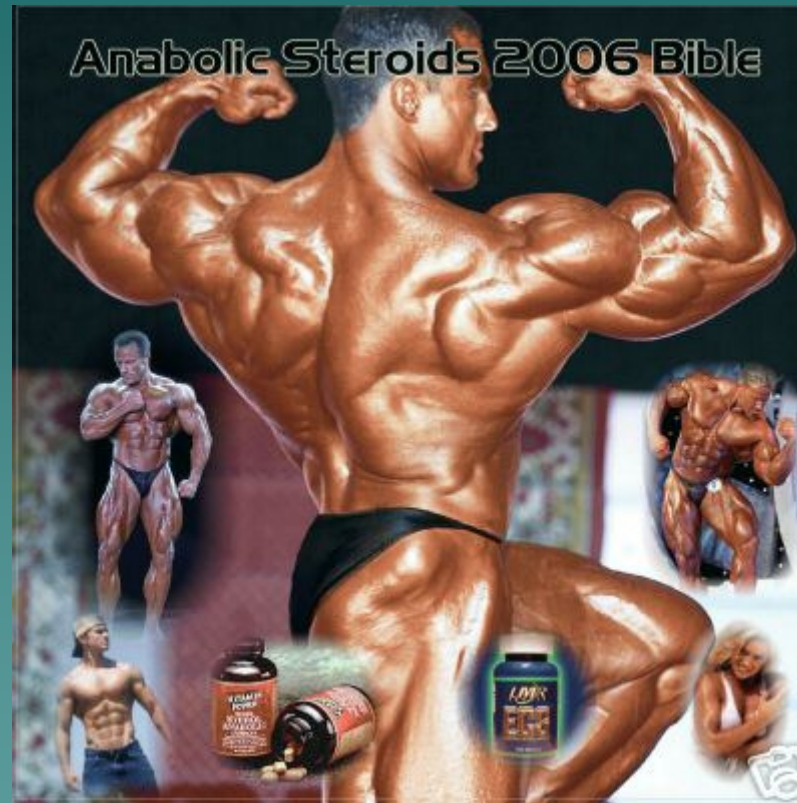


BIGOREXIA



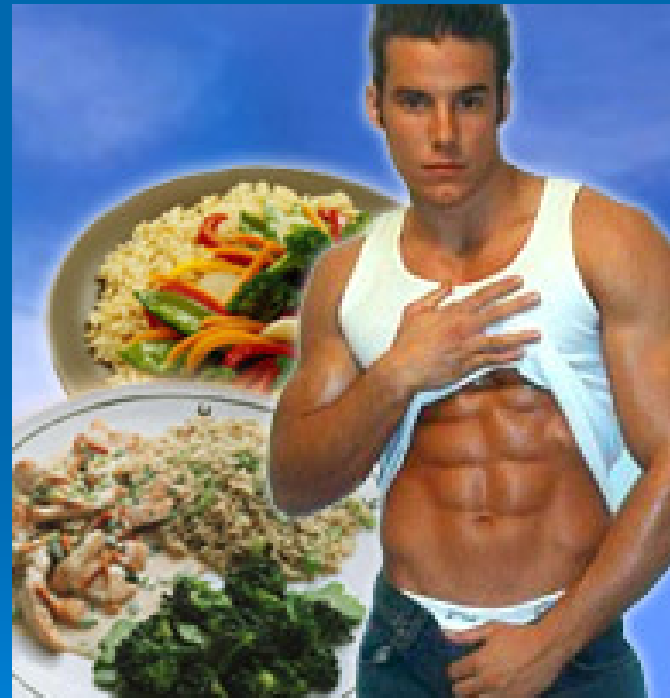
Nike Novak Vaca, dr. med.
Psihiatrična klinika Ljubljana

Adonisoov kompleks



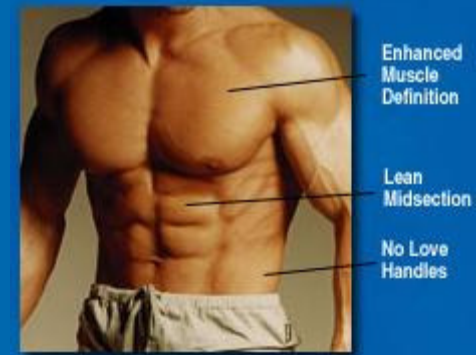
Kaj je bigorexia?

- Adonisov kompleks
- Bigorexia
- Reverzna anorexia
- Mišična dismorfija



Kam jo uvrščamo?

- Duševna motnja
- Motnja hranjenja
- Bolezen odvisnosti
- Obsesivno kompulzivna motnja
- Motnja predstave o lastnem telesu
- Etnična bolezen



Bigorexia se lahko kaže kot

- Mehanizem izogibanja
- Način obvladovanja življenja
- Način izražanja samostojnosti in kontrole
- Reakcija na preteklo travmo



Dejavniki tveganja

- ◆ Biološko-genetski
 - ◆ nizek nivo serotonina v CŽS
 - ◆ osebnostne lastnosti
- ◆ Družinski
 - ◆ starši obremenjeni z videzom, dietami, telovadbo, kritični do otrokove zunanosti
 - ◆ travma-zloraba
- ◆ Socio-kulturni
 - ◆ posmehovanje v otroštvu
 - ◆ vpliv medijev-ideal mišičastega telesa



Raziskave

- ◆ Več kot 50% moških nezadovoljnih s svojim telesom, 40% teh je pomišljalo o prsni vsadki
- ◆ Od 1300 moških, ki obiskujejo fitness v VB, jih 9% jemlje steroide
- ◆ 91% moških in 78% žensk bi želelo imeti bolj mišičasto telo

Raziskave

Nezadovoljstvo s prsnimi mišicami

- ◆ 1972: 18% M
- ◆ 1985: 28% M
- ◆ 1996: 38% M
(enak % Ž nezadovoljnih z velikostjo prsi)

Nezadovoljstvo z mišičnim tonusom

- ◆ 1972: 25% M, 30% Ž
- ◆ 1985: 32% M, 45% Ž
- ◆ 1996: 45% M, 57% Ž

Vpliv medijev



1973



2003

Povečanje mišične mase v vseh športih



1970



2006

Dejstva o bigoreksiji

- ◆ Pojavi se v adolescenci
- ◆ Pogostejša pri moških
- ◆ Pogostejša pri body-builderjih (10%)
- ◆ 29% pridružena anksiozna motnja,
59% druge motnje razpoloženja

Diagnostični kriteriji

- ◆ Motena predstava o lastnem telesu
- ◆ Pretirano treniranje, ki vpliva na socialno življenje
- ◆ Moten odnos do hrane
- ◆ Samozavest odvisna od videza
- ◆ Škodljiva vedenja (zloraba anabolnih steroidov in drugih substanc, treningi kljub poškodbam...)

Motena predstava o lastnem telesu

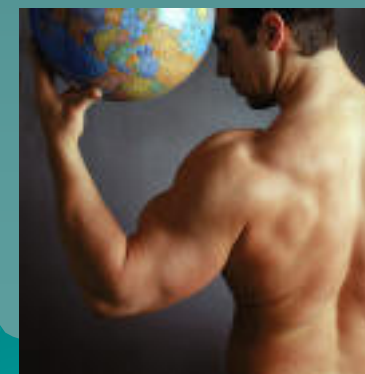
- ◆ Doživljajo se drobne, nerazvite, majhne
- ◆ Telo ni nikoli dovolj mišičasto
- ◆ Sram, zakrivanje telesa, izogibanje socialnim situacijam
- ◆ Slaba samopodoba, nizka samozavest





Pretirano treniranje

- ◆ Popolna preokupacija s treningi
- ◆ Prenaporen in rigiden program
- ◆ Zamujanje pomembnih dogodkov, šole in službe zaradi treningov
- ◆ Nadaljevanje s treningi kljub poškodbam





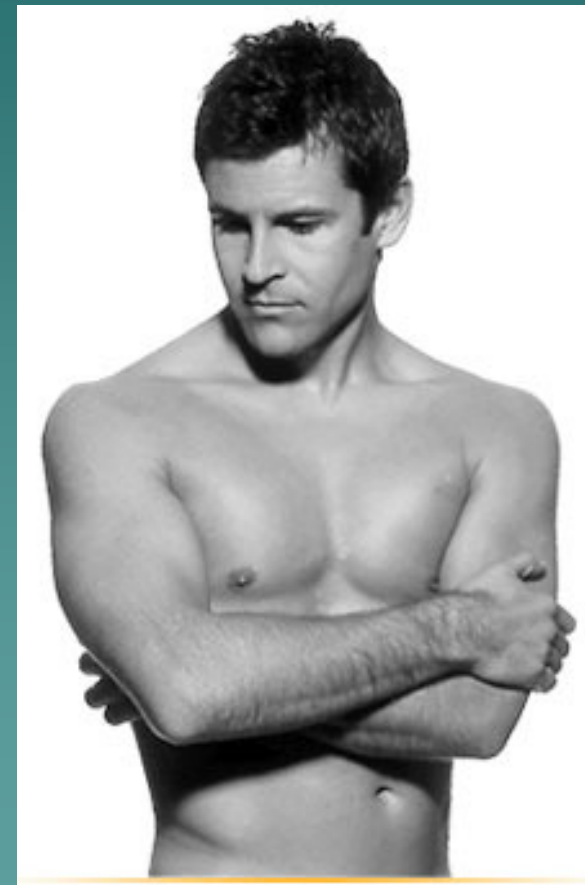
Moten odnos do hrane



- ◆ Hrana bogata s proteini, brez maščob
- ◆ Uživanje različnih nadomestkov in dodatkov (kreatin, aminokisliline, vitamini, beljakovinski praški, weightgainerji...)
- ◆ Strog režim prehranjevanja vezan na program vadbe
- ◆ Izogibanje drugje pripravljene hrani in socialnim situacijam, ki zahtevajo odstopanje od striktne diete
- ◆ Simptomi motnje hranjenja: stradanje, prenajedanje, bruhanje, zloraba diuretikov

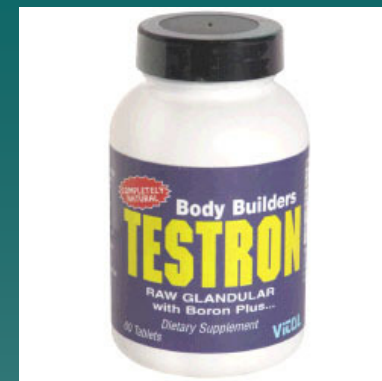
Samozavest odvisna od videza

- ◆ Razmišljanje o svojem telesu 5 ur in več na dan (običajni dvigovalci uteži do 40 minut)
- ◆ Preverjanje v ogledalu do 12X na dan (običajno do 3X)
- ◆ Pogosto tehtanje
- ◆ Nesproščenost v situacijah, kjer je telo razgaljeno



Škodljiva vedenja

- ◆ Zloraba anaboličnih steroidov
 - Dianabol, Anadrol ("Metan")...
- ◆ Zloraba ostalih prepovedanih substanc:
 - Efedrin (pogosta kombinacija efedrina, kofeina in aspirina)
 - Eritropoetin (EPO)
 - Rastni hormoni (GH)
 - Diuretiki
 - Antiestrogeni (tamoksifen)
 - Narkotiki (heroin, metadon, morfin...)
 - Psihomotorični stimulansi (amfetamin, kokain...)

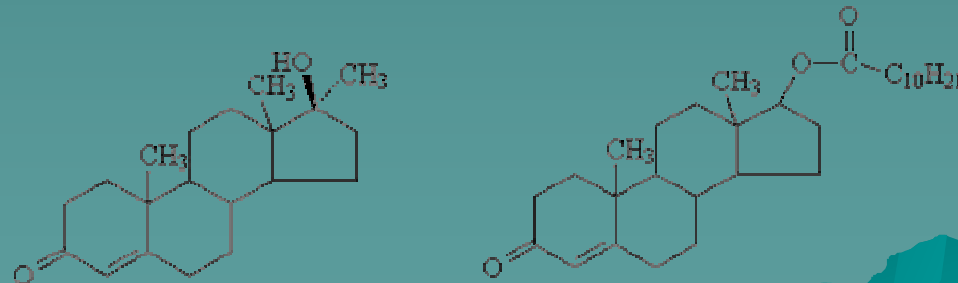
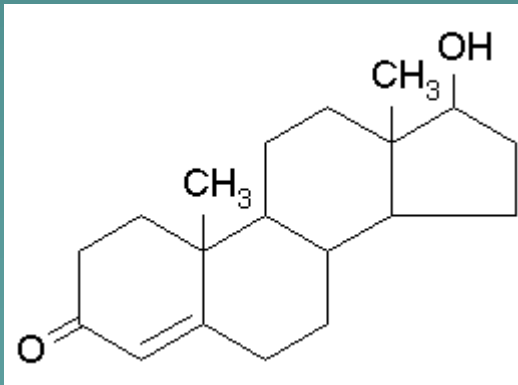


Škodljiva vedenja

- ◆ Nekateri uporabniki jemljejo še druge substance , da bi ojačali učinek ali ublažili stranske učinke anabolnih steroidov
- ◆ Leta 1999 raziskava zajela 227 moških v privatnem centru za zdravljenje odvisnosti od opiatov: 9,3% zlorabljaljo anabole steroide preden so poskusili drogo. Od teh 9,3% je 86% prvič vzelo opiate za ublažitev nespečnosti in razdražljivosti povzročene s steroidi.

Anabolni-androgeni steroidi

- ◆ **Struktura:** kemični derivati testosterona. So bolj obstojni zaradi alkilacije oz. esterifikacije hidroksilne skupine.



Delovanje anabolnih steroidov

Vezava na citoplazemske androgenske receptorje. Translokacija steroid-receptorskih kompleksov v jedro. Vezava na DNA, ojača se transkripcija določenih genov. Poveča se sinteza proteinov-anabolni učinek. Inhibira se katabolična pot povezana z glukokortikoidi.

Povratna zanka: stranski produkt mtb. testosterona je estradiol, ki ojača katabolizem.

Prisotnost androgenskih receptorjev v tkivu kaže na androgensko senzitivnost tkiva, npr. prostata ima 25X več receptorjev kot skeletne mišice.

Učinki testosterona

ANDROGENI

- ◆ Razvoj moškega reproduktivnega sistema
- ◆ Razvoj sekundarnih moških spolnih znakov

ANABOLNI

- ◆ Rast in zapiranje epifiz dolgih kosti
- ◆ Povečanje grla in glasilk
- ◆ Povečanje števila eritrocitov
- ◆ Zmanjšanje telesnega maščevja
- ◆ Povečanje mišične mase

Posledice jemanja anaboličnih steroidov

- ◆ Moški hormonski sistem:
testikularna atrofija, oligospermija, sterilnost, boleča podaljšana erekcija, pogoste in ponavljajoče erekcije, povečanje prostate, trajno hormonsko neravnovesje, plešavost, ginekomastija
- ◆ Ženski hormonski sistem:
povečanje klitorisa, atrofija uterusa, amenoreja, porašččenost, zmanjšanje prsi, sprememba glasu, plešavost

Posledice jemanja anaboličnih steroidov

- ◆ Kardiovaskularni sistem: porast LDL in holesterola, padec HDL, retenca vode, visok krvni tlak, infarkt, kap
- ◆ Skeletno mišični sistem: nizka rast, rupture tetiv
- ◆ Jetra: hepatitis, tumor
- ◆ Koža: akne in ciste, mastno lasišče, zlatenica
- ◆ Infekcije: HCV, HBV, HIV, abscesi

Posledice jemanja steroidnih hormonov

◆ Psihološki učinki:

- Agresija, razdražljivost, nestrpnost, anksioznost, motnje spanja, blodnje
- Depresija
- Zasvojenost in odvisnost, odtegnitveni simptomi (1-3 tedne): huda depresija, samomorilne misli, nespečnost, pomanjkanje energije in apetita, potenje, slabost, glavoboli, craving po steroidih

Zdravljenje bigoreksije

- ◆ Lastna motivacija
- ◆ Vedenjsko kognitivna psihoterapija (vplivanje na spremembo vedenja in stališč preko spoznavnih procesov)
- ◆ Dinamska psihoterapija (vplivanje na spremembo vedenja preko razumevanja in upoštevanja preteklih izkušenj in razvojnih zaostankov/prikrajšav)
- ◆ Medikamentozna terapija

OZDRAVITEV NE POMENI LE ODSOTNOSTI
SIMPTOMOV BIGOREKSIJE , TEMVEČ TUDI
ZADOVOLJIVO PSIHOSOCIALNO
FUNKCIONIRNJE

