



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Практически съвети и заключения

Ливия Пишота

Доктор по медицина, доктор, редовен професор MEDS-08/C

Университет в Генуа



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Практически съвети за първи подход към хора с еректилна дисфункция

Обърнете внимание на:

- **диетични ограничения** , които могат да се проявят като спазване на диета, елиминиране на определени храни или хранителни групи, пропускане на хранения, консумация на храни, богати на фибри, броене на калории, пиене на големи количества течности и диетични напитки, преминаване към веганска или вегетарианска диета и др .
- **Прекомерни упражнения** , което означава практикуване на спорт извън изискванията на треньора, прекомерни упражнения с цел отслабване.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **епизоди на преяждане**, което означава консумация на големи количества храна, съпроводени с чувство за загуба на контрол върху храненето; тези епизоди обикновено се случват в самота, хранене на тайно, със силни чувства на вина и провал. Епизодите на преяждане често се появяват след по-дълги или по-кратки периоди на хранителни ограничения или в отговор на емоционален стрес.
- **Самопредизвикано повръщане**, използвано за елиминиране на храна, консумирана по време на преяждане, или за прочистване на нормални хранения, които субективно се считат за прекомерни.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **Загриженост за образа на тялото**, изразяваща се предимно като желание за слаба фигура и честа проверка на телесното тегло и форма.
- **Понижено настроение**, тъга, гняв, социална изолация, obsесивни мисли, тревожни състояния и други емоционални и психологически разстройства, които могат да съпътстват описаните по-горе симптоми и често се засилват от недोхранване.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Хранителното разстройство не е само свързано с храната, а с глобална промяна в човека.

- Ограничение „под прикритие“.
- Прекомерни упражнения.
- Тайно преяждане.
- Загриженост за тялото.
- Социално отдръпване и промени в настроението.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

В спортния контекст:

- **Манията за „повече“:** тайно трениране извън планираните часове или липса на почивка, дори когато сте контузени.
- **Социални промени:** спортистът, който спира да посещава отборните вечери или който винаги се храни „преди да пристигне“ или „сам“.
- **„Затворено“ настроение:** прекомерна раздразнителност, намалена концентрация или апатия, когато темата не е спорт или храна.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Важно е да се помни, че въпреки че типичната възраст за начало на хранителните разстройства е между 12 и 25 години, през последните години се наблюдава **прогресивно намаляване на възрастта за начало**, от една страна, но от друга, и **увеличаване на възрастта**, на която е възможно да се развият тези разстройства, така че не може да се изключи наличието на хранително разстройство при пациент над 25-годишна възраст.

не само подрастващите
не само жени



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Защо хранителните разстройства засягат предимно момичетата?

Класически изследвания показват, че при момичетата промените, свързани с пубертета, по-специално физиологичното увеличаване на мастната маса, засилват **неудовлетвореността от тялото** и могат да доведат до развитие на рестриктивни хранителни модели и понякога до появата на пълноценни хранителни разстройства.

На практика обаче хранителните разстройства вече не са изключително женско заболяване: в момента се наблюдава увеличение **на търсенето на грижи сред мъжете**, но това явление остава подценявано. Началото се наблюдава най-често при юноши или млади хора.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Каква е връзката между затлъстяването и хранителните разстройства?

Наднорменото тегло и затлъстяването в някои случаи представляват симптом на преяждане. Често, както при възрастни, така и при деца и юноши, наднорменото тегло се разглежда като основен проблем, като се подценява възможността то да е проява на истинско хранително разстройство.

Наличието на наднормено тегло или затлъстяване в детството и юношеството е един от най-изследваните **предшественици на хранителни разстройства**, особено на булимия нервоза и преяждане, но също така, макар и по-рядко, на анорексия нервоза. Други рискови фактори включват започване на рестриктивна диета за лечение на затлъстяване и критики и подигравки, свързани с теглото, от връстници и членове на семейството.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Как да се обърнете към човек с еректилна дисфункция

Избягвайте обвинения („Не ядеш“, „Болен си“). Използвайте съобщения от първо лице, изразяващи загриженост за **притеснение за ползата му**, а не за теглото му:

- **НЕ:** „Изглеждаш твърде слаб, трябва да ядеш повече.“ (Това затваря всяка врата).
- **ДА:** „Забелязах, че напоследък си много уморен/а и изглеждаш по-неспокоен/а от обикновено. Притеснявам се за теб: как се чувстваш??“
- **Фокусиране върху представянето:** „Забелязах, че се затрудняваш да се възстановиш от тренировките: мога ли да направя нещо, за да ти помогна?“



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- **НЕ импровизирайте като лекар:** не давайте диетични съвети или тренировъчни графици. Вие не сте диетолог.
- **Нормализиране на експертната помощ:** предполагат, че разговорът с професионалист (спортен психолог или клиничен диетолог) е част от психическата подготовка за един добър спортист.
- **Уважавайте времето:** ако спортистът отрича проблема, не го насилвайте веднага. Кажете му, че „вратата е отворена“ и че сте там, за да го подкрепите, а не да го контролирате.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Критерии за прием в болница

- Телесно тегло под 75% от идеалното телесно тегло.
- Бърза, персистираща, неконтролирана загуба на тегло (10–15% през 30-те дни преди приемането).
- Повтарящи се синкопални епизоди.
- Телесна температура $< 36,1^{\circ}\text{C}$.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Тежки лабораторни отклонения (напр. $K^+ < 2,5 \text{ mmol/L}$, $Na^+ < 125 \text{ mmol/L}$, кръвна захар $< 2,5 \text{ mmol/L}$; $Mg^{2+} < 0,7 \text{ mmol/L}$); нарушена чернодробна и бъбречна функция.
- Значителни нарушения в сърдечния ритъм и/или сърдечната честота (HR < 50 удара в минута при възрастни; < 45 удара в минута при педиатрични или юношески пациенти).
- Значителна хипотония (кръвно налягане $< 90/50 \text{ mmHg}$).
- Суицидни наклонности.
- Продължително непостигане на очаквания растеж или физическо развитие (педиатрични или юношески пациенти).



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Могат ли хранителните разстройства да бъдат преодолени?

Днес пълното възстановяване от тези заболявания е възможно. Леченията са станали високоспециализирани и дават увереност относно възможността за пълно възстановяване. Както при всички състояния, ранната интервенция и навременното лечение са от решаващо значение. Важно е лечението да бъдат **специализирани и интегрирани**.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

ВАЖНО

ДНК не са нарушения на храненето , а нарушения на връзката с тялото, емоциите и контрола.

Теглото не е надежден диагностичен критерий : то може да бъде подвеждащо.

Хранителното поведение е **върхът на айсберга на сложна психопатология**.

Недохранването , независимо дали се дължи на дефицит или излишък, поддържа и усилва психологическите симптоми.

DSM-5 описва, но клиничната практика разпознава, разбира и се намесва.

Ранната диагноза и мултидисциплинарната грижа променят прогнозата.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED

Sport & Prevention

**Лечението на хранителните
разстройства означава да се
премине отвъд теглото, да се
осъзнае страданието и да се
работи върху връзката с тялото
и със себе си.**



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.