

Zaburzenia odżywiania – wyzwanie współczesności

Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. Co miesiąc, razem z „Nowinami”, przekazujemy Państwu praktyczne informacje – można je znaleźć w piątkowym wydaniu gazety oraz na stronie www.nfz-rzeszow.pl. Nasza akcja #SłuchajEksperta zawsze dotyczy profilaktyki i zdrowia.

Dzisiejsza rozmowa z mgr Dominiką Kaczor – psychologiem, psychodietetykiem i dietetykiem dotyczy trudnego tematu, jakim są zaburzenia odżywiania.

Zaburzenia odżywiania to jedno z najważniejszych wyzwań naszych czasów. Mogą dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci czy statusu materialnego. Współcześnie promowane wzorce idealnej sylwetki stają się coraz częściej celem nieosiągalnym. Presja mediów społecznościowych i nieustanne dążenie do perfekcji sprzyjają rozwojowi tych zaburzeń. Niestety, coraz częściej nie liczy się już zdrowy tryb życia, lecz dopasowanie do dowolnego kanonu piękna. Z własnej praktyki wiem, że w Polsce, jak i w świecie, problem ten dotyka coraz więcej osób.

Zaburzenia odżywiania nie są jedynie kwestią diety – mają głębokie podłoże psychologiczne i społeczne. To choroba, w której jedzenie staje się źródłem cierpienia. Ogromną rolę odgrywa w niej emocje: lęk, stres, brak poczucia kontroli, niska samoocena czy problemy z tożsamością. Proces chorobowy rozwija się stopniowo, często w próżni społecznej i kulturowej, powiązanej m.in. z konsumpcyjnym stylem życia. Zaburzenia odżywiania i choroby cywilizacyjne nawzajem się przenikają – otyłość bywa konsekwencją epizodów kompulsywnego objadania się, a długotrwała anoreksja prowadzi do wyniszczenia organizmu, zaburzeń hormonalnych i zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Bulimia poprzez częste wymioty i nadużywanie środków przeczyszczających może powodować zaburzenia elektrolitowe, które bezpośrednio zagrażają życiu. Choć każda z tych chorób przebiega inaczej, łączy je wspólny mianownik – zaburzone postrzeganie własnego ciała, prowadzące do skrajnej kontroli lub utraty kontroli nad jedzeniem.



Z perspektywy psychologicznej warto podkreślić, że **zaburzenia odżywiania pełnią funkcję mechanizmu obronnego**. Anoreksja daje pacjentom złudzenie kontroli: im mniej zjada, tym większe poczucie siły. Bulimia natomiast staje się formą odreagowania napięcia, wiążąc się z cyklem napięcia, rozładowania i poczucia winy, podobnym do mechanizmów obserwowanych przy uzależnieniach behawioralnych. Kompulsywne objadanie się to chwilowa ucieczka od trudnych emocji, wywołująca ulgę i wyrzut dopaminy – mechanizm porównywalny do działania używek, np. alkoholu.

Dlatego, jako reprezentantka Fundacji Żywności ABC, psycholog i psychodietetyk, zwracam się do wszystkich z apelem o zrozumienie i wsparcie. **Zaburzenia odżywiania mają niezwykle uzależniający charakter**, wciągając coraz głębiej, niszcząc ciało i umysł. Leczenie jest trudnym, długotrwałym procesem, wymagającym profesjonalnej terapii psychologicznej, empatii i świadomości społecznej. Nasza Fundacja stawia przede wszystkim na profilaktykę – dbamy o zdrowie psychiczne i fizyczne, zanim choroba zdąży się rozwinąć, ale jesteśmy także gotowi nieść wsparcie tym, którzy już cierpią. Nawet najmniejsza uwaga, obecność czy gest mogą od-

mienić czyjeś życie.

Naszą misją jest edukacja. W pracy z pacjentami stawiamy na rozwijanie rezyliencji psychicznej, czyli zdolności do radzenia sobie ze stresem, porażką i presją społeczną. Dzięki temu możemy kształtować pozytywny stosunek do ciała i zdrowych nawyków żywieniowych. Zespół Fundacji koncentruje się na rozwijaniu samoświadomości emocjonalnej – umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji, bez uciekania w kompulsywne zachowania.

Jako ambasadorka promowania zdrowego stylu życia inicjuję liczne projekty edukacyjne, kampanie społeczne i konferencje, których celem jest wsparcie zdrowia psychicznego. Każda z tych inicjatyw ma ogromne znaczenie – edukuje, inspirować do zmiany stylu życia i budowania świadomości własnego dobrostanu. Wierzę, że nasze starania pomagają kształtować społeczną wrażliwość i zrozumienie dla problemów współczesności.

Codziennie widzę, jak ogromne są potrzeby pacjentów i jak niedostępna bywa często pomoc. Każda historia pozostawia w sercu ślad. Pamiętam młodą dziewczynę chorującą na anoreksję, która przez lata milczała ze wstydu i lęku. Dopiero udział w jednej z naszych kampanii sprawił, że odważyła się sięgnąć po wsparcie. Jej droga do zdrowia była trudna, ale ten pierwszy krok, poczucie, że nie jest sama, stał się przełomem.

Marzę o świecie, w którym żadne dziecko ani nastolatek nie muszą zmagać się w samotności z zaburzeniami odżywiania i chorobami psychicznymi. Lęk, wstyd i poczucie winy nie zamykają młodych ludzi w pułapce cierpienia, a każdy, kto potrzebuje wsparcia, znajduje



Telefoniczna Informacja Pacjenta
24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu
pod numerem:

800 – 190 – 590



Pod Skrzydłem Anioła

wybieramzycie

III KONFERENCJA NA TEMAT ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

UNIwersytet Rzeszowski
22.10.2025, godz. 9:00



Projekt współfinansowany z budżetu miasta Rzeszowa



22 października odbędzie się trzecia edycja konferencji #wyberamzycie poświęconej zaburzeniom odżywiania. Wydarzenie jest częścią ogólnopolskiej kampanii społecznej o tej samej nazwie. Celem spotkania jest zwiększenie świadomości społecznej na temat zaburzeń odżywiania, które dotyczą coraz młodsze grupy – nawet 8-letnie dzieci. Eksperci wskażą, jak istotne są szybkie reakcje, właściwa edukacja i wieloaspektowe wsparcie osób borykających się z tym poważnym wyzwaniem zdrowotnym. Szczegóły już wkrótce w mediach społecznościowych Fundacji „Pod Skrzydłem Anioła”.

pomoc w odpowiednim momencie. Chcę, aby dzieci i młodzież dorastały w atmosferze zrozumienia, bezpieczeństwa i akceptacji, ucząc się kochać siebie i swoje ciało, a jednocześnie rozpoznawać i radzić sobie z emocjami. Dzięki edukacji, profilaktyce i wczesnej interwencji możemy przerwać błędne koło cierpienia, zapobiegając rozwojowi chorób psychicznych i tworzyć społeczeństwo, w którym młodzi ludzie mają szansę na zdrowe, pełne i szczęśliwe życie. Jednocześnie chcę, aby dorośli, którzy zmagają się z zaburzeniami odżywiania, depresją czy lękami, nie pozostawali

sami w swoich trudnościach i mogli liczyć na profesjonalne wsparcie. Wierzę, że każda osoba – niezależnie od wieku – zasługuje na zrozumienie, pomoc i szansę na odbudowanie zdrowia psychicznego oraz równowagi w życiu. Tylko dzięki wspólnemu wysiłkowi możemy budować społeczeństwo pełne empatii, świadomości i troski, w którym każdy człowiek znajdzie przestrzeń do rozwoju, szczęścia i bezpieczeństwa.

Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Zaburzenia odżywiania wymagają często wizyt u wielu specjalistów. Kto może dać do nich skierowanie?

– Potrzebujemy skierowanie jedynie do poradni endokrynologicznej, kardiologicznej czy gastroenterologicznej. Do poradni stomatologicznej, ginekologicznej i zdrowia psychicznego skierowanie nie jest potrzebne. Warto wiedzieć, że skierowanie może wystawić lekarz rodzinny, ale też lekarz specjalista, a także lekarz wypisujący pacjenta ze szpitala. W tym ostatnim przypadku skierowanie jest dołączane do karty wypisu ze szpitala.

Gdzie znaleźć te poradnie

i gdzie szukać tych z krótszymi terminami na pierwszą wizytę?

– Dla osób preferujących wersje elektroniczne polecam dwie internetowe wyszukiwarki. „Gdzie się leczyć?” zawiera informacje o wszystkich poradniach, pracowniach i oddziałach szpitalnych, a wyszukiwarka „Informator o Terminach Leczenia” to proste narzędzie pozwalające znaleźć najszybszy termin na wizytę. Obie strony internetowe pozwalają znaleźć specjalistę w całym kraju, gdyż w tym przypadku nie obowiązują rejonizacja, a Pacjent wybiera dowolną placówkę w Polsce, która ma podpisaną umowę z NFZ.

Dla osób wolących rozmowę, polecam 3 metody: Wizytę w dowolnym punkcie NFZ w kraju lub kontakt z e-Doradcą; e-Doradca to bezpłatna usługa, która umożliwia konsultację z pracownikiem oddziału NFZ przez wideospotkanie za pomocą ogólnodostępnej aplikacji Microsoft Teams – szczegóły na naszej stronie internetowej. Trzeci sposób to Telefoniczna Informacja Pacjenta, gdzie pod czynnym całą dobę bezpłatnym numerem 800 190 590 można zapytać o wszystkie sprawy związane z systemem ochrony zdrowia.



Rafał Śliż

Potrzebujesz rozwinąć ten temat? A może masz pomysł na kolejny artykuł? Opisz nam w mailu rzecznikprasowy@nfz-rzeszow.pl swoje potrzeby, a my postaramy się je zrealizować. A może jesteś pracownikiem medycznym i chciałabyś/chciałbyś wspólnie poruszyć jakąś kwestię?

Zapraszamy do współpracy!