον των ασθενών. Δωρεάν διάγνωση και θεραπεία ασθενών.

<https://www.anasa.com.gr/el/#>

**3. Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών.**

Προγράμματα ομαδικά και ατομικά για ενήλικες εφήβους, παιδιά <https://www.hcfed.gr/>

**4. Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία.**

ΜΚΟ. Σκοπός της είναι η προάσπιση της επαγγελματικής πράξης της επιστήμης, η εκπόνηση και εκτέλεση προγραμμάτων συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, όπως και η μελέτη διατροφικών διαταραχών και χρόνιων διατροφοεξαρτόμενων νοσημάτων, για την αποτελεσματικότερη πρόληψη και αντιμετώπισή τους.

**5. Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών**

<https://keadd.gr/>

**6. Κέντρα Ημέρας Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής «Διάθεση» (ΕΠΑΨΥ).**

ΜΚΟ. Παροχή ποιοτικών ολιστικών υπηρεσιών κοινοτικής ψυχιατρικής φροντίδας για όλους, με στόχο την έγκαιρη αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών, την πρόληψη της αυτοκτονικότητας και τη μείωση των ακούσιων νοσηλειών.

<https://www.epapsy.gr/kentra-antimetwipsis-diatrofikwn-di/>

**Σημείωση** Παρακαλούμε σημειώστε ότι υπάρχουν πολλές μη χρήσιμες ιστοσελίδες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές που παρέχουν επιβλαβείς πληροφορίες.

### **Χρήσιμα βιβλία**

Βοηθήστε τον έφηβό σας να νικήσει και τη διατροφική διαταραχή (2005). James Lock και Daniel Le Grange. Guilford Press

Διαταραχές πρόσληψης τροφής: οδηγός γονέων (2004). Rachel Bryant-Waugh και Bryan Lask. BrunnerRoutledge 2η έκδοση