

KOMPULZIVNO PREJEDANJE



ZAŠTO JE VAŽNO GOVORITI O OVOM POREMEĆAJU?

- sve je češći problem u modernom društvu
- može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih komplikacija
- mnogi ljudi ga ne prepoznaju ili ga ne smatraju problemom
- najčešće se javlja kroz adolescenciju ili u ranim dvadesetim godinama, (iako je moguće da se razvije u bilo kojoj dobi)

kroz **medije** se stavlja **naglasak na izgled** i potrebu održavanja “**savršene tjelesne figure**” te osobe koje pate od bilo kojeg oblika poremećaja hranjenja osjećaju snažniji i dublji sram zbog svog izgleda te teže progovaraju o svome problemu zbog straha od osude i nerazumijevanja okoline



KOMPULZIVNO PREJEDANJE

poremećaj prehrane karakteriziran ponavljanim epizodama nekontroliranog konzumiranja pretjerane količine hrane u kratkom vremenskom periodu popraćeno s osjećajem gubitka samokontrole zbog prejedanja tj. osjećaja da se ne može prestati jesti ili kontrolirati što i koliko se jede

poremećaj prehrane kada osoba u kratkom vremenu pojede jako puno hrane i ne može se zaustaviti, čak i ako nije gladna

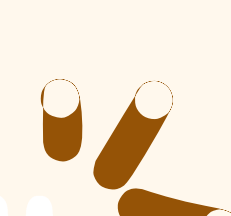
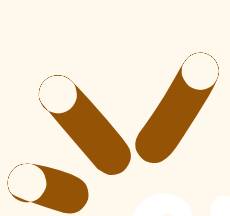


GLAVNE KARAKTERISTIKE

- ✓ konzumacija abnormalno velike količine hrane u kratkom vremenu
- ✓ osjećaj gubitka kontrole nad hranjenjem
- ✓ jedenje iako osoba nije gladna
- ✓ jedenje do neugodne sitosti
- ✓ nakon epizode prejedanja osoba osjeća sram, krivnju, tugu ili čak gađenje

Kompulzivno prejedanje	velike količine hrane, gubitak kontrole, nema kompenzacije
Bulimija	epizode prejedanja, ali uz kompenzaciju (povraćanje, laksativi, pretjerano vježbanje)
Anoreksija	ekstremno ograničavanje unosa hrane, strah od debljanja, niska tjelesna težina





SIMPTOMI U PONAŠANJU I EMOCIONALNI SIMPTOMI

- kupovanje velikih količina hrane (gomilanje hrane)
- ubrzano jedenje
- jedenje i kada osoba nije gladna, sve do osjećaja nelagode
- socijalno povlačenje i izoliranje te izbjegavanje jedenja pred drugima
- promjene raspoloženja
- provođenje jako puno vremena u razmišljanju o hrani
- osjećaj gubitka kontrole vezano uz hranu ili hranjenje
- osjećaj anksioznosti ili napetosti, posebno kod jedenja pred drugima
- nisko samopoštovanje i samopouzdanje
- osjećaji srama i krivnje nakon prejedanja
- drugi mentalni poremećaji poput depresije ili anksioznosti

(MOGUĆI) UZROCI

◆ PSIHOLOŠKI FAKTORI

Depresija i anksioznost

Nisko samopouzdanje

Stres i emocionalni problemi

gotovo 50% ljudi koji imaju dijagnosticiran poremećaj kompulzivnog prejedanja imaju i dijagnosticiranu depresiju, međutim nije sigurno potiče li depresija razvoj poremećaja kompulzivnog prejedanja ili je obrnuto

stresni životni događaji mogu pokrenuti razvoj poremećaja (razvod, gubitak bliske osobe, gubitak posla i sl.)

◆ BIOLOŠKI FAKTORI

Neravnoteža hormona gladi (leptin i grelin)

Genetska predispozicija

◆ DRUŠTVENI FAKTORI

Obitelj

Pritisak okoline i medija

Dijete i restriktivno hranjenje koje vode do prejedanja

promatranje ponašanja i navika jedenja od strane drugih bliskih ljudi može utjecati na razvoj bilo kojeg poremećaja hranjenja

vrlo često osobe koje imaju problem kompulzivnog prejedanja nisu zadovoljne svojim izgledom; sliku o svom tijelu temelje na mišljenju drugih ljudi ili se uspoređuju s fotografijama modela s televizije ili interneta

Neuspjeh u skidanju kilograma može voditi većem osjećaju krivnje i potaknuti kompulzivno prejedanje



POS LJEDICE

FIZIČKE

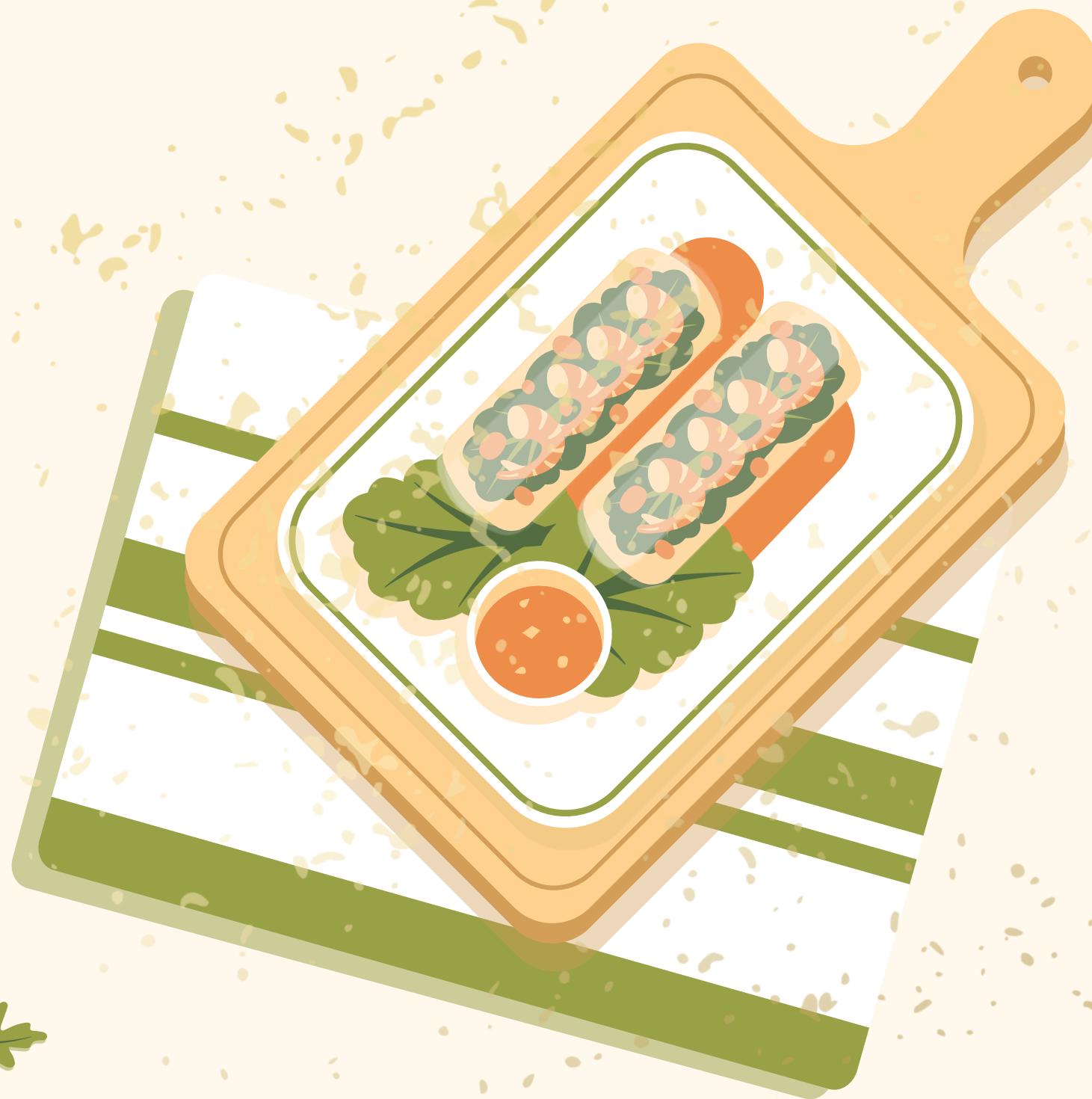
- Pretilost
- Dijabetes tipa 2
- Visok krvni tlak
- Bolesti srca
- Problemi s probavom

PSIHIČKE

- Depresija
- Anksioznost
- Osjećaj srama
- nisko samopouzdanje

DRUŠTVENE

- Povlačenje iz društva
- Problemi u međuljudskim odnosima



PSIHOTERAPIJA

- Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT)
- Terapija prihvatanja i posvećenosti (ACT)

LIJEKOVİ

- Antidepresivi (ako je prisutna depresija)
- Lijekovi za regulaciju apetita (u nekim slučajevima)

PROMJENA U NAČINU ŽIVOTA

- Vođenje dnevnika prehrane
- redoviti umjereni obroci i međuobroci tijekom dana
- Pronalaženje zdravih načina suočavanja sa stresom
- nastojanje **ne** imati u kući nezdravu hranu

PODRŠKA I EDUKACIJA

- Grupe za podršku
- Obiteljska terapija

LIJEČENJE

POMOĆ



Kako biste provjerili imate li poremećaj kompulzivnog prejedanja odgovorite na sljedeća pitanja:

- Osjećate li da jedete izvan vaše kontrole?
- Razmišljate li stalno o hrani?
- Jedete li u tajnosti?
- Jedete li dok vam ne postane loše?
- Jedete li kako biste zaboravili na brige, otpustili stres ili se utješili?
- Osjećate li se krivo ili posramljeno nakon jedenja?
- Osjećate li nemogućnost da prestanete jesti čak i kada to želite?



- <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/kompulzivno-prejedaње>
- <https://www.healthline.com/nutrition/binge-eating-disorder#bottom-line>
- <https://www.nationaleatingdisorders.org/binge-eating-disorder/>
- <https://www.beateatingdisorders.org.uk/get-information-and-support/about-eating-disorders/types/binge-eating-disorder/>
- Pavla Rupa, Završni rad - Kompulzivno prejedanje

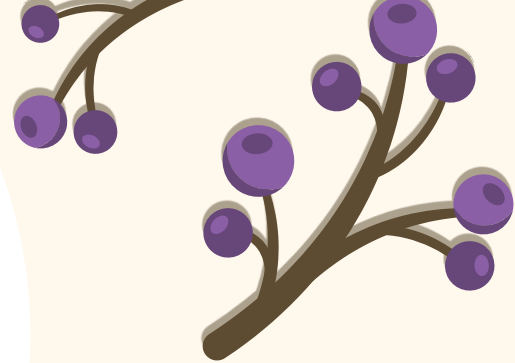
<https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffos%3A5000/datastream/PDF/view>

- http://www.zdravljezasve.hr/html/zdravlje09_mentalno-zdravlje-index.html
- <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/prejedaње-simptomi-liječenje-i-samopomoć>



IZVORI





PREZENATIJU IZRADILA:

Uma Milašćević, 3.a gimnazije

15. ožujka 2025.

