



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

Betegség | EXOREXIA az egészség köntösében

Az exorexia jelentése edzsmánia: folyamatos és kényszeres szükséglet az edzésre. Ez túlmutat az edzés öröme, mert az edzés teljesítése átmeneti megnyugvást és kielégülést hoz. De exorexia esetén mindig kell az újabb dózis, mert ha nincs meg, szorongás, ingerlékenység, nyugtalanság lép fel. A legtöbb esetben ez a jelenség táplálkozási és testképzavarral társul, és olyan önsorsrontó dinamikát foglal magába, amely az egészségre törekvés helyett éppen az egészség rombolását éri el.

◆ Hol a határ az egészséges rendszeres sportolás és az edzésfüggőség között? Nehéz a különbségtétel, hiszen a rendszeres fizikai aktivitás olyan dolog, amely alapvetően az egészséges életmódról szól. Rendszeresen sportolni egészséges. És ajánlott.

AZ EXOREXIA TÜNETEI

- **Túlzott kontroll:** a testsúly és az alak monitorozása, teljes kontrollálása egyre több és több edzéssel.
- **Félelem a kontroll elvesztésétől:** „Ha nem csinálom, fogalmam sincs, mi fog velem történni. Ha leállok, meghalok.” „Betegen és sérülten is csinálni kell, nem állhatok le.” Jellemzőek a félelmek, a megfelelési kényszer, félelem a betegségtől, a gyengévé válástól. „Nem lehetek gyenge! Ha nem edzem, elesetté válok, akkor pedig sebezhető, kiszolgáltatott leszek.” Az egészség a védettség és erő illúzióját adja. Az edzés kerül a közép-pontba, és kialakul az „akkor-ha” típusú gondolkodás: „akkor vagyok jól/akkor jó az életem, ha jól edzettem.” Vagyis az edzés „sikeressége” definiálni kezdi az élet minőségét.
- **Ez is függőség, szenvedélybetegség:** a kényszer itt a sportolást szállja meg. Ami eredetileg egészségfejlesztőnek indult, az válik kényszeressé. Elkezd minden az edzés és annak megtervezése körül forogni, s feszültség, szorongás lép fel, ha ezt az illető nem viheti véghez. Kell az „adag”, az egyre intenzívebb és megterhelőbb edzés.
- **Az edzésfüggőség kényszeres jellemzői a szorongásos zavarok jellemzőihez hasonlítanak leginkább.** Vagyis a szorongás elkerülése az egyik cél. Az edzéssel valóban elérhető a pozitív érzelmi-hangulati állapot és önbizalom.

Átmenetileg. Merthogy feltételhez van kötve, amelyet folyamatosan, mindenáron és minden körülmények között fent kell tartani ahhoz, hogy meg is maradjon. És a paradoxon az, hogy így már nem is marad meg.

- **Nincs szabályszerűség:** „Vékonynak, karcsúnak kell lennem!” Gondolkodás nélkül engedelmessé válik saját magának. „Csinálni kell! Bármi áron!” Eltűnik az öröm és a jó, marad a muszáj.
- **Sokszor más örömök is teljesen kivesznek az illető életéből.** Az étel és evés öröme leginkább, de olyan tevékenységek is háttérbe szorulnak, mint például csendesen, lassan kötetelni vagy olvasgatni. Az élet az edzés, a tervezés, a megvalósítás, a következő edzésre felkészülés körül forog, minden más beszűkül. Ha a környezet megpróbálja megakadályozni vagy lebeszélni az edzéstől, vagy ha valamilyen okból nem jut el edzeni, akkor szorongani kezd, neheztel vagy lelkiismeret-furdalást érez.
- **Védekezni kell az egészségtelenséggel szemben** – „Soha egy süti, mert az VESZÉLY!”
- **Fixáció:** Csak az egészség, csak az egészséges, minden az egészségért. Az egészséges életmód köntösébe bújlik a betegség. Nincs belátás és betegség-tudat.
- **Társaktól való eltávolodás:** „Inkább edzem egyedül, hogy ne zavarjanak meg.”
- **Egyre több kell.** A test alkalmazkodik, és hozzá szokik egyfajta terheléshez. Emiatt emelni kell az edzéstelhetést, hogy ugyanazt a hatást érhesük el. Kifárasztani és kimeríteni a testet viszont csak sérülésekhez és betegséghez vezet.



- **Az erőfeszítések, a perfekcionizmus ellenére jellemző a személyre,** hogy elégedetlen a testével, önértékelési problémák vannak a háttérben: nem vagyok elég jó! Ennek a háttérben állhatnak a gyerekként belsővé tett túlzott elvárások, szigorú szabályok, szorongás, alacsony önbecsülés, tökéletességre törekvés, a tökéletesnek vélt külső elérése.

A gyógyulás első lépése, hogy ezeket a határokat és velük együtt a saját határainkat felismerjük. Néha ugyanaz a tulajdonság vagy attitűd lehet pozitív és negatív is. Érdekes ehhez végiggondolni az alábbi listát:

- Egészségelőnyök vs. hátrányok
- Kitartás vs. megszállottság
- Kontrollálni vs. rabjává válni
- Társakkal együtt vs. izoláltan
- Rekreáció vs. kényszer (önjutalmazó és önmagáért jó, vagy csinálni kell és menekülés)
- Belső elhivatottság vs. elvárásoknak való megfelelni akarás
- Motiváció: a pozitív állapot elérése (pl. felszabadultság) vagy a negatív elkerülése (szorongás, értéktelenség érzése)
- Beilleszteni a napba vs. az edzés köré szervezni a napot.

ELSŐDLEGES ÉS MÁSODLAGOS FÜGGŐSÉG

Elsődleges edzésfüggőség

Viselkedéses függőség, amely a felszabaduló endorfinok és a teljesítés okozta öröm, elégedettség folytán alakul ki, vagyis abból, hogy pozitív hatást vált ki, ha az illető edz. Aztán egyre több és több kell. Férfiaknál gyakoribb. Edzés kimaradása vagy megvonása esetén jellemzőbb, hogy depresszívvé válik.

Másodlagos edzésfüggőség

Valamilyen egyéb körképpel, táplálkozási és testképzavarral együtt lép fel, leggyakrabban az anorexiával vagy bulimiával együtt. Nőknél gyakoribb, a test állandó monitorozása, a vágyott testkép elérése a fő motívum. Ha anorexiával társul, akkor az edzékényszert a súlycsökkentés célja is mozgatja. Bulimiásoknál a falási rohamok alatti hatalmas (akár több ezres) kalóriabevitel kompenzálása a cél a túlzásba vitt edzéssel, amely idővel öngerjesztő folyamatként függést okoz.

TESTI SZÖVŐDMÉNYEK

- Sérülés, betegség, legyengülés, koncentrációs problémákból adódó balesetek.
- A céllal ellentétesen az izomtömeg csökkenése, elvesztése: a test ebből is próbál energiát nyerni, ráadásul nincs megfelelő pihenési idő, így a szervezet képtelen regenerálódni.
- Ízületi problémák, gyulladások. A beteg nem figyel a testi jelekre, használati tárgyként tekint saját testére, amit akár a végletekig hajt és gyötör.
- Menstruációs problémák: nincs peteérés, kimarad a menstruáció.

A problémát rendszerint hamarabb felismerik a családtagok vagy a barátok, de a terápiához betegségbelátásra van szükség. Egyedül nem megy, hosszú terápiás munkára van szükség, hogy megszabaduljunk a függéstől, megérezzük és megszilárdítsuk a határokat az egészséges és kóros között. Ami addig is segíthet: sportágat, edzésmódszert váltani. Egy új sport elkezdésével könnyebben alakíthatunk ki új, egészséges mintákat. ♦