PWSZ KALISZ , UNIWERSYTET MEDYCZNY w POZNANIU

Internet czynnikiem psychopatogennym *anorexia nervosa*

Dr n.med. ANNA BUKOWSKA-POSADZY
psycholog kliniczny, psychoprofilaktyk
Prof. WOJCIECH CICHY, gastroenterolog

Konferencje Regionalne.
Uzależnienia behawioralne – profilaktyka i leczenie.
Kalisz , dn. 7. 11. 2013 r.

WYCHOWANIE

JEDEN Z CZYNNIKÓW ROZWOJU

OBOK:

- WRODZONYCH CECH I DYSPOZYCJI (GENETYCZNYCH)
- WPŁYWU ŚRODOWISKA
- AKTYWNOŚCI WŁASNEJ

WYCHOWANIE (def.)

Proces <u>wspomagania</u> człowieka (wychowanka) w rozwoju, ukierunkowany na osiągnięcie pełnej dojrzałości w czterech sferach: fizycznej, psychicznej, społecznej, duchowej.

„[…] proces wychowania realizowany jest zawsze wtedy, gdy dochodzi do kontaktu między dwoma osobami o różnym poziomie dojrzałości (nawet gdy osoba bardziej dojrzała nie ma intencji wychowawczych, to i tak wywiera wpływ wychowawczy lub demoralizujący na osobę mniej dojrzałą). […]”

- prof. Zb. B. Gaś

Zgodnie z definicją:

WSPOMAGANIE to POMAGANIE,

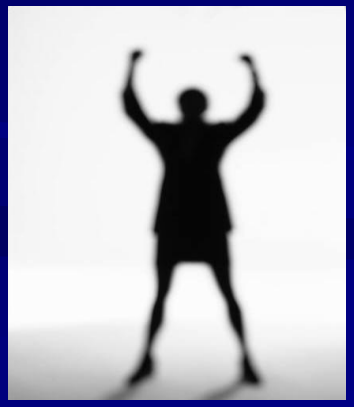
POMAGANIE to POMOC;

a POMOC to NIE PRZEMOC

☺

SCHEMAT PROCESU WYCHOWANIA JAKO WSPOMAGANIA DZIECKA W ROZWOJU (wg prof. Zb.B. Gasia)

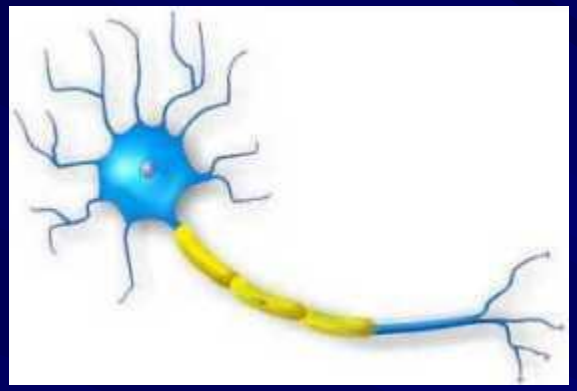
OSOBA WYCHOWAWCY + UMIEJĘTNOŚCI WYCHOWAWCY = WARUNKI DO ROZWOJU DLA WYCHOWANKA → ZMIANY ROZWOJOWE

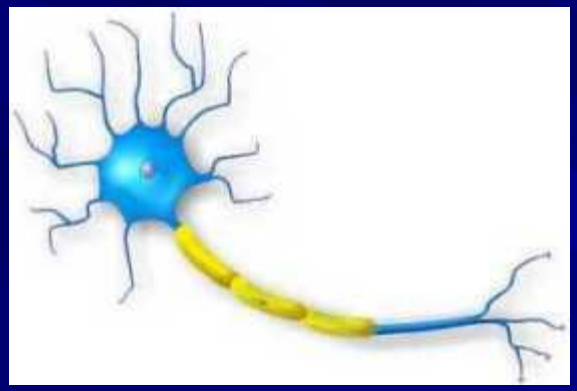


NAWYKI

ŻYWIENIOWE

W łonie matki, wraz z fizycznym rozwojem płodu, ma miejsce rozwój psychiczny





witamina B1

witamina C

kwas foliowy i witamina B12

witamina E

kwasy tłuszczowe omega-3

składniki mineralne (wapń, magnez, żelazo, potas)

Kształtujący się w życiu płodowym mózg wymaga odpowiedniej diety

Zdrowy i sprawny mózg w znacznym stopniu będzie odpowiadał za potrzebę jedzenia i zadowolenie z niego płynące

wzrost: 4 – 6 mm …

Spontaniczne ruchy dziecka można zaobserwować już w szóstym tygodniu

życia płodowego !

wzrost: 50 – 60 mm

masa: ok.10 gramów

….w dwunastym tygodniu – liczne ruchy

nie stymulowane żadnym bodźcem

czyli zalążki własnej aktywności !

W dwunastym tygodniu
rozpoczynają pracę mięśnie,
potrzebne po urodzeniu
do chwytania,
ssania
i wydawania dźwięków.
W tym czasie pojawia się ruch podnoszenia górnej wargi, który jest ruchem przygotowującym do ssania.

Jestem wielkości gruszki ☺
ważę ledwo 18-25 gramów mierzę od 7,5 do 9 cm

W życiu płodowym rozwija się też zmysł smaku.

Od czternastego tygodnia dziecko zaczyna połykać wody płodowe i staje się wrażliwe na ich smak.

mam już 17-18 cm
i ważę około 350 gramów

W 21 tygodniu dziecko ssie kciuk

i jest szczęśliwe ☺

Aktywność noworodka ma przede wszystkim charakter odruchów bezwarunkowych.

Jednym z pierwszych odruchów warunkowych jest **odruch ssania**. Występuje on w sytuacji układania dziecka w pozycji do karmienia i pojawia się najczęściej w trzecim tygodniu życia.

Kształtowanie umiejętności zachowań zdrowotnych, w tym prawidłowych zachowań dotyczących żywienia rozpoczyna się już podczas pierwszych posiłków nowonarodzonego człowieka. Karmienie jest pierwotną czynnością opiekuńczą w relacji matka-dziecko.

W wymiarze psychologicznym bliskość fizyczna podczas karmienia daje podstawy prawidłowego rozwoju emocjonalno-społecznego.

Więź z matką jest źródłem dostarczania dziecku pożywienia oraz najbogatszym źródłem wrażeń ze wszystkich receptorów.

U MAMY niezbędne są:

cierpliwość i brak obciążeń emocjonalnych

Niekorzystnie, na proces wytwarzania mleka wpływają:

troski i przeciążenia emocjonalne; sprzyja – pogodny nastrój oraz poczucie zadowolenia i spełnienia

- Zdrowe niemowlę samo ustala sobie odstępy między posiłkami oraz ilość spożytego mleka.

- Dziecko karmione zgodnie ze swoim indywidualnym zapotrzebowaniem zasypia z uczuciem sytości, spokoju i w poczuciu bezpieczeństwa.

- Głodne niemowlę demonstruje swój stan niepokojem, ssaniem własnej ręki lub płaczem; i to jest najzdrowszy sygnał zapotrzebowania dziecka na posiłek.

- ✓ Nie należy karmić dziecka zaraz po przebudzeniu lub wybudzać, kiedy uznamy, że upłynęło zbyt wiele czasu od ostatniego posiłku.

Nie należy też zmuszać do zjadania więcej, niż ma na to ochotę.

- ✓ Można jednak obudzić gdy szybko zasnęło podczas jedzenia.

Sam proces jednorazowego karmienia nie powinien przekraczać ½ godziny.

W pielęgnowaniu i karmieniu zdrowego niemowlęcia należy kierować się rozsądkiem.

Rozsądek ten musi wynikać z pełnego zrozumienia i zaspokajania potrzeb dziecka, ale również ze rozumienia i zaspokajania potrzeb opiekunów, głównie matki.

Zmęczona, sfrustrowana i niespokojna mama będzie „przenosiła” swój niepokój na dziecko, co może wyzwolić niekorzystne emocje, a w późniejszym życiu – zaburzone zachowania.

Dowodem na prawidłowe postępowanie pielęgnacyjne matki jest:

- ✓ właściwy przyrost masy ciała niemowlęcia
- ✓ rozwój wszystkich sfer aktywności psychomotorycznej zgodnie z normami rozwoju psychoruchowego
- ✓ komfort psychiczny i poczucie radości matki

Często **w zachowaniu** dzieci, na różnych etapach rozwoju, możemy zaobserwować fazy wybrzydzania i niechęci do pewnych pokarmów lub wręcz zupełny brak zainteresowania jedzeniem i posiłkami.

Takie zachowanie budzi u rodziców duży niepokój.

Podejmują próby przekupstwa, szantażu, odwracania uwagi czy użycia siły.

Jest to najprostsza droga do wyuczania złych nawyków żywieniowych, które dalej mogą przełożyć się na inne sfery aktywności i zaburzają procesy kształtowania się osobowości.

Pojedyncze reakcje dziecka, wskazujące na niechęć do jednorazowego zjedzenia, powinny być przez dorosłych uszanowane i potraktowane bez irytacji.

Najprawdopodobniej dziecko nie jest głodne lub mu nie smakuje. Dobrze rozwinięty zmysł smaku i węchu sprawia, że niemal każde dziecko przejawia niechęć do pewnych pokarmów.

Jeśli maluch przejawia **niechęć** do pewnych konsystencji czy smaków należy zaproponować mu inne z tej grupy, które zapewnią mu odpowiednią dietę.

Jednym ze sposobów na zainteresowanie dzieci jedzeniem jest **włączanie** ich do robienia zakupów, planowanie posiłków, włączanie do pomocy w przygotowaniach.

Nie należy zmuszać dzieci do jedzenia.

- ✓ Atmosfera przemocy i przymusu wytwarza aurę, która kojarzona z procesem jedzenia może być przyczyną zaburzeń łaknienia i odżywiania.
- ✓ **Przekonujemy, namawiamy i CHWALIMY ZA SUKCESY ☺**

Dziecięcy apetyt waha się w zależności od tego czy jest w okresie intensywnego wzrostu, czy też nie.

Do 10. roku życia następuje regularny przyrost masy ciała,

między 11., a 15. rokiem życia następuje jego przyspieszenie.

W tym okresie dzienne zapotrzebowanie na energię i substancje odżywcze gwałtownie rośnie.

W okresie dorastania (adolescencji), jedzenie większych, prawidłowo skomponowanych posiłków byłoby najlepszym wyjściem, ale ...

W tym okresie zmieniają się też kulinarne upodobania.

Bujnie rozwija się życie towarzyskie z nierozłącznymi tłustymi przekąskami i „szybkim jedzeniem” …

Dorastające dziewczynki są bardzo podatne na zmiany nastroju, co łączy się z pojawiającym się cyklem owulacyjnym.

Dodatkowym obciążeniem w wahaniach nastroju mogą być spadki stężenia glukozy we krwi związane z nieregularnymi posiłkami.

Mądrość, która nie trafia…

„Regularne posiłki pozwalają utrzymywać odpowiednie stężenie glukozy i korzystnie wpływają na stan psychiczny nastolatka”

BANAŁ !!!

Regularnym i odżywczym posiłkom nie sprzyja też wyobrażenie współczesnego nastolatka o idealnej sylwetce…

Ideał kobiecy to chude, wiotkie ciało, bez skazy i niedoskonałości.

Jest synonimem sukcesu, bogactwa i szczęścia.

Taki wzorzec wytycza trudny do osiągnięcia cel i narzuca podejmowanie autodestrukcyjnych działań.

Podobno coś się zmienia…

Dobrych nawyków żywieniowych dzieci uczą się obserwując swoich rodziców (**modelowanie**).

Atmosfera związana z przygotowywaniem i spożywaniem rodzinnych posiłków powinna być elementem zaspokajania potrzeb emocjonalnych wszystkich jej uczestników; powinna zawierać elementy poczucia przynależności, akceptacji i bezpieczeństwa.

- ✓ Posiłki nie powinny trwać zbyt długo,
- ✓ dzieci powinny być zaangażowane w proste przygotowywania i pomoc,
- ✓ należy rozwijać skłonności do zdrowego jedzenia,
- ✓ należy pamiętać o estetyce posiłku, stołu i otoczenia.

Kolorowy, ładnie podany posiłek działa wielozmysłowo, komfort jedzenia jest dużo większy, a proces jedzenia staje się przyjemnością. Takie nawyki będą procentowały przez całe dorosłe życie!

- Zastępując trzy obfite posiłki pięcioma lub sześcioma niewielkimi porcjami każdego dnia dostarczamy organizmowi częściej energii, która pomaga znosić obciążenia fizyczne i psychiczne.
- Sam proces jedzenia nie powinien być szybki; powolne jedzenie, smakowanie i dokładne przeżuwanie jest uspokajające ; z pełną świadomością powinniśmy traktować je jako relaksujące czym zapewnimy prawidłowe trawienie.

- ✓ **Stosowanie DOBRYCH**
- ✓ **i MĄDRYCH RAD DIETETYKÓW ☺**

Pokarm wysokobiałkowy spożywany z pokarmem bogatym w węglowodany ułatwia dotarcie tryptofanu do mózgu i w konsekwencji produkcję

„hormonu szczęścia" – serotoniny

A co na to „rady z cyberprzstrzeni"?

Uzależnienia behawioralne….

Sposób odżywiania

ma wpływ na nasze funkcjonowanie psychiczne, w tym również na

radzenie sobie ze stresem

… idealna sylwetka…

Realna ????

Wirtualna ?????????

UZALEŻNIENIE
jako „all in one”…