

נייר עמדה בנושא מניעת הפרעות אכילה

כללי:

הפרעות אכילה הינה קבוצה של הפרעות שהמשותף ביניהן הוא הפרעה חמורה באכילה ובהתנהגויות הקשורות לאכילה, עם ערך עצמי המושפע באופן מוגזם מדימוי הגוף והמשקל. גורמי הסיכון להפרעות אכילה הם רבים ומשולבים ואף גורם סיכון אינו עומד בפני עצמו. מבין גורמי הסיכון ניתן למנות גורמים חברתיים תרבותיים, גורמים ביולוגיים-גנטיים, פסיכולוגיים וגורמים משפחתיים. הפרעות אכילה נמצאות על רצף שבין התנהגויות אכילה פתולוגיות הכוללות מחשבות והתנהגויות לא תקינות בנוגע לדימוי גוף, אכילה ומשקל ועד להפרעות אכילה בהגדרתן הקלינית.

לאורך השנים נעשו ניסיונות רבים למניעת הפרעות אכילה, חלקם לא הועילו וחלקם אף הזיקו. המאפיינים העיקריים שנמצאו בתוכניות היעילות ביותר היו תוכניות מניעה הממוקדות באוכלוסיות בסיכון, יותר מאשר תוכניות אוניברסליות; תוכניות שמבנה הבסיס שלהן היה אינטראקטיבי; התמקדות בהתערבות בגורמי הסיכון; תוכניות מתמשכות ולא חד פעמיות או כאלה שהועברו פעמים בודדות בלבד. יחד עם זאת, תוכניות בודדות בלבד הצליחו לשמר את ההישגים ההתנהגותיים מעבר לששה חודשים.

מניעת הפרעות אכילה ומניעת השמנת יתר הם שני מצבים הנובעים מגורמים שונים שמקורם רגשי ונפשי, כמו כן השמנת יתר בילדות ובנערות עלולה להיות גורם סיכון להתפתחותן של הפרעות אכילה, ולכן מומלץ ורצוי להתייחס למניעת השמנה כחלק מהתערבויות למניעת הפרעות אכילה. תוכניות אלה צריכות להיות מותאמות ומתוקפות.

הגישה המקובלת כיום למניעת הפרעות אכילה והשמנת יתר היא להימנע מהתפתחות מוקדמת של אמונות, עמדות והתנהגויות לא פונקציונליות בנוגע למזון ולגוף, לצד חיזוק החוסן האישי ומתן מיומנויות התמודדות עם מצבי דחק. עם השנים הלך וירד הגיל שבו מופיעות הפרעות אכילה, ולכן מניעה ממוקדת צריכה להתחיל כבר בגילאים צעירים, טרם גיל ההתבגרות.

מאחר והחלמה מהפרעות אכילה היא ארוכה ומורכבת וכרוכה בטיפול ארוך שעלויותיו גבוהות, יש חשיבות רבה לנושא המניעה הראשונית והשניונית.

המלצות כלליות למניעה יעילה:

1. יש צורך לזהות את גורמי הסיכון הרלוונטיים לתקופתנו ולתתי הקבוצות שבהן מתערבים.
2. מטרתן של תוכניות מניעה היא להפחית דאגה ביחס למשקל ולמראה היצוני תוך שימוש בטכניקות של חינוך ביקורתי למדיה, חיזוק הערכה עצמית והעצמה.
3. מניעה יעילה של הפרעות אכילה תתמקד בארבע רמות מן הפרט את הכלל: המערכת המשפחתית, המערכת החינוכית הפורמלית והבלתי פורמלית, המערכת הקהילתית, והמערכת של מדיניות וחקיקה. אלה יפורטו בקצרה להלן:

א. המערכת המשפחתית- מעורבות הורים היא גורם משמעותי שמפחית לאורך זמן התנהגויות אכילה פתולוגיות בהתבסס על הדוגמה ההורית בנושא משקל ואכילה שנותנים הורים לילדיהם. יש לשאוף ככל הניתן לערב הורים בתוכניות מניעה.

ב. המערכת החינוכית- הכשרת צוותים קבועים הן במסגרות חינוכיות פורמליות והן במסגרות בלתי פורמליות: העלאת מודעות של אנשי חינוך ללחץ החברתי לרזון והשלכותיו, עבודה פרטנית עם צוותי חינוך בכל הקשור לדוגמה אישית ושיח, והכנסת תוכניות קבועות למערך הלימודים תוך ליווי הצוות החינוכי באופן מקצועי.

ג. המערכת הקהילתית- מוצע לייצר שיתופי פעולה בין מערכות קהילתיות שונות: בצה"ל ומערך החינוך והטיפול שלו, בקרב רופאי משפחה, רופאי ילדים, רופאי שיניים ורופאי נשים, מערך טיפות חלב ואחיות בית ספר. יש צורך לעסוק בהעלאת מודעות, ומתן ידע על גורמי הסיכון להתפתחותן של הפרעות אכילה, תוך הדרכה וליווי קבועים של אנשי מקצוע בתחום.

ד. מדיניות וחקיקה- קידום חוקים התומכים במניעת הפרעות אכילה, אכיפה ופיקוח על חוקים קיימים. פיקוח על תכנים במדיה.

4. תחום המחקר: קידום המחקר ועיבוי הידע בנושא של מניעת השמנה והפרעות אכילה באמצעות הקצאת תקציבים ייעודיים.

5. הכשרת אנשי מקצוע שיובילו מניעה יעילה בכל הרמות המצוינות לעיל, ובהתאם לתחום מומחיותם.

בתוך כך יש לקחת בחשבון כי לתוכניות מניעה שמועברות באופן לא מקצועי, יש פוטנציאל להזיק יותר מאשר להועיל ולכן יש לנקוט משנה זהירות ביישום תוכניות בתחום זה. בכל מקרה מומלץ ליווי והדרכה מקצועית בכל יישום של התערבות למניעת הפרעות אכילה ולמניעת השמנה.

צוות ועדת מניעה: דר' שיקמה קלר, דר' זוהר ספיבק לביא, טטיאנה מן, רות שטרן. יור' העמותה מיכל חסון רוזנשטיין.

ינואר 2022

העמותה הישראלית למניעה טיפול ומחקר בהפרעות אכילה בישראל

רשימת קריאה מומלצת:

- Le, L. K. D., Barendregt, J. J., Hay, P., & Mihalopoulos, C. (2017). Prevention of eating disorders: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 53, 46-58.
- Stice, E., Onipede, Z. A., & Marti, C. N. (2021). A meta-analytic review of trials that tested whether eating disorder prevention programs prevent eating disorder onset. *Clinical Psychology Review*, 102046.
- Tomayko, E. J., Tovar, A., Fitzgerald, N., Howe, C. L., Hingle, M. D., Murphy, M. P., ... & Hubbs-Tait, L. (2021). Parent Involvement in Diet or Physical Activity Interventions to Treat or Prevent Childhood Obesity: An Umbrella Review. *Nutrients*, 13(9), 3227.