

מבוא



אנוורקסיה נברוזה היא מחלה נפשית המאופיינת בשאיפה לרזות באופן קיצוני ובהתנהגות מכוונת להשגת מטרה זו. אצל החולה במחלה קיים פחד עז מעלייה במשקל, תוך כדי תפיסה מעוותת של דימוי הגוף, כך שנערות שדופות למדי, העלולות לסבול מתת-תזונה, ממשיכות להתלונן ללא הרף על היותן שמנות. הקריטריונים שקבעה האגודה הפסיכיאטרית האמריקנית לאבחון אנוורקסיה נברוזה הם כדלהלן: משקל שהינו לפחות חמישה עשר אחוז מתחת למשקל המצופה בהתאם לגובה ולגיל, פחד מהשמנה, הפרעה בדימוי הגוף והפסקת הווסת במשך שלושה חודשים רצופים. השלכות נוספות של ההרעה העצמית הן גם תנודות קיצוניות בלחץ הדם, איטיות בפעולת הלב, אוסטיאופורוזיס, ציפורניים שבורות, עור יבש, נדודי שינה ועוד.

המחקרים מצביעים על שיעורים גבוהים למדי של נשים ונערות החולות באנוורקסיה לעומת גברים או נערים. למעשה, היחס עומד על 1:9 (כלומר, גבר אחד יסבול מן המחלה על כל תשע נשים שיסבלו ממנה).

לחולים באנוורקסיה נברוזה שיעורי תמותה גבוהים גם משום שהיא קשורה ישירות בהזנחת הגוף ובתת-תזונה אבל גם משום שרבים הם נסיונות ההתאבדות של החולים. האומדנים השונים המנסים להעריך את שיעורי התמותה נעים בין חמישה אחוזים לעשרים ושניים אחוז מן החולים.

שיא התפרצות המחלה הוא בגיל ארבע עשרה - שמונה עשרה, אם כי יש מי שטוען שהמחלה עלולה להתפרץ גם כבר בגיל שבע.

הסיבה למחלה מורכבת. מעורבים בה גורמי סיכון שונים. גורם אחד הוא הגורם הביוגנטי – מדובר באנשים בעלי רגישות יתר לגירויים שונים: לחץ, מתח, רעב, הכל נחוה בעוצמות גדולות – סף עוררות גבוה. גורמים נוספים הם הגורמים המשפחתיים: קשיים בהתנתקות מההורים ונטיות משפחתיות סימביוטיות. לבסוף מצטרפים הגורמים החברתיים-התרבותיים. ההפרעה מקבלת ביטוי בהרזיה קיצונית, מאחר שבחברה שלנו קיים לחץ חברתי להראות רזות במיוחד.

המועדות לחלות במחלה הן בדרך כלל בנות מאוד אינטליגנטיות, בעלות נטיה לפרפקציוניזם ומאוד השגיות. עם זאת הערכתן העצמית ירודה, הן מתקשות לווסת מתחים, הן בעלות חשיבה נוקשה, נוטות לדיכאון, ומתקשות להתמודד עם משימות התפתחותיות של גיל ההתבגרות.

פעילות פותחת



ניתן לפתוח בהצגת תמונה של מישהי או מישהו שמנים או לספר על חבר או חברה שלי שרוצים להיות רזים. מה הייתם מייעצים להם לעשות? מה הייתם מייעצים להם לא לעשות? לפעמים יש סכנות בדיאטה לא מבוקרת – מה הן סכנות אלו?

גוף היחידה



בגלל הסכנות להרזיה לא מבוקרת חשוב להיות מודעים להן. לפעמים יש סימנים שיכולים להעיד שמישהו שחשוב לנו לא אוכל כמו שצריך. לפני שנפנה לסימנים הקיימים נראה שהיו חכמים ששמו לב שמישהו לא אוכל. ניתן לחשוב לפני קריאת המקורות, מה יכולים להיות סימנים לאי-אכילה. להלן מוצעים שני קטעי מקורות הקשורים בחכמים שלא אכלו. בכל קטע מופיע סימן אחר המעיד על חוסר האכילה.

מקור ו' 3 על פי ספר האגדה עמ' קע

רבי אליעזר רצה ללמוד תורה אך היה עני מרוד וחסר כל. אותו היום ערב שבת היה ולא טעם (רבי אליעזר) כלום משש שעות של ערב שבת עד שש שעות של מוצאי שבת. כשהוא הולך בדרך ראה אבן שדמה (גוש עפר) ונטלה ונתנה לתוך פיו. בא וישב לפני רבן יוחנן בן זכאי והיה בוכה.

אמר לו: "מפני מה אתה בוכה?"

אמר לו: "רצוני ללמד תורה".

אמר לו: "לא למדת מימך?"

אמר לו: "לאו".

התחיל מלמדו קריאת שמע ותפלה וברכת המזון ושתי הלכות בכל יום, ובשבת היה חוזר עליהן ומדבקן (מסגלן לעצמו). עשה שמונה ימים ולא טעם כלום עד שעלה ריח פיו לפני רבן יוחנן בן זכאי.

אמר לו רבן יוחנן בן זכאי: "אליעזר בני, כלום סעדת היום?"

שתק.

שוב אמר לו –

ושתק.

אמר לו: "כבר סעדתי אצל אכסניא שלי".

אמר רבן יוחנן לתלמידיו: "חייכם שתבקרו את הדבר".

היו התלמידים מחזרים בכל שוקי ירושלים ושואלים בפונדקאות: "יש


כאן חבר אכסניא (אורח)? יש כאן חבר אכסניא?"

אמרו להם: "לאו".

עַד שֶׁבָּאוּ אֶצֶל אֵשֶׁה אַחַת וְאָמְרָה לָהֶם: "הֵן".
אָמְרוּ לָהּ: "יֵשׁ לּוֹ כָּאֵן דְּבַר מֵה"?"
אָמְרָה לָהֶם: "יֵשׁ לּוֹ שֶׁק אֶחָד שֶׁהוּא נוֹתֵן רֵאשׁוֹ לְתוֹכוֹ וּמוֹצֵץ כְּנָבֵל יַיִן".
אָמְרוּ לָהּ: "הֲרֵאִינוּ אוֹתוֹ".
הִבִּיֵּאָה אֶת הַשֶּׁק לְפָנֶיהֶם, פְּתַחוּהוּ וּמִצָּאוּהוּ מִלֵּא עֶפֶר.
אָמְרוּ לָהּ: "כְּלוּם סָעַד אֱלִיעֶזֶר אֶצְלָכֶם הַיּוֹם"?"
אָמְרָה: "לֹאוּ. אָמְרָנוּ, שֶׁמָּא אֶצֶל רַבִּי הָיָה סוּעֵד – וְהָרִי שְׁמוֹנָה יָמִים שֶׁלֹּא
טָעַם כְּלוּם".
הִלְכוּ וְאָמְרוּ לְרַבֵּן יוֹחָנָן בֶּן זַכַּאי. כְּשֶׁשָּׁמַע רַבֵּן יוֹחָנָן בֶּן זַכַּאי אָמַר: "אִי
לֶךְ אֱלִיעֶזֶר, שֶׁהֵייתָ מְשֻׁלָּךְ בֵּינוֹתֵינוּ! אֲבָל אָמַר לְךָ: כְּשֶׁם שֶׁעָלָה רֵיחַ מִפִּיךָ
לְפָנַי, כֵּךְ יֵצֵא רֵיחַ תּוֹרָה מִפִּיךָ מִסוּף הָעוֹלָם וְעַד סוּפוֹ". קָבַע לוֹ מְזוֹנוֹת
וְנִתְרַפָּא.

מקור ו 4 על פי ספר האגדה עמ' קס'

רַבִּי צְדוֹק יָשָׁב אַרְבָּעִים שָׁנָה בְּתַעֲנִיט שֶׁלֹּא תִחַרְבּ יְרוּשָׁלַיִם. הַכְּחִישׁ [נִעְשָׂה
כְּחוּשׁ] וְכָל מֵה שֶׁאֵכֵל הָיָה נִרְאָה מִבְּחוּץ.

 מה היו הסממנים החיצוניים שעזרו לסביבה לגלות שרבי אליעזר ורבי צדוק לא אכלו? מה היה המניע של רבי צדוק להפסיק לאכול ומה היה המניע של רבי אליעזר? האם המניעים שלהם היו שונים מן המניעים של רוב האנשים שאינם אוכלים בסביבה שלנו? אילו סיבות נוספות באות בחשבון כדי להפסיק לאכול? כדאי להדגיש בשיחה את המחויבות שהרגיש רבן יוחנן בן זכאי לסייע לתלמידו, ולא התעלם מן המצוקה שלו. מהם הסימנים המעידים על הפרעת אכילה מוגזמת? (ירידה במשקל, לא אוכלים כשאחרים אוכלים, יותר מדי ספורט, אומרים על עצמם שהם שמנים גם כשהדבר לא נכון ועוד.) מה צריך לעשות כשרואים חבר או חברה שמגזימים בדיאטה? להתייעץ עם מורים או הורים.



■ מידע:

פעמים רבות הרצון לרזות הופך להיות בלתי נשלט, כלומר דיאטה לא מבוקרת, ואחת הסכנות היא – אנורקסיה נרוזה. כדאי להביא בפני התלמידים רקע קצר אודות המחלה. ניתן להשתמש במידע שהובא במבוא ליחידה.

■ חקר:

ניתן להציע לתלמידים לאסוף קטעי עיתונות העוסקים בסיפורים אישיים של חולים וחולות באנורקסיה נרוזה. כתבות רבות בנושא מופיעות גם בעיתוני נוער.

פעילות מסכמת



כתיבה יצירתית:



- נסו להיכנס לנעלי חברה של ילדה אנורקטית. כתבו בשמה מכתב לילדה, ולמורה או לכל מבוגר אחר.
- הכינו כרזה המתארת כיצד יש לשים לב לחברים שנקלעו למצוקה בנושא.