

Bigoreksja. Przyczyny, leczenie i skutki manii wielkości

Bigoreksja jest schorzeniem dotyczącym sporą część bywalców siłowni i wielbicieli kulturystyki. Można stwierdzić, że to właściwie nic groźnego, bowiem większość ćwiczących dąży do jak największej masy mięśniowej. Jak się jednak okazuje bigoreksja może być niebezpieczna, a nawet powodować poważne zagrożenie dla zdrowia i życia.

Bigoreksja

Bigoreksja, czyli inaczej dysmorfia mięśniowa polega na obsesyjnym dążeniu osoby na nią cierpiącej do posiadania jak największej masy mięśniowej i maksymalnego rozrostu mięśni całego ciała. Jest to zespół objawów charakteryzujących się podobnie jak wszystkie uzależnienia – konkretnymi fazami, m.in. faza odstawienna, obsesyjne ćwiczenia, nawroty, kontynuowanie ćwiczeń pomimo kontuzji itp.

Jest to zaburzenie o charakterze nieustającym oraz rotacyjnym, zazwyczaj osoba chora nie zdaje sobie sprawy ze swoich zachowań oraz jest przekonana, że są one związane naturalnie z wykonywanym sportem, czyli zazwyczaj treningiem siłowym i kulturystyką.

Najczęściej bigoreksja ujawnia się poprzez obsesyjne podejście do własnego ciała, ciągłe niezadowolenie z rozmiaru masy mięśniowej i wyglądu (podobnie jak w dysmorfobii), niemożliwość zaprzestania ćwiczeń, trenowanie pomimo kontuzji, bólu czy choroby. Towarzyszy jej stała i celowa utrata wagi lub masy ciała, dążenie do jak najmniejszego otłuszczenia oraz nieustanne rozmawianie o swoim wyglądzie. Osoby cierpiące na to zaburzenie zazwyczaj alienują się w społeczeństwie, tracą kontakty towarzyskie, zaniedbują życie prywatne, pracę oraz obowiązki, ponieważ stale pochłonięte są treningami oraz tematyką odżywiania i mechaniki rozwoju mięśni. Częstym wyznacznikiem są również objawy odstawienne w przypadku niemożności wykonania treningu lub zaburzenia cyklu treningowego, takie jak: nerwowość, agresja, smutek, żal, poczucie winy itp.

Bigoreksja jest bardzo poważnym zaburzeniem behawioralnym i nie należy jej lekceważyć, jak również przypinać łatki bigorektyka każdemu ćwiczącemu, który na swój sposób dba o swoje ciało. Elementami charakterystycznego zachowania osoby cierpiącej na to zaburzenie są: obsesyjne treningi nawet do 2-3 razy dziennie, objawy odstawienne w sytuacji zakłócenia planu treningowego lub jego nieodbycia, zaniedbanie życia prywatnego, społecznego oraz swoich obowiązków, nadmierne stosowanie niedozwolonych substancji i preparatów, paranoiczne wręcz dążenie do jak najmniejszego poziomu tkanki tłuszczowej i stosowanie radykalnych, niezdrowych i niebezpiecznych diet pomimo ostrzeżeń.

Bigoreksja - przyczyny

W poszukiwaniu przyczyn bigoreksji warto zwrócić uwagę na fakt, iż jest to zaburzenie dotyczące poczucia własnej wartości, wyglądu oraz samoakceptacji. Jak więc można zauważyć ma ono związek z aspektem

psychicznym. Osoby dotknięte tym schorzeniem posiadają niewłaściwe przekonania o wyglądzie własnego ciała. Taki stan wytwarza nieustanny stres oraz chęć obsesyjnego poprawiania każdego szczegółu do perfekcji.

Przyczyny związane są również ze współczesnym nastawieniem człowieka na nadmierną estetyzację ciała. Zewsząd zalewają nas fotografie zazwyczaj poddawane obróbce w programach graficznych, które przedstawiają kobiety z wąskimi taliami zgrabnymi pośladkami i idealnie gładkim ciałem oraz mężczyzn z sześciopakiem na brzuchu, wypukłą klatką piersiową, wąską talią i widoczną muskulaturą na całym ciele. Takie utopijne obrazy sprawiają, iż ludzie są wiecznie niezadowoleni ze swojego wyglądu i prowadzi ich to do obsesyjnego dążenia do utraty wagi oraz polepszania swojego ciała. Dodatkowo powszechnie rozwijająca się moda na „bycie fit” potęguje te kwestie stwarzając wrażenie, że każdy mężczyzna, aby udowodnić swoją męskość musi myć muskularny i wyglądać postawie. W wielu przypadkach może łączyć się z równie niebezpiecznym zaburzeniem zw. ortoreksją.

Właściwymi przyczynami bigoreksji mogą być:

- poczucie niezadowolenia z własnej sylwetki
- chęć dopasowania się do wygórowanych standardów
- odczucie, że otoczenie nie akceptuje wyglądu danej jednostki
- uzależnienie od efektów ćwiczeń
- brak samoakceptacji
- problemy z akceptacją otoczenia w dzieciństwie i kontaktami społecznymi

Przyczyny bigoreksji mogą być różnorodne jednak skupiają się głównie wokół nie akceptowania własnego wyglądu i stałego porównywania się do innych oraz wytwarzanie nierealnych ideałów, których osiągnięcie nigdy nie następuje. Zarówno kobiety jak i mężczyźni cierpią na to zaburzenie, jednak silniej dotyka ono mężczyzn ze względu na większy poziom rywalizacji w ich otoczeniu.

Bigoreksja - skutki

Ze względu na dotkliwość tego zaburzenia, skutki bigoreksji bywają zarówno lekkie jak i ciężkie w konsekwencjach dla zdrowia, życia, a nawet relacji z innymi ludźmi.

Skutkami bigoreksji mogą być:

- wyalieniowanie ze społeczeństwa
- stałe odczuwanie napięcia i stresu
- obniżone poczucie własnej wartości
- zaniedbywanie sfery życia prywatnego
- zagrożenie zdrowia poprzez stosowanie szkodliwych suplementów (spalaczy tłuszczu, sterydów, hormonów anabolicznych itp.)
- częste kontuzje, wyczerpanie organizmu
- karykaturalna – nienaturalna sylwetka
- zaburzenia odżywiania

Większość skutków bigoreksji występuje jednocześnie, jednak najbardziej niebezpiecznymi są te, które bezpośrednio zagrażają zdrowiu i życiu oraz zaburzają rytm odżywiania. Branie niedozwolonych, szkodliwych i nieraz toksycznych suplementów, stosowanie sterydów anabolicznych bez odpowiedniej kontroli czy żonglowanie restrykcyjnymi dietami prowadzi w szybkim czasie do wyniszczenia i wyczerpania oraz do marskości i powiększenia wątroby i zatrucia

organizmu.

Skutki w sferze społecznej odbijają się na życiu prywatnym, rodzinnym oraz na otoczeniu, które niechętnie kontaktuje się z bigorektykiem ze względu na jego zaabsorbowanie pomiarami wagi, obwodów, dietą i treningami oraz obsesyjne rozmawianie tylko na wybrane tematy związane ze sportem i sylwetką.

Interesującym skutkiem jest **obniżone poczucie własnej wartości i częste wahania nastroju**, które pomimo względnego polepszenia swojego wyglądu nasilają się, gdyż osoba cierpiąca na bigoreksję przeważnie nigdy nie jest zadowolona z własnego wyglądu.

Asymetrie sylwetki nie są groźnym skutkiem bigoreksji, jednak mogą prowadzić do przeciążeń mięśni poprzez niewłaściwe dociążenie każdej z partii. Przykładowo mocne rozbudowywanie mięśni klatki piersiowej prowadzić może do pogłębienia się kifozy oraz mocnego obciążenia odcinka piersiowego kręgosłupa. Rozbudowywanie natomiast wyłącznie góry ciała (pleców, barków, klatki piersiowej) powoduje mocne przeciążenia w dolnej części pleców i częste bóle oraz deformacje.

Bigoreksja - leczenie

W leczeniu bigoreksji, jak w większości zaburzeń na tle psychicznym, stosuje się specyficzną psychoterapię, dopasowaną indywidualnie do każdej osoby. Zazwyczaj psychiatra przeprowadza bardzo dokładny wywiad, na podstawie którego stwierdza, czy objawy kwalifikują się do bigoreksji lub innego schorzenia i kieruje na odpowiednią terapię z lekarzem psychologiem.

Bardzo ważne w procesie leczenia jest wsparcie bliskich i otoczenia, a także chęć zmiany przez osobę, która się mu poddała. Jest to zaburzenie trudne w całkowitym zniwelowaniu jednak możliwe do wyleczenia, a podjęcie terapii nie oznacza całkowitego zrezygnowania z dotychczasowego stylu życia. Oznacza jedynie uświadomienie sobie jak właściwie z niego korzystać i jak nie prowadzić do autodestrukcji.

Bigoreksja brzmić może trywialnie, bowiem nabieranie masy mięśniowej w przekonaniu wielu osób nie jest niczym złym. Oczywiście mają racje jednak do momentu, w którym chęć bycia coraz większym nie pochłania całego życia prywatnego, nie powoduje zaniedbania otoczenia i nie prowadzi do ryzykownych zachowań, jak branie dodatkowych „wspomagaczy” i obciążanie organizmu nadmiarem spalaczy tłuszczu. Uprawianie sportu wiązać się powinno z prowadzeniem zdrowego stylu życia, unikaniem stresów i czerpaniem z radości z prowadzonych treningów, jeśli jednak zaczyna się przeradzać w obsesję i niszczy od środka – zaczyna stawać się chorobą.

Literatura:

- J. Walczak, Bigoreksja – obsesja na punkcie bycia umięśnionym, nr.1, styczeń 2001
- M. Rowicka, II Międzynarodowa Konferencja: Patologiczny hazard i inne uzależnienia behawioralne 25-26 listopada 2014 r. Warszawa,

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/bigoreksja-przyczyny-leczenie-i-skutki-manii-wielkosci>

