



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Συνήθεις Παρανοήσεις για τις Διατροφικές Διαταραχές

Dr. Giulia Guardavilla



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

Υπάρχουν κάποιες κοινές πεποιθήσεις σχετικά με τις Διατροφικές Διαταραχές που μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο συμπεριφοράς ενός προπονητή.

Παρόλο που ο προπονητής δεν πρέπει να αναλαμβάνει τον ρόλο του θεραπευτή, είναι σημαντικό να εξοικειωθεί με κοινές παρανοήσεις σχετικά με τα διατροφικά προβλήματα, προκειμένου να προσεγγίζει τους αθλητές με κατάλληλο και ενσυναισθητικό τρόπο.

Οι παρανοήσεις σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές μπορούν να οδηγήσουν σε υποεκτίμηση της σοβαρότητας του προβλήματος και της ανάγκης να ενεργήσουμε όσο το δυνατόν γρηγορότερα για να το αντιμετωπίσουμε.



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

Μύθος: Οι Διατροφικές Διαταραχές Επηρεάζουν Μόνο Γυναίκες

Τα εφηβικά κορίτσια αποτελούν ιδιαίτερα ευπαθή ομάδα για την ανάπτυξη διατροφικής διαταραχής, αλλά αυτές οι διαταραχές επηρεάζουν επίσης τους άνδρες και μπορούν να αναπτυχθούν σε άτομα διαφόρων ηλικιακών ομάδων, πολιτισμών και κοινωνικοοικονομικών υποβάθρων.



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

Μύθος: Μια Διατροφική Διαταραχή Είναι Απλώς μια Φάση που θα Περάσει

Οι διατροφικές διαταραχές είναι ασθένειες και πρέπει να αντιμετωπίζονται ως τέτοιες. Αυτές οι διαταραχές δεν πρέπει να συγχέονται με συμπεριφορά αναζήτησης προσοχής· στην πραγματικότητα, αυτοί που πάσχουν συχνά αποκρύπτουν την κατάστασή τους και είναι απρόθυμοι να αναγνωρίσουν το πρόβλημα.

Είναι σημαντικό να μην θεωρούμε αυτές τις διαταραχές ως «απλώς μια φάση», γιατί οι διατροφικές διαταραχές δεν επιλύονται μόνες τους — απαιτούν επαγγελματική παρέμβαση.



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

Μύθος: Ένα Άτομο Μπορεί να Επιλέξει να Αναρρώσει από Διατροφική Διαταραχή

Οι διατροφικές διαταραχές είναι ασθένειες· δεν εξαρτώνται από τη θέληση ή την ελεύθερη επιλογή ενός ατόμου. Αυτοί που πάσχουν δεν μπορούν απλώς να σταματήσουν να έχουν τη διαταραχή επειδή το θέλουν ή επειδή άλλοι τους το λένε.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι δεν πρόκειται για θέμα απλής επιλογής, αλλά για μια σύνθετη διαταραχή που προέρχεται και συντηρείται από μια σειρά διαφορετικών και σύνθετων παραγόντων.



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

Μύθος: Οι Διατροφικές Διαταραχές Είναι Ένδειξη Επιπολαιότητας

Οι διατροφικές διαταραχές οδηγούνται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της ατομικής ευπάθειας, της γενετικής και των κοινωνικών πιέσεων. Δεν είναι θέμα ματαιοδοξίας και δεν σχετίζονται αποκλειστικά με το βάρος ή την εμφάνιση — τροφοδοτούνται από άγχος, ανάγκη ελέγχου και σύγκριση με κοινωνικά πρότυπα.



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

Μύθος: Η Οικογένεια Είναι Υπεύθυνη για την Ανάπτυξη Διατροφικής Διαταραχής

Η οικογένεια επηρεάζεται όταν ένα από τα μέλη της αναπτύσσει διατροφική διαταραχή, αλλά δεν είναι η αιτία της εμφάνισής της.

Ορισμένες γονικές συμπεριφορές μπορεί να αποτελούν παράγοντες κινδύνου, όπως και κάποια χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος στο οποίο μεγαλώνει ένα άτομο, αλλά είναι πάντα ένας συνδυασμός παραγόντων που οδηγεί στην εμφάνιση της διαταραχής.



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

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι Διατροφικές Διαταραχές είναι σοβαρή ψυχική ασθένεια που μπορεί να απειλήσει τη ζωή εάν δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα.

Δεν είναι επιλογή, δεν είναι τρόπος ζωής, δεν είναι παροδική φάση ανάπτυξης, δεν είναι μορφή δίαιτας.



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.