**SANATATEA MINTALA**

**ANOREXIA SI BULIMIA – TULBURARI ALE COMPORTAMENTULUI ALIMENTAR (1)**

Cand vorbim despre sanatate mintala, ne gandim si la anorexie si bulimie – tulburari ale comportamentului alimentar. Anorexia si bulimia, atunci cand se depisteaza, trebuie sa ajunga la specialistul psihiatru care va face recomandarile necesare. Chiar daca se manifesta prin tulburari ale comportamentului alimentar, anorexia si bulimia sunt tulburari psihiatrice.

**Anorexia -** Anorexia este printre cele mai cunoscute problem/tulburari ale comportamentului alimentar. Se estimeaza ca aproximativ 1 din 100 de adolescente au anorexie, in timp ce la varsta facultatii numarul creste la 4 din 100. Anorexia, la fel ca restul problemelor alimentare, este mult mai frecvent intalnita la fete decat la baieti. Din pacate consecintele acestei probleme pot sa fie foarte serioase, 2 din 10 persoane cu anorexie, care nu urmeaza tratament, mor din cauza acestei probleme. Acest procent scade foarte mult cand vorbim de persoanele care urmeaza un tratament.

**Cum recunoastem anorexia?**

* Persoana cu anorexie mananca mult mai putin decat ar avea nevoie pentru a slabi sau a-si mentine o greutate foarte scazuta, de obicei are un indice de masa corporala (Body Mass Index, BMI) mai mic de 17.5 (pentru adulti).
* Persoanei ii este foarte teama sa ia in greutate sau sa se ingrase, chiar daca este semnificativ subponderala si are o serie de obiceiuri care previn luarea in greutate.
* Persoana se simte grasa si nu constientizeaza cat de periculos de scazuta este greutatea ei.
* Persoana acorda o importanta foarte mare formei, greutatii corpului si controlului acestora: persoana isi evalueaza propria valoare aproape exclusiv in functie de cum arata si/sau in ce masura poate sa-si controleze forma/greutatea corpului.
* In functie de durata problemei incep sa apara o serie de probleme fiziologice (lipsa menstruatiei), emotionale (iritabilitate, tristete, izolare) si cognitive (dificultati de concentrare, greutati in a lua o decizie).