

## Μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας

### Διατροφικές Διαταραχές



## Διατροφικές Διαταραχές



### Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. **Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας για τα σημάδια και τα συμπτώματα των διατροφικών διαταραχών.** Ως δάσκαλος, θα πρέπει να αναγνωρίσετε πιθανά προβλήματα. Δείτε την υποστηρικτική βιβλιογραφία για περισσότερες πληροφορίες.  
(Eating Disorders: Information for Teachers and Youth Workers, *Bodywhys*, 2008)
2. **Πάρτε θετικά μέτρα ως προληπτικά μέτρα κατά της εμφάνισης ή ανάπτυξης μιας διατροφικής διαταραχής.** Ως προσέγγιση για όλη την τάξη ή για όλο το σχολείο, πρέπει να δοθεί η κατάλληλη έμφαση:
  - Στη βελτίωση της γενικής υγείας, της διατροφής και της ψυχολογικής ευεξίας, συμπεριλαμβανομένης της αυτοεκτίμησης και της θετικής εικόνας για το σώμα τους
  - Βελτίωση του γραμματισμού για τα μέσα επικοινωνίας και προώθηση της κριτικής αξιολόγησης των μηνυμάτων ΜΜΕ
  - Βοηθήστε τα παιδιά να μάθουν πώς να διαχειριστούν τις κοινωνικο-πολιτισμικές επιρροές που συνδέονται με την ανάπτυξη του αισθήματος δυσαρέσκειας σχετικά με την εικόνα που έχουν για το σώμα τους
  - Μείωση του πειράγματος, συμπεριλαμβανομένου του πειράγματος για το βάρος και η εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων σχετικά με τον εκφοβισμό  
(Educator Toolkit, *NEDA*, 2016)
3. **Εάν έχετε ανησυχίες για έναν μαθητή, κρατήστε σαφές και συνοπτικό αρχείο για τα περιστατικά και τις συμπεριφορές που σας οδήγησαν να ανησυχήσετε.** Δεν πρέπει να προσπαθήσετε να διαγνώσετε τις συνθήκες, αλλά να καταγράψετε γεγονότα, βασισμένα σε παρατηρήσεις. Η άρνηση είναι συχνά η πρώτη αντίδραση από το νεαρό άτομο, οπότε είναι σημαντικό να κρατάτε αρχείο γεγονότων. Στη συνέχεια, θα πρέπει να γνωστοποιήσετε τις ανησυχίες σας στο σχετικό προσωπικό του σχολείου και στους γονείς του μαθητή, σύμφωνα με τις σχολικές διαδικασίες.  
(Eating Disorders: Information for Teachers and Youth Workers, *Bodywhys*, 2008)
4. **Εστιάστε στα συναισθήματα του μαθητή και όχι στο φαγητό και το βάρος τους. Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης των μη διαχειρίσιμων συναισθημάτων ή ενός συμπτώματος συναισθηματικής δυσφορίας**  
(Eating Disorders in School, *NEDC* 2016)
5. **Μην κάνετε διακρίσεις με βάση την εμφάνιση.** Συγκεκριμένα, προσέξτε την ευνοιοκρατία προς τα κορίτσια που ταιριάζουν στον παραδοσιακό ορισμό της "όμορφης". Όποτε είναι δυνατό, δείτε ότι οι μαθητές διαφόρων μορφών σώματος και μεγεθών, επιλέγονται ως ηγέτες για μια ποικιλία καθηκόντων, όπως να γίνουν σχολικοί εκπρόσωποι ή οι θεατρικές παραστάσεις.  
(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)
6. **Αποφύγετε να ζυγίζετε τους μαθητές και να μετρήσετε το ΔΜΣ, ως μέρος του μαθήματος. Το ζύγισμα πρέπει επίσης να αποφεύγεται στις αθλητικές δραστηριότητες**

(Educator Toolkit, NEDA, 2016).

7. **Αναθεωρήστε αφίσες, βιβλία και άλλα υλικά, για να εξασφαλίσετε ότι εκπροσωπείται ένα ευρύ φάσμα μορφών σώματος, μεγεθών και εθνοτήτων.**  
(Educator Toolkit, NEDA, 2016)
8. **Αποφύγετε να συζητάτε για τρόφιμα, βάρος, άσκηση και δίαιτα στην τάξη, εάν έχετε μαθητή που υποφέρει από διαταραχή διατροφής.**  
(Educator Toolkit, NEDA, 2016)
9. **Αξιολογείτε τις δυνάμεις και τους περιορισμούς του μαθητή, μαζί με τον μαθητή και τους γονείς / κηδεμόνες.** Αυτό θα βοηθήσει τον μαθητή να τα αποδεχθεί και να θέσει ρεαλιστικούς στόχους. Θα βοηθήσει επίσης να καθοδηγήσει έναν μαθητή που πάσχει από μια διατροφική διαταραχή μακριά από την τελειομανή σκέψη και συμπεριφορά.  
(Eating Disorders: Information for Teachers and Youth Workers, *Bodywhys*, 2008)
10. **Εξασφαλίστε ότι ο μαθητής συμμετέχει σε όλες τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, ώστε να του ανατεθεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ευθύνη για τις επιλογές που γίνονται.** Δεδομένου ότι οι διατροφικές διαταραχές είναι συχνά σχετικές με το νεαρό άτομο που θέλει να ασκεί έλεγχο όταν αισθάνεται ότι δεν έχει κανένα, το να δώσετε στον μαθητή ευκαιρίες να έχει ρόλο στα σχέδια είναι σημαντική.  
(Eating Disorders: Information for Teachers and Youth Workers, *Bodywhys*, 2008)
11. **Ορίστε χρονικά όρια για το πόσο χρόνο ο μαθητής θα δαπανήσει για σχολική εργασία.** Η ανεπαρκής διατροφή και τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τις διατροφικές διαταραχές θα έχουν γενικά επίδραση στις γνωστικές και σωματικές ικανότητες του μαθητή στο σχολικό περιβάλλον. Τα χαρακτηριστικά τελειομανίας μπορούν να οδηγήσουν αυτούς τους μαθητές να αφιερώνουν υπερβολικά μεγάλο χρονικό διάστημα για να ολοκληρώσουν την εργασία τους, καθώς και για εργασίες στην τάξη καθώς και εξετάσεις. Εργαστείτε με τους γονείς για να ορίσετε λογικά όρια στο χρόνο που μπορούν να διαθέσουν οι μαθητές στις εργασίες τους.  
(B. Hellings and T. Bowles, 2007)
12. **Να υποστηρίζετε τους φίλους και τους συμμαθητές του μαθητή, παρέχοντας πληροφορίες και ευκαιρίες να μιλήσουν.** Οι φίλοι ενός μαθητή με διατροφική διαταραχή μπορούν να υποστηρίξουν την εκμάθηση βασικών πληροφοριών σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές και την ενθάρρυνση μιας κουλτούρας θετικής στάσης του σώματος μέσα στους κοινωνικούς κύκλους τους.  
(Educator Toolkit, NEDA, 2016)



## Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

### Ανακοίνωση / Πινακίδα στο Σχολείο

**Ελέγξτε αφίσες, βιβλία και υλικά στο σχολείο για να βεβαιωθείτε ότι αντιπροσωπεύουν μια μεγάλη ποικιλία σχημάτων σώματος, μεγεθών και εθνικοτήτων.**

(Educator Toolkit, NEDA, 2016)

## Κοινότητα

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών** για να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές με ανάγκη στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.
2. **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών** περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές της μονάδας Ειδικών Δυσκολιών, τους επικεφαλής του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με εξειδικευμένους ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.  
(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
3. **Παρέχετε ενημερωμένες έντυπες πληροφορίες** σχετικά με το πώς οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν το παιδί τους για να αναπτύξουν μια θετική εικόνα σώματος και μια υγιή σχέση με τα τρόφιμα. Παρέχετε στους γονείς συνδέσμους με πληροφορίες σχετικά με την εικόνα του σώματος και τις διατροφικές διαταραχές στην ιστοσελίδα του σχολείου. Παρουσιάστε ομιλίες και ενημερωτικές βραδιές για τους γονείς σχετικά με διατροφικές διαταραχές και συναφή θέματα  
(Eating Disorders in School, NEDC 2016).

## Προσαρμογές Εκπαιδευτικού Προγράμματος

1. **Βεβαιωθείτε ότι δεν πραγματοποιείται μέτρηση βάρους, άλλη μέτρηση ή ανθρωπομετρική αξιολόγηση των μαθητών** στο σχολείο σε οποιαδήποτε τάξη ή ομάδα, αλλά διεξάγεται με το μαθητή κατ' ιδίαν, ίσως κατά τη διάρκεια συνηθισμένων ιατρικών εξετάσεων ή από τη σχολική νοσοκόμα (εάν υπάρχει).  
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)
2. **Παρέχετε την ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν σε δραστηριότητες τακτικής σωματικής άσκησης** σε μη ανταγωνιστικό και ασφαλές περιβάλλον, αποφεύγοντας την έμφαση στην απώλεια βάρους.  
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)
3. **Βεβαιωθείτε ότι το πρόγραμμα σπουδών παρέχει θέματα εικόνας του σώματος σε επίπεδο κάθε έτους και βεβαιωθείτε ότι όλα τα μαθησιακά υλικά που παρουσιάζονται ως μέρος του προγράμματος πρόληψης είναι κατάλληλα για την ηλικία, ως εξής:**
  - Δημοτικό - έμφαση στη θετική εικόνα του σώματος, στην αυτοεκτίμηση και στα πρότυπα υγιεινής διατροφής
  - Αρχές Γυμνασίου - έμφαση στις παρεμβάσεις από συνομήλικους μαθητές και ενημέρωση σχετικά με τα μέσα μαζικής επικοινωνίας
  - Αρχές Λυκείου - έμφαση σε γνωσιακές διαφωνίες και προγράμματα συνομηλίκων

- Τελευταίες Τάξεις Λυκείου - έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση της εικόνας του σώματος, των προβλημάτων φαγητού και της ενημέρωσης σχετικά με την ψυχική υγεία (Eating Disorders in School, NEDC 2016)

## Πειθαρχία

**Ενημερώστε τις σχολικές πολιτικές για την καταπολέμηση της παρενόχλησης και την καταπολέμηση των διακρίσεων**, ώστε να διασφαλιστεί ότι περιλαμβάνουν διατάξεις σχετικά με τη φυσική εμφάνιση και τη μορφή του σώματος. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ένα πρωτόκολλο για τους μαθητές να αναφέρουν πειράγματα, εκφοβισμό ή παρενόχληση με βάση το βάρος ή την εμφάνιση. Οι συνέπειες για τη συμπεριφορά εκφοβισμού θα πρέπει να περιγράφονται σαφώς και να κοινοποιούνται στους μαθητές. (Educator Toolkit, NEDA, 2016)

## Φαγητό: Κυλικείο / Επισκέψεις / Κατασκηνώσεις / Εκδρομές

**Παρέχετε μια σειρά προσιτών, φρέσκων, θρεπτικών τροφίμων.** Εργαστείτε με τους προμηθευτές σχολικών τροφίμων για να εξασφαλίσετε τη συνοχή μεταξύ των επιλογών τροφίμων στην καφετέρια και των πληροφοριών για τη διατροφή, που διδάσκονται στην τάξη της υγείας. Εξαλείψτε τις αυτόματες μηχανές πώλησης ή τροφοδοτήστε τις με πιο υγιεινές επιλογές. (C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

## Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών** για να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές με ανάγκη στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.
2. **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών** περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές της μονάδας Ειδικών Δυσκολιών, τους επικεφαλείς του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με εξειδικευμένους ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
3. **Παρέχετε ενημερωμένες έντυπες πληροφορίες** σχετικά με το πώς οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν το παιδί τους για να αναπτύξουν μια θετική εικόνα σώματος και μια υγιή σχέση με τα τρόφιμα. Παρέχετε στους γονείς συνδέσμους με πληροφορίες σχετικά με την εικόνα του σώματος και τις διατροφικές διαταραχές στην ιστοσελίδα του σχολείου. Παρουσιάστε ομιλίες και ενημερωτικές βραδιές για τους γονείς σχετικά με διατροφικές διαταραχές και συναφή θέματα (Eating Disorders in School, NEDC 2016).



## Ασφάλεια

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Στήριξης Μαθητών** για να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές με ανάγκη στήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες στήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.
2. **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Στήριξης Μαθητών** περιλαμβάνει τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές της μονάδας Ειδικών Δυσκολιών, τους επικεφαλής του έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με εξειδικευμένους ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς, όποτε είναι απαραίτητο.  
(Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
3. **Αναπτύξτε μια Πολιτική για την Ψυχική Υγεία στο σχολείο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας.** Αυτή η πολιτική θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη για όλες τις σχετικές αποφάσεις σχετικά με τις διαδικασίες και τα συστήματα που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών. Βεβαιωθείτε ότι οι ανάγκες των μαθητών που πάσχουν από διαταραχή της διατροφής αντανακλώνται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
4. **Ενημερώστε τις σχολικές πολιτικές για την καταπολέμηση της παρενόχλησης και την καταπολέμηση των διακρίσεων,** ώστε να διασφαλιστεί ότι περιλαμβάνουν διατάξεις σχετικά με τη φυσική εμφάνιση και τη μορφή του σώματος. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ένα πρωτόκολλο για τους μαθητές να αναφέρουν πειράγματα, εκφοβισμό ή παρενόχληση με βάση το βάρος ή την εμφάνιση. Οι συνέπειες για τη συμπεριφορά εκφοβισμού θα πρέπει να περιγράφονται σαφώς και να κοινοποιούνται στους μαθητές.  
(Educator Toolkit, NEDA, 2016)
5. **Καθιερώστε πολιτικές και πρωτόκολλα που αφορούν ειδικά τις διατροφικές διαταραχές.** Δημιουργήστε ένα πρότυπο πρωτόκολλο για την προσέγγιση και την παραπομπή των μαθητών με πιθανά προβλήματα διατροφής. Καθιέρωση κατευθυντήριων γραμμών για επικοινωνία με τους γονείς και επικοινωνία με εξωτερικούς επαγγελματίες υγείας. Οι παραπομπές πρέπει να γίνονται με τη συναινετική συγκατάθεση των γονέων για τις υπηρεσίες υποστήριξης του σχολείου, όπου χρειάζεται.  
(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

## Προγραμματισμός Εκδηλώσεων

1. **Παρέχετε την ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν σε δραστηριότητες τακτικής σωματικής άσκησης** σε μη ανταγωνιστικό και ασφαλές περιβάλλον, αποφεύγοντας την έμφαση στην απώλεια βάρους.  
(Eating Disorders in School, NEDC 2016)
2. **Παρέχετε ενημερωμένες έντυπες πληροφορίες** σχετικά με το πώς οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν το παιδί τους για να αναπτύξουν μια θετική εικόνα σώματος και μια υγιή σχέση με τα τρόφιμα. Παρέχετε στους γονείς συνδέσμους με πληροφορίες σχετικά με την

εικόνα του σώματος και τις διατροφικές διαταραχές στην ιστοσελίδα του σχολείου. Παρουσιάστε ομιλίες και ενημερωτικές βραδιές για τους γονείς σχετικά με διατροφικές διαταραχές και συναφή θέματα (Eating Disorders in School, NEDC 2016).

## Σχολικά Έργα (Projects)

1. **Βεβαιωθείτε ότι το πρόγραμμα σπουδών παρέχει θέματα εικόνας του σώματος σε επίπεδο κάθε έτους και βεβαιωθείτε ότι όλα τα μαθησιακά υλικά που παρουσιάζονται ως μέρος του προγράμματος πρόληψής είναι κατάλληλα για την ηλικία, ως εξής:**
  - Δημοτικό - έμφαση στη θετική εικόνα του σώματος, στην αυτοεκτίμηση και στα πρότυπα υγιεινής διατροφής
  - Αρχές Γυμνασίου - έμφαση στις παρεμβάσεις από συνομήλικους μαθητές και ενημέρωση σχετικά με τα μέσα μαζικής επικοινωνίας
  - Αρχές Λυκείου - έμφαση σε γνωσιακές διαφωνίες και προγράμματα συνομηλίκων
  - Τελευταίες Τάξεις Λυκείου - έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση της εικόνας του σώματος, των προβλημάτων φαγητού και της ενημέρωσης σχετικά με την ψυχική υγεία (Eating Disorders in School, NEDC 2016)
2. **Ελέγξτε αφίσες, βιβλία και υλικά στο σχολείο για να βεβαιωθείτε ότι αντιπροσωπεύουν μια μεγάλη ποικιλία σχήματος σώματος, μεγέθους και εθνότητας.** (Educator Toolkit, NEDA, 2016)

## Υποστήριξη Μαθητών

1. **Δημιουργήστε μια Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών** για να βοηθήσετε να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές με ανάγκη υποστήριξης είναι σε θέση να συνεχίσουν να έχουν πρόσβαση σε πλήρη εκπαίδευση και να βοηθήσουν το προσωπικό να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτούς τους μαθητές. Οι ομάδες υποστήριξης μαθητών είναι υπεύθυνες για τη διασφάλιση της ύπαρξης συστημάτων, πολιτικών και διαδικασιών για την παροχή βοήθειας στους μαθητές με ανάγκες υποστήριξης.
2. **Βεβαιωθείτε ότι η συμμετοχή στην Ομάδα Υποστήριξης Μαθητών περιλαμβάνει** τη σχολική διοίκηση, το σχολικό σύμβουλο, τους συντονιστές ειδικών αναγκών, τους διευθυντές έτους, το στελεχιακό προσωπικό του σχολείου και τους εκπαιδευτικούς με ειδικούς ρόλους. Προσκαλέστε εμπειρογνώμονες από εξωτερικούς φορείς και γονείς όποτε είναι απαραίτητο. (Educator Toolkit, NEDA, 2016 & Department of Education and Skills, Ireland Guidelines)
3. **Αναπτύξτε μια Πολιτική για την Ψυχική Υγεία στο σχολείο** για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας. Αυτή η πολιτική θα πρέπει να ενημερώνει όλες τις σχετικές αποφάσεις σχετικά με τις διαδικασίες και τα συστήματα που σχετίζονται με την ευημερία των μαθητών. Βεβαιωθείτε ότι οι ανάγκες των μαθητών που πάσχουν από διαταραχή της διατροφής αντανακλώνται σε αυτές τις πολιτικές και διαδικασίες.
4. **Καθιερώστε πολιτικές και πρωτόκολλα που αφορούν ειδικά τις διατροφικές διαταραχές.** Δημιουργήστε ένα πρότυπο πρωτόκολλο για την προσέγγιση και την παραπομπή των μαθητών με πιθανά προβλήματα διατροφής. Καθιέρωση κατευθυντήριων γραμμών για

επικοινωνία με τους γονείς και επικοινωνία με εξωτερικούς επαγγελματίες υγείας. Οι παραπομπές πρέπει να γίνονται με τη συναινετική συγκατάθεση των γονέων για τις υπηρεσίες υποστήριξης του σχολείου, όπου χρειάζεται.

(C. Steiner-Adair, L. Sjostrom, 2006)

## Επαγγελματική Ανάπτυξη Δασκάλων/Καθηγητών

**Εκπαιδεύστε όλο το σχετικό εκπαιδευτικό προσωπικό στην έγκαιρη αναγνώριση και παραπομπή φοιτητών με σοβαρές ανησυχίες σχετικά με την εικόνα του σώματος και διατροφικές διαταραχές.** Βεβαιωθείτε ότι η εκπαίδευση περιλαμβάνει επίσης πληροφορίες σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές, τον αντίκτυπό τους στην ευημερία των νέων και τρόπους με τους οποίους οι παράγοντες κινδύνου ενισχύονται από το κοινωνικό περιβάλλον.

(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

## Προγραμματισμός

4. **Παρέχετε την ευκαιρία σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν σε τακτική σωματική άσκηση** σε μη ανταγωνιστικό, ασφαλές περιβάλλον, αποφεύγοντας την εστίαση στην απώλεια βάρους.

(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

5. **Βεβαιωθείτε ότι το πρόγραμμα σπουδών παρέχει θέματα εικόνας του σώματος σε επίπεδο κάθε έτους και βεβαιωθείτε ότι όλα τα μαθησιακά υλικά που παρουσιάζονται ως μέρος του προγράμματος πρόληψής είναι κατάλληλα για την ηλικία, ως εξής:**

- Δημοτικό - έμφαση στη θετική εικόνα του σώματος, στην αυτοεκτίμηση και στα πρότυπα υγιεινής διατροφής
- Αρχές Γυμνασίου - έμφαση στις παρεμβάσεις από συνομήλικους μαθητές και ενημέρωση σχετικά με τα μέσα μαζικής επικοινωνίας
- Αρχές Λυκείου - έμφαση σε γνωσιακές διαφωνίες και προγράμματα συνομηλίκων
- Τελευταίες Τάξεις Λυκείου - έμφαση στην έγκαιρη αναγνώριση της εικόνας του σώματος, των προβλημάτων φαγητού και της ενημέρωσης σχετικά με την ψυχική υγεία

(Eating Disorders in School, NEDC 2016)

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Ο όρος διατροφική διαταραχή αναφέρεται σε μια σύνθετη, δυνητικά απειλητική για τη ζωή κατάσταση, που χαρακτηρίζεται από σοβαρές διαταραχές στις συμπεριφορές διατροφής.

Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να θεωρηθούν ως ένας τρόπος αντιμετώπισης της συναισθηματικής δυσφορίας ή ως σύμπτωμα θεμάτων που υποβόσκουν.

(Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland)

Οι διατροφικές διαταραχές μεταξύ των παιδιών και των εφήβων αποτελούν αιτία σοβαρής ανησυχίας. Ένας τυπικός ορισμός αυτών των διαταραχών, όπως αυτές εκδηλώνονται στο σχολικό περιβάλλον, ορίζει στους πάσχοντες από αυτές τις διαταραχές ως απασχολούμενους σημαντικά το



φαγητό, το βάρος και το σχήμα τους και ενδεχομένως ως εμπλεκόμενους σε διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές (Gowers & Bryant-Waugh, 2004).

Πολλοί πάσχοντες αναγκάζονται να αναβάλλουν την εκπαίδευσή τους ενώ αναζητούν θεραπεία, ενισχύοντας έτσι τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της κατάστασής τους στην κοινωνική και γνωστική τους ανάπτυξη. (B. Hellings and T. Bowles, 2007)

### **Anorexia Nervosa**

- Ένα άτομο θα καταβάλει αποφασιστικές προσπάθειες για την επίτευξη και τη διατήρηση ενός σωματικού βάρους χαμηλότερου από το κανονικό σωματικό βάρος για την ηλικία, το φύλο και το ύψος του
- Ασχολούνται με τις σκέψεις για την τροφή και την ανάγκη να χάσουν βάρος
- Μπορούν να ασκούνται υπερβολικά και μπορεί να συμμετέχουν σε συμπεριφορές καθαρισμού.

### **Bulimia Nervosa**

- Ένα άτομο θα καταβάλει αποφασιστικές προσπάθειες για να καθαρίσει τον εαυτό του από οποιοδήποτε φαγητό που καταναλώνεται, μερικές φορές μετά από μια λαιμαργία αλλά και συχνά μετά από «κανονική» πρόσληψη τροφής.
- Θα συμμετέχουν σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου που μπορεί να περιλαμβάνουν νηστεία, υπερβολική άσκηση, εμετό που αυτο-προκαλείται ή / και κακή χρήση καθαρτικών, διουρητικών ή άλλων φαρμάκων
- Μπορούν να διατηρούν σωματικό βάρος εντός του φυσιολογικού εύρους ηλικίας, φύλου και ύψους τους. Ως αποτέλεσμα, η βουλιμία είναι συχνά λιγότερο εμφανής από την ανορεξία και μπορεί να περάσει απαρατήρητη για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

### **Διατροφική Διαταραχή Λαιμαργίας**

- Ένα άτομο θα εμπλακεί σε επαναλαμβανόμενα επεισόδια λαιμαργίας χωρίς καθαρισμό
- Κατά πάσα πιθανότητα θα αποκτήσουν σημαντικές ποσότητες βάρους με την πάροδο του χρόνου
- Βρίσκονται παγιδευμένοι σε έναν κύκλο δίαιτας, λαιμαργίας, αυτο-επίκρησης και αυτο-απέχθειας.

(Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland)

Οι διατροφικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από μια ποικιλία συναισθηματικών, σωματικών και συμπεριφορικών αλλαγών. Εάν ένας μαθητής παρουσιάζει σταθερά ένα ή περισσότερα από τα σημεία ή τα συμπτώματα που αναφέρονται παρακάτω, αυτό προκαλεί ανησυχία.

### **Συναισθηματικά**

- Αλλαγές στάσης / απόδοσης
- Εκφράζει παράπονα / ανησυχίες για την εικόνα του σώματος
- Συνεχής συζήτηση για τα τρόφιμα, το βάρος, το σχήμα, την άσκηση και το μαγείρεμα
- Εμφανίζει άκαμπτη ή ιδεοληπτική σκέψη σχετικά με τα τρόφιμα, το φαγητό και την άσκηση
- Εμφανίζεται λυπημένος, καταθλιπτικός, ανήσυχος, ντροπιασμένος, αμήχανος ή εκφράζει αισθήματα αναξιότητας
- Τα συναισθήματα είναι επίπεδα ή απουσιάζουν
- Μη-ανοχή στις ατέλειες στα ακαδημαϊκά θέματα, στην κατανάλωση και στην κοινωνική ζωή

- Είναι στόχος εκφοβισμού λόγω σώματος ή του σωματικού βάρους ή έχει γίνει στο παρελθόν
- Ξοδεύει όλο και περισσότερο χρόνο μόνος και αποτραβιέται από φίλους
- Έχει εμμονή με τη διατήρηση των ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών για τη βελτίωση των επιδόσεων στον αθλητισμό, το χορό, την ηθοποιία ή το μόντελινγκ
- Υπερεκτιμά την αυτάρκεια. Απρόθυμος/η να ζητήσει βοήθεια
- Αδυναμία ή απροθυμία να αναγνωρίσει τις πρόσφατες αλλαγές

### Φυσικά

- Ξαφνική απώλεια, αύξηση ή διακύμανση του βάρους σε σύντομο χρονικό διάστημα
- Παράπονα κοιλιακού πόνου
- Αίσθημα πλήρωσης ή "φουσκώματος"
- Αίσθημα αδυναμίας, κρύου ή κούρασης
- Οι μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια ή τα αιματηρά μάτια ή τα τριχοειδή αγγεία που σκάνε γύρω από τα μάτια
- Κάλους στις αρθρώσεις από τον εμετό που αυτο-προκαλείται
- Ξηρά μαλλιά ή δέρμα, αφυδάτωση, μπλε χέρια / πόδια
- Μαλλιά Lanugo (λεπτό τρίχωμα σώματος)
- Λιποθυμία ή ζάλη όταν στέκεται. Συχνή κόπωση
- Αραίωση, στεγνά μαλλιά

### Συμπεριφορικά

- Δίαιτα ή χαοτική πρόσληψη τροφής, προσποιείται ότι τρώει, στη συνέχεια πετάει φαγητό, Παραλείπει τα γεύματα
- Δημιουργεί αυστηρούς διαιτητικούς κανόνες ή ακολουθεί αυστηρή δίαιτα χωρίς ιατρικούς ή θρησκευτικούς λόγους
- Ασκείται για μεγάλες περιόδους και με ψυχαναγκαστική συμπεριφορά
- Μιλάει συνεχώς για τα τρόφιμα, δεν επιθυμεί να μοιραστεί τα τρόφιμα, σωρρεύει τρόφιμα, αρνείται να φάει φαγητό που παρασκευάζεται από άλλους, ή χωρίς να γνωρίζει τα ακριβή συστατικά
- Δύσκολα κάθεται ακίνητη/ος: κουνιέται πάνω από την καρέκλα αντί να κάθεται, συνεχώς κουνάει τα πόδια, σηκώνεται από το γραφείο σε κάθε ευκαιρία, προσφέρεται για να κάνει θελήματα
- Πάει συχνά στο μπάνιο
- Φορά πολύ φαρδιά ρούχα για να κρύψει ένα πολύ λεπτό σώμα (ανορεξία) ή αύξηση βάρους (διαταραχή διατροφικής κατανάλωσης) ή για να κρύψει ένα "κανονικό" σώμα λόγω ανησυχιών σχετικά με το σχήμα και το μέγεθος του σώματος
- Αποφεύγει την καφετέρια, εργάζεται στο μεσημεριανό γεύμα και τρώει μόνο του
- Δείχνει κάποιο είδος ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς, όπως καταναγκαστική πλύση στο χέρι, συσσώρευση, επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή ομιλία ή ανάγκη συνεχούς διαβεβαίωσης
- Αμφισβητεί τη δυσκολία που αντιμετωπίζει με τα τρόφιμα ή την εικόνα του σώματος, παρά τα αποδεικτικά στοιχεία ότι αποτελεί τομέα ανησυχίας

(Educators Toolkit, National Eating Disorders Association)

## Ιστοσελίδες και Εκθέσεις Ευρωπαϊκής Ένωσης

The Eating Disorders Association of Ireland  
[www.bodywhys.ie](http://www.bodywhys.ie)

Eating Disorders Victoria, Australia  
[www.eatingdisorders.org.au](http://www.eatingdisorders.org.au)

National Eating Disorders Association, US  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)

## Αναφορές

*Hellings B. and Bowles T., (2007). Understanding and Managing Eating Disorders in the School Setting, Australian Journal of Guidance & Counselling 17(1), 60–67*

*Steiner-Adair C. and Sjoström L., (2006). The School Guide: Full of Ourselves. Teachers College Press*

*Educator Toolkit (2016). National Eating Disorders Association.*

*Eating Disorders in Schools: Prevention, Early Identification and Response (2<sup>nd</sup> Ed.)(2016). National Eating Disorders Collaboration*

*Eating Disorders: Information for Teachers/Youth Workers (2008). Bodywhys, The Eating Disorders Association of Ireland.*