



Ο σκοπός του βιβλίου εργασίας

Η θεραπευτική δουλειά με νέα άτομα με διαταραχές πρόσληψης τροφής μπορεί να είναι μεγάλη πρόκληση, αλλά και ανταμοιβή για τους επαγγελματίες. Η νευρογενής ανορεξία έχει καταστρεπτική επίδραση στη ζωή των νέων ατόμων και στη ζωή εκείνων που έχουν τη φροντίδα τους. Ωστόσο, τα άτομα που υποφέρουν αρνούνται συνήθως, αρχικά, τη διάγνωση και μπορεί να μην έχουν κίνητρο για θεραπεία (Engel και Wilms 1986). Η εμπλοκή του ατόμου μπορεί να είναι προκλητικό καθήκον για τους κλινικούς, που προσπαθούν σκληρά να βρουν δημιουργικούς τρόπους και πηγές για να το βοηθήσουν. Το βιβλίο εργασίας *Πείνα για κατανόηση* σχεδιάστηκε για να παρέχει στους θεραπευτές πρακτικά εργαλεία που θα τους βοηθήσουν στη δουλειά μ' αυτά τα νέα άτομα. Πρόσφατη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνει ότι κάποια μορφή ψυχοθεραπείας είναι ουσιαστική για τα περισσότερα νέα άτομα με νευρογενή ανορεξία και είναι πιο αποτελεσματική από τη μη ειδική υποστηρικτική διαχείριση από ψυχίατρο ή διαιτολόγο (Palmer και Treasure 1999). Η παρεχόμενη ψυχοθεραπεία πρέπει να εστιάζεται σε διαφορετικά θέματα –εικόνα εαυτού, αυτοεκτίμηση, αναπτυξιακά, διαπροσωπικά– και στην απόκτηση υγιέστερων στρατηγικών προσαρμογής (Bell και συν. 2000). Αρκετές μελέτες εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (Clannon και συν. 1989) και υποστηρίζουν ότι η ατομική γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική στην αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης, πιθανώς όχι περισσότερο από άλλες εστιασμένες θεραπείες. Ωστόσο, βρέθηκε ότι αυτή η θεραπεία ήταν βοηθητική σε ατομικό επίπεδο στη μείωση και τη διαχείριση των συμπτωμάτων της διαταραχής (Norris 1984).

Βρέθηκε επίσης ότι η θεραπεία ενίσχυσης κινήτρου είναι χρήσιμη στην αντιμετώπιση της νευρογενούς ανορεξίας. Αυτή η θεραπεία εστιάζεται στα στάδια της αλλαγής, με κύριο σκοπό τον καθορισμό του σταδίου στο οποίο βρίσκεται το άτομο και στην υποστήριξη ώστε να φθάσει τον απώτερο στόχο της μόνιμης αλλαγής. Τρεις μελέτες εφάρμοσαν αυτό το μοντέλο σε ασθενείς με διαταραχές πρόσληψης τροφής (Ward και συν. 1996· Blake και συν. 1997· Treasure και συν. 1999) και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το δια-θεωρητικό μοντέλο της αλλαγής παρέχει μια χρήσιμη προσέγγιση για την κατανόηση της διαδικασίας της αλλαγής των προβληματικών συμπεριφορών στις διαταραχές πρόσληψης τροφής.

Το βιβλίο *Πείνα για κατανόηση* είναι ένας συνδυασμός γνωσιακών-συμπεριφορικών τεχνικών και ενίσχυσης κινήτρου. Σημαντική είναι η έμφαση σε δραστηριότητες που γίνονται έξω από τις θεραπευτικές συνεδρίες για να βοηθήσουν το νέο άτομο να εξασκεί στην καθημερινή ζωή ό,τι συζητιέται στις συνεδρίες της θεραπείας.

Σκοπός της προσέγγισης αυτής είναι η ενίσχυση του κινήτρου για αλλαγή με τη χρήση δραστηριοτήτων σκέψης και ψυχοεκπαίδευσης και η οργάνωση μέσα από την οποία οι θεραπευτές μπορούν να αναπτύξουν σταδιακά θεραπευτική σχέση εμπιστοσύνης. Στο βιβλίο εργασίας υπάρχουν πολλοί δημιουργικοί τρόποι διερεύνησης των εμπειριών του νέου ατόμου για να το υποστηρίξουν να σκεφθεί την αλλαγή, με τρόπο που θα υποστηρίξει την εμπλοκή του ίδιου και του θεραπευτή, ώστε να παραμείνουν στη διαδικασία.

Η εικονογράφηση και η γλώσσα που χρησιμοποιούνται είναι ανάλογες της ηλικίας των εφήβων και υιοθετείται ένα μοντέλο εξωτερίκευσης σε όλο το βιβλίο. Εξωτερίκευση είναι η διαδικασία με την οποία το άτομο διαχωρίζεται από το πρόβλημα. Πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από ψυχολογικές δυσκολίες, τις βλέπουν συχνά ως μέρος του εαυτού τους. Αυτό μπορεί να μην βοηθά καθόλου και αφήνει συνήθως στο άτομο την αίσθηση ότι δεν έχει κανένα έλεγχο πάνω στην ασθένεια. Βοηθώντας ένα νέο άτομο να εξωτερικεύσει την ασθένεια, μπορεί να βοηθηθεί να βιώσει την εμπειρία και να νιώσει ότι την ελέγχει κι αυτό είναι συνήθως σημαντικό μέρος της αρχικής διαδικασίας της ανάρρωσης.

► Σε ποιον απευθύνεται το βιβλίο *Πείνα για κατανόηση*;

Το βιβλίο *Πείνα για κατανόηση* σχεδιάστηκε για να χρησιμοποιηθεί από νέα άτομα με νευρογενή ανορεξία. Απευθύνεται σε εφήβους ηλικίας 11-16 χρονών, αλλά μπορεί να είναι βοηθητικό και για μικρότερα παιδιά ή νέους ενήλικες.

Γνωρίζουμε από επιδημιολογικές μελέτες ότι η μέση ηλικία έναρξης της νευρογενούς ανορεξίας τείνει να είναι χαμηλότερη σε σχέση με τη νευρογενή βουλιμία, με δύο χαρακτηριστικές ηλικίες αιχμής, στην πρώιμη εφηβεία και στην όψιμη εφηβεία, όταν τα νέα άτομα φεύγουν για πρώτη φορά από το σπίτι. Η νευρογενής ανορεξία μπορεί, ωστόσο, να αναπτυχθεί και σε παιδιά πριν από την εφηβεία, καθώς και σε ενήλικες. Εστιαστήκαμε στους εφήβους, επειδή η επίπτωση είναι υψηλότερη σ' αυτή την ηλικιακή ομάδα. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε διαφορετικές αιτίες, μια από τις οποίες είναι η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και η σημασία της στην ανάπτυξη της προσωπικής ταυτότητας. Στη δημιουργία ταυτότητας είναι συχνά υψηλή η επίγνωση της εικόνας του σώματος και τα νέα άτομα μπορεί να παρουσιάσουν δυσκολίες στην αίσθηση εαυτού, που έχει σχέση με την εικόνα και την έννοια του σώματος (Carr 1999). Όταν τα νέα άτομα αγωνίζονται μ' αυτές τις έννοιες, μπορεί να είναι πιο ευάλωτα σε ψυχολογικές δυσκολίες, όπως οι διαταραχές πρόσληψης τροφής.

Νέα άτομα και των δύο φύλων μπορεί να αναπτύξουν ανορεξία και συναντώνται σε κλινικά πλαίσια. Αν και τα κορίτσια υπερτερούν σε σύγκριση με τα αγόρια, το ποσοστό των αγοριών είναι επίσης σημαντικό. Στον παιδικό πληθυσμό φαίνεται ότι υπάρχει μεγαλύτερο ποσοστό αγοριών με ανορεξία, σε σύγκριση με ομάδες εφήβων ή ενηλίκων. Για παράδειγμα, οι Jacobs και Isaacs (1980) ανέφεραν αναλογία μεταξύ των δυο φύλων 6:14 (αγόρια-κορίτσια) σε παιδιά προεφηβικής ηλικίας με νευρογενή ανορεξία, σε σύγκριση με 1:19 σε άτομα μετεφηβικής ηλικίας. Για αυτούς τους λόγους το βιβλίο *Πείνα για κατανόηση* γράφτηκε για άντρες και γυναίκες με νευρογενή ανορεξία.

Ενώ το βιβλίο εστιάζεται ειδικά στη νευρογενή ανορεξία, πολλά από τα θέματα που αναφέρονται είναι κατάλληλα και για νέα άτομα που εκδηλώνουν κάποια συμπτώματα διαταραχών πρόσληψης τροφής, όπως σημαντική ενασχόληση με το φαγητό, το βάρος και το σχήμα και περιορισμένη δίαιτα, αλλά δεν έχουν χάσει αρκετά κιλά (15% κάτω από

το κανονικό για την ηλικία και το ύψος), για να χαρακτηριστούν ως «ανορεξικοί» (Gowers και Bryant-Waugh 2004).

Το βιβλίο εργασίας καλύπτει, επίσης, διαφορετικά θέματα και είναι σχετικό και κατάλληλο για νέα άτομα που παρακολουθούνται εξωνοσοκομειακά ή ενδονοσοκομειακά.

► **Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει το βιβλίο *Πείνα για κατανόηση*;**

Το βιβλίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από επαγγελματίες ψυχικής υγείας που εργάζονται με νέα άτομα, όπως κλινικοί ψυχολόγοι, ψυχίατροι, σύμβουλοι, εργοθεραπευτές και νοσηλεύτες. Οι επαγγελματίες αυτοί μπορεί να έχουν ικανότητες συμβουλευτικής που θα τους βοηθήσουν να διαχειριστούν και να διερευνήσουν τις συναισθηματικές επιδράσεις της δουλειάς μέσα από το υλικό αυτού του βιβλίου εργασίας.

Θεωρούμε ότι αυτοί οι επαγγελματίες έχουν κάποια προηγούμενη εμπειρία με νέα άτομα με διαταραχές πρόσληψης τροφής. Για όσους δεν έχουν δουλέψει μ' αυτή την ομάδα ασθενών, θα τους συμβουλεύαμε, εκτός από τη χρήση αυτού του βιβλίου, να μελετήσουν την πρόσφατη έρευνα και την επιστημονικά τεκμηριωμένη πρακτική σχετικά με τις διαταραχές πρόσληψης τροφής στα παιδιά και στους εφήβους. Οι συστάσεις αυτού του βιβλίου αντιπροσωπεύουν τις παρούσες εθνικές και διεθνείς τάσεις. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις τάσεις αυτές, δείτε τις ακόλουθες δημοσιευμένες κατευθυντήριες γραμμές: Eating Disorders Association (1994), Royal College of Psychiatrists (2000) και National Institute of Clinical Excellence (2005).

► **Πότε και πώς πρέπει να χρησιμοποιηθεί το βιβλίο *Πείνα για κατανόηση*;**

Πολλοί νέοι άνθρωποι στα πρώτα στάδια της θεραπείας βοηθούνται ουσιαστικά από τις πληροφορίες του βιβλίου εργασίας. Ωστόσο, επειδή μερικά κεφάλαια είναι απαιτητικά, γνωστικά και συναισθηματικά, αυτός ο τρόπος εργασίας μπορεί να μην είναι κατάλληλος για κάποιο άτομο, στην οξεία φάση της νόσου.

Το βιβλίο εργασίας μπορεί να είναι μέρος του θεραπευτικού πακέτου και δεν είναι μια «γρήγορη απάντηση» σε παρατεταμένες δυσκολίες. Ενώ σχεδιάστηκε αρχικά για ατομική θεραπευτική παρέμβαση, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στα πλαίσια ομάδας. Υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους μπορεί να γίνει αυτό. Οι θεραπευτές μπορούν να επιλέξουν συγκεκριμένα θέματα και ασκήσεις και να τα προσθέσουν σε μια προσχεδιασμένη ομάδα ασκήσεων. Ή μπορούν να δουλέψουν όλο το βιβλίο εργασίας για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση.

Ωστόσο, υπάρχουν αρκετά θέματα, τα οποία πρέπει να ληφθούν υπόψη όταν το βιβλίο χρησιμοποιείται στα πλαίσια ομάδας:

1. Νέα άτομα που υποφέρουν από νευρογενή ανορεξία μπορεί να χρειάζονται αρχικά κάποια συμβουλευτική για να προετοιμαστούν για την ομαδική προσέγγιση. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να εμπλακούν πιο συνειδητά στη θεραπεία.
2. Πολλά από τα καθήκοντα είναι απαιτητικά και μπορεί να προκαλούν σκέψεις και συναισθήματα που είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, μέτρα όπως οι κανόνες εξεμύθειας και η ώρα ενημέρωσης πρέπει να προβλεφθούν για να διασφαλιστεί ότι αυτά τα καθήκοντα είναι κατάλληλα για ομαδική προσέγγιση. Πολλά από τα καθήκοντα μπορεί να απαιτούν μικρές ομάδες εργασίας, με ανατροφοδότηση στα πλαίσια μεγαλύτερης ομάδας.
3. Το βιβλίο εργασίας περιέχει πολλές πληροφορίες και πολυάριθμες δραστηριότητες που συμπληρώνονται από το νέο άτομο. Οι εμπυκωτές ομάδες πρέπει να επεξεργαστούν το βιβλίο με βάση τις ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας και να σχεδιάσουν τις συνεδρίες ανάλογα. Στα πλαίσια ομάδας μπορεί να γίνει περισσότερη συζήτηση, γι' αυτό μπορεί να είναι αναγκαίο να καλυφθούν μικρότερα τμήματα του βιβλίου μέσα στην ομάδα και να μείνουν άλλες δραστηριότητες για ατομική δουλειά. Επειδή υπάρχουν πολλές πληροφορίες στο βιβλίο εργασίας, μπορεί να είναι βοηθητική η δημιουργία σημειώσεων για να υποστηριχθεί το άτομο να σκεφθεί εκτός ομάδας.
4. Η ομαδική εργασία είναι μια δυναμική διαδικασία και η αξιολόγηση και η ανατροφοδότηση μπορεί να την υποστηρίξουν. Είναι σημαντικό να δοθεί χρόνος, τόσο στους συμμετέχοντες, όσο και στους εμπυκωτές γι' αυτή τη διαδικασία.

Μας ενδιαφέρει να χρησιμοποιηθεί το βιβλίο εργασίας στα πλαίσια ομάδας και επιθυμούμε να ακούσουμε τις εμπειρίες τόσο των συμμετεχόντων όσο και των εμπυκωτών.

► Πρόσβαση στο βιβλίο εργασίας ηλεκτρονικά

Όλο το υλικό του βιβλίου εργασίας διατίθεται δωρεάν και έγχρωμο για όσους αγόρασαν την τυπωμένη έκδοση. Επισκεφτείτε τον διαδικτυακό χώρο του εκδοτικού οίκου Wiley στο <http://www.wiley.com/go/hunger> για να μάθετε πώς θα έχετε πρόσβαση στα μέρη του βιβλίου εργασίας, τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στις συνεδρίες με τους ασθενείς σας. Μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο υλικό όταν υπάρχει ανάγκη. Στον ίδιο διαδικτυακό χώρο υπάρχει μια ηλεκτρονική διεύθυνση μέσω της οποίας μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους συγγραφείς αυτού του βιβλίου και να κάνετε σχόλια.

► Θέματα εχεμύθειας

Το βιβλίο εργασίας είναι μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας και θέματα σχετικά με την εχεμύθεια μπορούν να εξηγηθούν και να συζητηθούν με το νέο άτομο στην αρχή της συνεργασίας. Θέματα όπως η ενημέρωση της ευρύτερης ομάδας των επαγγελματιών πρέπει να ληφθούν υπόψη, κι αυτό ποικίλλει ανάλογα με το πλαίσιο της δουλειάς. Είναι επίσης σημαντικό να σκεφθούν οι θεραπευτές πώς θα ενημερωθούν οι γονείς και αυτοί που εμπλέκονται στη φροντίδα και να το διαπραγματευτούν με το νέο άτομο από την αρχή, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία του. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο θεραπευτής και το νέο άτομο πρέπει να αποφασίσουν πού θα φυλάσσεται το βιβλίο εργασίας και εάν, για παράδειγμα, ο θεραπευτής θα κρατήσει στον φάκελό του φωτοαντίγραφα των δραστηριοτήτων που ολοκληρώνει το άτομο.