

Булимия невроза - когато храната се превръща в битка

Какво е булимия невроза?



- Психично разстройство, свързано с **хранителното поведение**
- Характеризира се с повтарящи се **епизоди на преяждане**, последвани от **компенсаторни действия** (повръщане, гладуване, прекомерни упражнения, лаксативи)
- Най-често засяга **млади жени**, но се среща и при мъже

Симптоми



- **Потайно преяждане**, често с чувство за загуба на контрол
- **Самопредизвикано повръщане** след хранене
- **Страх от напълняване**, изкривено възприятие за тялото
- **Чести колебания в теглото**
- **Дехидратация**, електролитен дисбаланс
- **Проблеми със зъбите и гърлото**

Причини и рискови фактори



- **Ниско самочувствие**
- **Натиск за идеално тяло** (социални мрежи, медии, професия, спорт)
- Семейни проблеми или психогенни травми
- Перфекционизъм и **депресия**
- **Стрес**

Лечение



- **Психотерапия** (КПТ) – основен метод
- Психиатър – ако има съпътстваща **депресия, тревожност**
- Диетолог – за възстановяване на **здравословното хранене**
- Антидепресанти, антипсихолитици





Кога да потърсите лекар?



- Ако храниш се с чувство за вина и срам
- Ако имаш тайни хранителни навици
- Ако здравето или социалният ти живот страдат