INTERVENȚII PSIHOLOGICE ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII ADOLESCENTELOR CU PROBLEME ALIMENTARE

BALAN Rodica, asistent universitar, master în psihologie, UPSC „Ion Creangă”

Abstract: *The incidence of eating problems increases among adolescents, generating serious consequences for them. That is why we considered it necessary to develop a psychological intervention program aimed at harmonizing the personality of adolescents. Within the program we have the following objectives: information on the risk of an unbalanced diet, developing self-esteem and self-acceptance, building a better body image, increasing self-confidence, improving the perception of self-appearance, reducing the risk of developing an eating disorder.*

Keywords: adolescence, eating problems, eating behavior, body image, self-acceptance, psychological intervention.

Adolescența este o perioadă de tranziție a dezvoltării umane între copilărie și maturitate, care are drept limite de vârstă 10/13 și 19/21 ani. Această tranziție implică un set de modificări semnificative atât la nivel fizic, cât și la nivel psihologic. Dezvoltarea fizică are impact diferit asupra adolescenților în dependență de genul acestora: pe băieți îi apropie de varianta „corpului ideal”, musculos, bine dezvoltat, în timp ce pe fete le distanțează de aspectul unui corp slab și frumos în viziunea lor. Pentru majoritatea fetelor aflate în perioada pubertății sporirea în greutate se dovedește a fi destul de dureroasă. Îngrijorarea asupra imaginii corpului este mai frecventă la adolescente decât la celelalte grupuri de vârstă, ele având tendința de a se identifica mai supraponderale decât bărbații. În timpul acestei etape, majoritatea fetelor dezvoltă o nemulțumire pronunțată față de propriul corp, acest fapt determinându-le să recurgă la diverse diete, regimuri alimentare stricte pentru a slăbi. Toți acești factori se dovedesc a fi responsabili de apariția diverselor probleme alimentare [1, 7, 8]

Vorbim despre o problemă alimentară în momentul în care persoana adoptă un comportament alimentar dezordonat drept modalitate de a face față sentimentelor sau experiențelor dificile. Acest comportament poate include limitarea strictă și excesivă a cantității de alimente consumate, consumul unei cantități foarte mari de alimente simultan, scăparea de alimentele consumate prin mijloace dăunătoare pentru propriul corp sau o combinație a acestor comportamente [2, 10].

Analizând minuțios literatura de specialitate, am stabilit că adolescentele cu probleme de comportament alimentar prezintă următoarele trăsături de personalitate: perfecționism, stimă de sine scăzută, neîncredere în sine, imagine corporală negativă, dificultăți de autocontrol, auto-eficacitate scăzută etc. Aceste adolescente își întemeiază evaluarea propriei persoane în mare măsură sau chiar

în mod exclusiv pe imaginea pe care o au în legătură cu conformația și cu greutatea corporală, precum și pe abilitatea lor de a le gestiona. Respectivele trăiri și comportamente pot avea efecte negative serioase asupra sănătății fizice și psihice a adolescentelor [6, 8, 10].

În conformitate cu cele expuse am demarat și realizat o cercetare de constatare a personalității adolescentelor cu probleme alimentare. Cercetarea experimentală ne-a permis să atestăm că tulburările de comportament alimentar prezintă o problemă serioasă, mai ales în rândul adolescentelor. Adolescentelor care înregistrează posibilitatea unei tulburări de comportament alimentar le este proprie frica sporită de a adăuga în greutate, concentrarea excesivă a atenției pe aspectul fizic atunci când vine vorba de autoevaluare, episoade sistematice de mâncat compulsiv, comportamente compensatorii inadecvate.

În tabelul 1 prezentăm rezumativ rezultatele cercetării empirice obținute prin aplicarea următoarelor instrumente: *Testul EAT–26 (D. M. Garner), Chestionarul olandez despre comportamentul alimentar (DEBQ), Chestionarul de evaluare a propriei imagini corporale (T. Cash), Chestionarul privind importanța înfățișării (T. Cash), Inventarul de Personalitate Freiburg (Forma HB).*

Tabelul 1. Frecvențele pentru lipsa sau prezența posibilității TA/ nemulțumirea de propria greutate/ CAR/ neacceptarea IC/ importanța sporită acordată înfățișării la adolescente

Variabilă	**Prezența**	**Lipsa**
Posibilitatea unei tulburări alimentare	**24%**	76%
Nemulțumire de propria greutate	**86%**	14%
Comportament alimentar restrictiv	**53%**	47%
Neacceptare a imaginii corporale	**45,33%**	54,67%
Importanță sporită acordată înfățișării	**68,67%**	31,33%

- Dintre adolescente, 24 % manifestă posibilitatea unei tulburări alimentare.
- 86% dintre adolescente s-au dovedit a fi nemulțumite de propria greutate, marea majoritate dorindu-și să slăbească.
- 53% dintre adolescente înregistrează un comportament alimentar restrictiv. Acestea sunt foarte atente la conținutul caloric al alimentelor și își impun anumite restricții alimentare.
- 45,33% dintre adolescente manifestă neacceptare a imaginii corporale, vrând să arate altfel.
- Pentru 68,67% dintre adolescente înfățișarea are o importanță sporită.

Pornind de la rezultatele obținute considerăm indispensabilă armonizarea personalității adolescentelor, prin elaborarea și administrarea unui program de intervenție psihologică.

În continuare vom descrie un model de intervenții psihologice (obiective, principii, tehnici și structură, mostre de ședință) orientat la dezvoltarea personalității adolescentelor cu probleme de alimentare.

Drept **obiective** ale programului de intervenții psihologice de dezvoltare a personalității adolescentelor cu probleme de comportament alimentar ne-am propus:

— informarea privind riscul unei alimentații deficitare sau restrictive și dezvoltarea unor obiceiuri alimentare sănătoase;
— dezvoltarea stimei de sine;
— construirea unei imagini corporale mai bune;
— sporirea încrederii în sine;
— îmbunătățirea perceperii înfățișării și importanței acesteia;
— reducerea riscului de a dezvolta o tulburare de alimentație.

La temelia programului de intervenții psihologice au stat următoarele principii:

1. **Respectare a drepturilor și demnității omului:** manifestarea de respect față de sentimentele, experiențele, cunoștințele, valorile, părerile și opțiunile adolescentelor.
2. **Acceptare necondiționată:** evitarea judecăților de valoare sau judecăților morale referitoare la viața adolescentei, evitarea etichetării adolescentelor și a aprecierilor negative, evitarea unei atitudini preconcepute sau neobiective față de adolescente.
3. **Competență profesională:** angajarea numai în activitățile profesionale pentru care se dețin cunoștințe, aptitudini, experiență și atestare necesare.
4. **Confidențialitate:** nedivulgarea informațiile furnizate de adolescente, păstrarea secretului profesional.
5. **Responsabilitate profesională și socială:** manifestarea maximei responsabilități pentru starea de bine a adolescentelor; acționarea în scopul evitării provocării daunelor pentru sănătatea, starea generală sau statutul social al adolescentelor.
6. **Inofensivitate și caracter adecvat al metodelor și tehnicilor psihologice aplicate:** aplicarea tehnicilor corespunzătoare scopurilor cercetării, vârstei adolescentelor și condițiilor experimentului.
7. **Activitate:** implicarea în activități a tuturor adolescentelor [2, 3, 5, 9].

Intervențiile psihologice din cadrul programului presupun activități ce acționează la nivel cognitiv prin restructurarea gândirii și eliminarea distorsiunilor, la nivel emoțional prin exersarea tehnicilor de relaxare și la nivel comportamental prin autoafirmare, implicare și relaționare.

Ședințele proiectate conțin: activități de informare, tehnici de relaxare, tehnici proiective, tehnici de autocunoaștere, tehnici de auto-acceptare, tehnici de autoafirmare, joc de rol.

Programul de intervenții psihologice are următoarea structură:

Partea introductivă – prima şedinţă are drept scop facilitarea cunoaşterii interpersonale a membrilor grupului. Pe parcursul acestei ședințe are loc stabilirea contactului, determinarea regulilor grupului, pentru crearea sentimentului de siguranță.

Prezentăm drept model ședința nr. 1 din programul de intervenții psihologice:

Ședința Nr. 1

Obiective:

- facilitarea cunoaşterii interpersonale;
- stabilirea regulilor grupului, pentru crearea sentimentului de siguranță;
- utilizarea umorului ca resursă în grup;
- cunoaşterea obiectivelor fiecărui participant.

Activitatea 1. ***Hai să ne cunoaștem!*** (20 minute)

Toate participantele sunt așezate pe scaunele ce formează un cerc. Conducătorul se prezintă primul și le îndeamnă pe adolescente să facă la fel. Fiecare trebuie să-și spună numele, ceva ce vor ca grupul să cunoască despre ele (vârstă, hobby, zodie, calități etc.) și ce gânduri sau preocupări au avut înainte de a veni la această întâlnire.

După ce se prezintă toate, se analizează ce așteptări, frici, scopuri are fiecare în legătură cu aceste întâlniri. Toate acestea se notează și se analizează pe rând.

Activitatea 2. ***Stabilirea regulilor*** (15 minute)

Participantele se gândesc la regulile care ar dori să fie respectate în acest grup și le verbalizează pe rând. Regulile discută și se notează. Conducătorul se va asigura ca în lista de reguli să figureze respectarea confidențialității și evitarea judecăților. Toate regulile se scriu pe o foaie mare, care se păstrează până la încheierea programului.

Activitatea 3. ***Traseul încântător*** (20 minute)

Se formează perechi a câte două persoane. Una dintre ele o va însoți într-o călătorie imaginară pe cealaltă care ține ochii închiși. Cea care are rolul de ghid va propune un traseu încântător, pe care îl va descrie pentru a-și convinge colega să o urmeze, folosindu-se doar de ochii minții.

Alegerea perechilor și a rolurilor este lăsată la discreția participantelor. Este important ca ambele să experimenteze cele două roluri. Se acordă câte trei minute pentru fiecare traseu. La sfârșit fiecare își va relata trăirile și își va exprima preferința pentru un anumit rol, va spune cu ce greutăți și/sau temeri s-a confruntat.

Activitatea 4. ***Sharing*** (5 minute)

Fiecare participantă va spune cu ce impresii pleacă de la întâlnirea de grup: ce i-a plăcut, ce a aflat nou despre sine, ce ar dori să facă data viitoare etc. Conducătorul tot își va exprima impresiile referitoare la întâlnire, activități și grup.

Partea fundamentală (ședința 2 – ședința 9) este îndreptată spre realizarea obiectivelor programului de intervenții psihologice. Prin tehnicile propuse în cadrul programului urmărim dezvoltarea abilităților și capacităților de autocunoaștere, auto-acceptare, autoafirmare, conștientizare a propriilor nevoi, autocontrol și exprimare a propriilor emoții și trăiri. De asemenea, favorizăm dezvoltarea capacității de relaxare și a abilităților de comunicare asertivă.

Prezentăm drept model ședința nr. 4 din programul de intervenții psihologice:

Ședința Nr. 4.

Obiective:

- dezvoltarea capacității de autoapreciere;
- optimizarea capacității de auto-acceptare;
- dezvoltarea abilității de găsire a alternativelor;
- însușirea unei tehnici de relaxare.

Activitatea 1. *Salutul* (1 minut)

Toți se ridică în picioare și formează un cerc. Se salută cu colegii într-un anumit mod (fiecare alege cum vrea să se salute astăzi).

Activitatea 2. *Mica eroină din mine* (10 minute)

Sugerăm adolescentelor să completeze propoziția „Sunt mândră de mine pentru că…” astfel încât să i se potrivească. Propoziția va fi completată cu momente care au avut loc în perioada de la ultima întâlnire și de care persoana este mândră. Se completează cu minim o afirmație. Fiecare citește ce a notat.

Activitatea 3. *Eu mă accept* (10 minute)

Conducătorul va spune adolescentelor: Apropiați-vă de una dintre oglinzi (avem oglinzi pentru fiecare). Analizați-vă atent fața și corpul. Încercați să observați ce simțiți în aceste momente: vă simțiți confortabil sau nu? Pentru majoritatea oamenilor este complicat să-și privească anumite părți ale corpului, deoarece ceea ce văd îi neliniștește sau îi întristează. E posibil să vă fie greu să vă priviți, dar vă rog să vă mențineți privirea câteva clipe asupra propriului chip, spunându-vă: *„Indiferent de cum sunt neajunsurile și imperfecțiunile mele, eu mă accept în întregime și necondiționat”.* Păstrați-vă concentrarea, respirați adânc și repetați calm aceste cuvinte din nou timp de două minute. Încercați să simțiți importanța lor. E posibil ca eul interior să protesteze, zicând *„Dar mie nu-mi place corpul meu! Cum să-l accept în întregime și necondiționat?”* Amintiți-vă că „a accepta” nu înseamnă ”a iubi”. Acceptarea nu înseamnă că nu ne putem imagina sau că nu ne putem dori schimbări și îmbunătățiri. Ea înseamnă că faptul este fapt și nu trebuie să-l negăm sau să-l evităm. În cazul nostru aceasta înseamnă să ne acceptăm corpul și fața din oglindă. Ele sunt așa cum sunt.

Repetând acest exercițiu în fiecare dimineață, veți începe să simțiți legătura dintre auto-acceptare și auto-apreciere. Oare este posibil să ne iubim, dacă urâm propria reflecție în oglindă?

Chiar dacă simțiți că schimbarea este indispensabilă, amintiți-vă că nu putem schimba ceva a cărei existență o negăm. Astfel, doar acceptând modul în care arătăm, devenim mai puternici și mai concentrați, mai capabili pentru schimbare. Negând și blamând realitatea, ne lipsim de putere [2].

Activitatea 4. ***Ce fac dacă „Eu vreau" este imposibil?*** (20 minute)

Adolescentele vor scrie pe foaie o listă de 5 propoziții, care să înceapă cu „Eu vreau…" Ulterior li se va sugera să mediteze și să-și noteze de ce își doresc aceste lucruri. Apoi vor fi rugate să-și imagineze că ceea ce vor este absolut imposibil și cum ar putea trăi cu această conștientizare, ce alternative ar găsi dorințelor lor.

De exemplu: 1*)„Eu vreau să fiu cea mai frumoasă femeie din lume."*; 2*)„Vreau să fiu cea mai frumoasă femeie din lume, ca să mă iubească toți."* 3) *„Este absolut imposibil să fiu cea mai frumoasă din lume și să mă iubească toți."* 4) *„Cred că pot trăi fără ca să mă iubească toți. Până la urmă nu poți fi pe placul tuturor. Și nici măcar nu interacționezi cu toată lumea. Este cel mai important ca să mă iubesc eu."*

Pe rând, fiecare adolescentă va citi cele notate și își va exprima gândurile în legătură cu asta.

Activitatea 5. ***Relaxarea după metoda lui Jacobson*** (15 minute)

Conducătorul spune adolescentelor: „Găsește o poziție confortabilă, întinde brațele lângă corp. Respiră abdominal timp de 1-2 minute.

1. *Tălpi.* Ridică degetele de la picioare cât poți de mult. Ține-le încordate câteva secunde apoi relaxează-le.
2. *Gambe.* Trage degetele de la picioare și talpa spre tine, încordând gambele. Ține-le încordate câteva secunde, apoi detensionează-le.
3. *Coapse.* Tensionează coapsele apăsând genunchii unul de celălalt ca și cum ai ține o monedă între ei. Lasă moneda să cadă după câteva secunde și simte relaxarea din coapse.
4. *Fund.* Ridică bazinul, trăgându-l în față. Simte cum se tensionează mușchii feselor. După câteva secunde, lasă bazinul să revină la loc și simte relaxarea.
5. *Palme și antebrațe.* Strânge pumnul tare și adu-l înspre interior de la încheietură. Simte tensiunea din pumni și antebrațe, apoi lasă-l moale.
6. *Brațe.* Flexează brațele din cot și încordează bicepșii. Tensionează-i câteva secunde. Lasă brațele să cadă relaxate și observă diferența.
7. *Abdomen.* Încordează abdomenul, "sugând" burta. După câteva secunde, detensionează.

8. *Spate.* Tensionează spatele trăgând de umeri în spate încercând să faci omoplații să se atingă. După câteva secunde, lasă umerii și spatele detensionate.
9. *Piept.* Tensionează mușchii pieptului trăgând aer în piept și ține câteva secunde, apoi lasă aerul să iasă, lăsând mușchii pieptului să se detensioneze.
10. *Umeri.* Ridică umerii pentru a-ți atinge urechile, iar după câteva secunde lasă umerii jos, detensionați.
11. *Gât.* Lasă capul ușor pe spate și privește spre tavan. După câteva secunde, adu capul în poziție normală și simte cum se relaxează mușchii gâtului.
12. *Gură.* Deschide gura larg și simte tensiunea din maxilar. Închide gura și relaxează maxilarul. Când maxilarul este relaxat, buzele sunt întredeschise. Apasă cu vârful limbii în cerul gurii. Simte tensiunea în partea din spate a gurii. Relaxează limba. Presează buzele una de alta și strânge-le sub formă de O. Relaxează-ți buzele.
13. *Ochi.* Strânge pleoapele cât poți de tare. Relaxează pleoapele.
14. *Frunte.* Ridică sprâncenele cât poți de sus. Simte tensiunea frunții. Lasă sprâncenele să cadă. Simte relaxarea frunții. Apoi încruntă-te, strângând sprâncenele spre baza nasului. Apoi lasă fruntea să se relaxeze [4].

Activitatea 6. *Sharing* (5 minute)

Fiecare participantă va spune cu ce impresii pleacă de la întâlnirea de grup: cum se simte, ce i-a plăcut sau nu i-a plăcut, ce a aflat nou despre sine etc. Conducătorul tot își va exprima impresiile referitoare la întâlnire, activități și grup.

Partea finală (ședința 10). Ultima ședință este îndreptată spre auto-recompensare și formularea impresiilor, concluziilor și rezultatelor programului de intervenții psihologice.

Prezentăm drept model ședința nr. 10 din programul de intervenții psihologice:

Ședința Nr. 10

Obiective:

— apropierea grupului;
— antrenarea capacității de exprimare a refuzului, a dezacordului;
— dezvoltarea atitudinii pozitive față de sine;
— încurajarea dragostei de sine;
— analiza schimbărilor produse și rezultatelor obținute.

Activitatea 1. *Salutul* (1 minut)

Toți se ridică în picioare și formează un cerc. Se salută cu colegii într-un anumit mod (fiecare alege cum vrea să se salute astăzi).

Activitatea 2. *Identificarea cu problema* (5 minute)

Psihologul le spune adolescentelor să-și imagineze că ele sunt o oarecare problemă. De exemplu, un capac de la termos, care trebuie îmbunătățit, perfecționat pentru a asigura o menținere a temperaturii mai de durată. Fiecare participantă trebuie să-și închipuie că ea este acel capac și să propună de ce schimbări are el nevoie, ca capac, pentru ca rolul lui să fie îndeplinit mai efectiv. Participantele vor împărtăși propunerile grupului. Sensul exercițiului este că, în rezultatul analizei acestei probleme din interior, poate fi găsită o soluție practică și amuzantă [5].

Activitatea 3. ***Cum spun NU*** (20 minute)

Fiecare participantă primește câte două foi, pentru înregistrarea situațiilor. Conducătorul acordă întrebarea: „Vi s-a întâmplat ca în ultima vreme să nu puteți refuza pe cineva în îndeplinirea unei rugăminți sau a unei cerințe, chiar dacă în interior nu vă doreați să o îndepliniți? Amintiți-vă situația în care nu ați putut spune *„Nu”*, iar acest fapt a adus la niște efecte neplăcute pentru dumneavoastră. Vă rog să scrieți această situație pe foaie. Acum amintiți-vă și notați pe o altă foaie o situație sau mai multe în care ați putut refuza rugămintea sau cerința.” Ulterior fiecare participantă va citi descrierea situațiilor sale.

Se discută în grup: În care situații le este cel mai greu să refuze? La ce duce faptul că nu refuză? Ce îi ajută să se decidă să refuze? După aceste discuții, se aleg 2-3 situații care par mai interesante din cele descrise și se înscenează. În fiecare scenă acționează autoarea situației și altă participantă, care are rolul celui care înaintează rugămintea. Se permite ca persoanele care urmăresc situația, să propună soluții. Se analizează soluțiile propuse și posibilele lor efecte. Soluțiile pe care le propun participantele nu se critică, dar se analizează din punct de vedere al eficienței și oportunității în acea situație [5].

Activitatea 4. ***Un cadou pentru sufletelul meu*** (20 minute)

Adolescentelor li se pun la dispoziție o mulțime de obiecte foarte diferite: creioane, carioci, plastilină, mărgelute, pietricele, agrafe, flori, nasturi, talgere, cartonașe ilustrate, jucării etc. Au posibilitatea să-și aleagă ce doresc, pentru a realiza un cadou pentru ele.

După ce toate și-au creat cadoul, se gândesc la un cuvânt care ar desemna cele reprezentate și îl notează undeva lângă lucrare. Apoi pot să meargă prin sală și să analizeze lucrările celorlalte. Dacă au întrebări, le pot acorda autoarei.

Activitatea 5. ***Sharing de încheiere*** (15 minute)

Fiecare participantă va spune cu ce impresii încheie această serie de întâlniri: ce i-a plăcut în cadrul ședințelor, ce i-a fost util, ce planuri de viitor are, cu ce pleacă de aici, ce s-a schimbat la ea în această perioadă etc. Conducătorul tot își va exprima impresiile referitoare la întâlniri, activități și grup.

În concluzie cu cele expuse vom evidenția că în conformitate cu rezultatele cercetării realizate am stabilit că 24% dintre adolescente manifestă posibilitatea unei tulburări de

comportament alimentar. Particularitățile specifice acestor adolescente sunt: frica sporită de a adăuga în greutate, concentrarea excesivă a atenției pe aspectul fizic atunci când vine vorba de autoevaluare, episoade de mâncat compulsiv, comportamente compensatorii inadecvate. Vom menționa că 86% dintre adolescente manifestă nemulțumire în legătură cu propria greutate (fie își doresc să scadă în greutate, fie își doresc să adauge) și își alcătuiesc diverse strategii pentru a atinge rezultatul dorit. De asemenea am constatat că mai mult de jumătate dintre adolescente (53%) au un comportament alimentar restrictiv, asta însemnând că ele depun eforturi considerabile pentru a atinge sau a menține o greutate dorită prin limitarea strictă în consumul alimentar.

În acest sens am elaborat un program de intervenții psihologice ce are ca fundamente obiective, principii, tehnici și structură concrete fiind îndreptat spre informarea privind riscul unei alimentații deficitare sau restrictive și dezvoltarea unor obiceiuri alimentare sănătoase; dezvoltarea stimei de sine; dezvoltarea capacității de auto-acceptare; construirea unei imagini corporale mai bune; sporirea încrederii în sine; îmbunătățirea perceperii înfățișării și importanței acesteia; reducerea riscului de a dezvolta o tulburare de alimentație.

Bibliografie:

1. ADAMS, G. R.; BERZONSKY, M. D. *Psihologia Adolescenței. Manualul Blackwell.* Iași: Polirom, 2009. 701 p. ISBN 973-46-1303-8.
2. CASH, T. F. *Consilier de imagine corporală. Ediția a II-a. Opt pași simpli pentru a-ți îndrăgi înfățișarea.* București: Editura All, 2016. 348 p.
3. DAFINOIU, I.; VARGHA, J. *Psihoterapii scurte. Strategii, metode, tehnici*. Iași: Polirom, 2005. 345 p.
4. Davis, M.; Eshelman, E. R.; McKay, M. *The Relaxation an Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications Inc., 2008. 368 p.
5. FAIRBURN, C. G. *Terapia cognitiv-comportamentală și tulburările de comportament alimentar*. Cluj-Napoca: ASCR. 2014. 403 p.
6. HAY, P. J. *Eating disorders: Anorexia nervosa, bulimia nervosa and related syndromes – An overview of assessment and management.* In: Australian Prescriber, 21(4). 1998. pp. 100–103.
7. JONES, J. M.; BENNETT, S.; OLMSTED, M. P. et al. *Disordered eating attitudes and behaviours in teenaged girls: a school-based study*. In: CMAJ, vol. 165, no. 5. 2001. pp. 547–552.
8. STRIEGEL-MOORE, R. H. *Etiology of binge eating: A developmental perspective.* In: Binge Eating: Nature, Assessment, and Treatment. New York: Guilford, 1993. pp. 144-172.
9. МАЛКИНА-ПЫХ, И. Г. *Терапия пищевого поведения.* Москва: Эксмо, 2007. с. 683.

10. СКУГАРЕВСКИЙ, О. А. *Нарушения пищевого поведения: клинико-биологический подход. Белорусский медицинский журнал. № 1(34).* Минск: БГМУ. 2002. с. 82-87.

IMPACTUL CUREI DE SLĂBIRE ASUPRA DEZVOLTĂRII ADOLESCENŢILOR

LOSÎI Elena, conf.,univ., dr. în psihologie, UPSC „Ion Creangă”

ŞTEFAN Mariana, drd., UPSC „Ion Creangă”

Abstract: *Adolescence represents an essential stage in human development. Over this period the teenage body suffers drastic modifications and the usual changes in height and weight are perceived differently by teens. Many of them experience these changes negatively. Heavy emphasis is put on the physical aspect during this period, and for this reason increased preoccupation with the way the physical image changes begins to manifest. Now might appear the wish to be skinnier, strict weight-loss diets and thus teenagers begin to make use of exaggerated diets and stimulants that determine gains in muscle mass, and these may affect the health of the adolescent. Dissatisfaction with teens' own bodies, weight changes, restricting diets may strongly increase the risk of developing eating disorders.*

Key words: adolescence, physical image,restricting diet, factors of influence,eating disorder.

Adolescenţa este o perioadă de transformare pe parcursul căreia apar multiple transformări: creșterea în înălțime și a greutății, modificări hormonale. Această dezvoltare necesită o contribuție considerabilă de energie și face organismul uman foarte vulnerabil la orice dezechilibru alimentar [9]. Adolescenții, atât fetele cât şi băieţii, petrec ore întregi în baie, în faţa oglinzii, analizându-şi corpul (unde/ce/cât a mai crescut/sa modificat), probând diferite haine şi accesorii, extrem de preocupaţi de înfăţişarea lor. Mulţi adolescenţi sunt nemulţumiţi de modul în care arată corpul lor aflat în schimbare şi dezvoltă reacţii de respingere, jenă exagerată, sau sentimente de inferioritate. Pe de o parte, ei doresc să se „încadreze” în norma impusă de generaţia lor, de grupul de prieteni şi, în acelaşi timp, să îşi dezvolte un stil unic şi personal. Ca urmare, aspecte normale în perioada pubertăţii, cum este creşterea în greutate, poate fi percepută în mod negativ mai ales într-o cultură care apreciază în mod excesiv un corp suplu sau atletic [7].

Între 10 şi 18 ani, masa corporală creşte cu mai mult de 100%, iar înălţimea cu 27%; de asemenea, adolescentul la 14 ani atinge în medie 95% din talia adultă. Perimetrul toracic înregistrează valori de creştere aproape duble faţă de perioada precedentă. Se produc modificări sensibile, în greutate, lungime, în perimetrul diferitelor segmente cu schimbări ale raportului dintre ele [8]. Schimbările normale de greutate şi înălţime la pubertate sunt deseori resimţite pozitiv de către băieţi, în special cele legate de creşterea masei musculare şi înalţime. Culturile occidentale par