

Zespół kompulsywnego jedzenia



Długotrwałe wystawienie na stres, problemy rodzinne oraz zawodowe, podwyższone napięcie a także niezadowolenie z własnej figury i wyglądu może doprowadzić do zespołu kompulsywnego jedzenia. Polega ono na zaburzeniu odżywiania się, charakteryzującego się na przyjmowaniu ogromnych ilości pokarmu w niekontrolowany sposób, bez faktycznej i uzasadnionej potrzeby. Uzależnienie od jedzenia objawia się poprzez:

- utratę kontroli nad ilością spożywanego jedzenia,
- krótkotrwałe przyjmowanie zbyt dużych porcji pokarmu,
- bardzo szybkie i łapczywe jedzenie,
- konsumpcja aż do momentu wystąpienia stanu przejedzenia,
- jedzenie w samotności i w późnych godzinach wieczornych,

Cechą charakterystyczną w przypadku osób dotkniętych tą przypadłością jest także obżeranie się kilka dni pod rząd, by następnie przez kolejne nie jeść nic, bądź bardzo mało. Takie działanie tylko i wyłącznie pogłębia zaburzenie oraz doprowadza do wyniszczenia organizmu. W efekcie bardzo często osoby, u których podejrzewa się to zaburzenie doprowadzają się do nadmiernej otyłości i nadwagi. Skutkiem takiego stanu rzeczy są kolejne negatywne myśli odnośnie swojego wyglądu, które doprowadzają albo do przyjmowania

kolejnych porcji jedzenia, bądź do stosowania drastycznych diet. W obu przypadkach niezwykle łatwo i szybko organizm ulega wyniszczeniu i możliwość pojawienia się depresji znacznie wzrasta.

Jej pojawienie się może dodatkowo potęgować **zespół kompulsywnego jedzenia**, co doprowadza do kolejnego nadmiernego spożywania pokarmu i koło się zamyka. W przypadku osób, których ten problem dotyczy bardzo ważną kwestią jest udanie się do specjalisty – psychologa, bądź psychiatry. Niezwykle trudno jest w pojedynkę poradzić sobie z tym zjawiskiem, dlatego też jedną z proponowanych form leczenia są grupy terapeutyczne czy regularne wizyty w odpowiednich poradach zdrowia psychicznego.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny](#)