

LITERATURA

- Bartolomeo, Marcello in Tiriticco, Maurizio, 1997. *Vsebine in problemi sodobne pedagogike*, Nova Gorica: EDUCA.
- Delors, Jaques, 1996. *Učenje - skriti zaklad; poročilo Mednarodne komisije o izobraževanju za 21. stoletje - pripravljeno za UNESCO*, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Kranjc, Ana, 1979. *Izobraževanje ob delu*, Ljubljana: DDU Univerzum.

- Kranjc, Ana, 1979. *Metode izobraževanja odraslih*, Ljubljana: Delavska enotnost.
- Ovsenik, Marija in Ambrož, Milan, 1999. *Neprofitni avtopoietični sistemi*, Škofja Loka: Institut za samorazvoj, d.o.o.
- Rečnik, Ferdo s sod., 1991. *Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje*, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Valentinčič, Jože, 1983. *Sodobno izobraževanje odraslih*, Ljubljana: DDU.

Povzetek

Vseživljenjsko izobraževanje je pravica vsakega človeka. Postaja pa vse bolj tudi potreba in dolžnost, saj znanje pomembno vpliva na rast življenjske in kulturne ravni posameznika in družbe kot celote. To pa pomeni večjo kvaliteto življenja, ki se odraža v človekovem osebnem zadovoljstvu, v boljših medsebojnih odnosih med ljudmi in večji uspešnosti na delovnem mestu. Le celostno razvita osebnost je zmožna prilagajanja in sprejemanja hitrih sprememb sodobnega sveta. Človek se kot osebnost ne more razvijati zunaj družbe, brez vzgoje in izobraževanja.

Abstract

The thesis deals with permanent life-long education and training is the right of every individual. It is also becoming a need and an obligation, as knowledge is one of the most important factors contributing to the vital and cultural growth of every individual and of the society as a whole. All this means a higher quality of life which reflects in personal satisfaction, better relationship among people and more successful performance of their work tasks. Only a well-rounded personality is capable of adjusting and accepting quick changes in contemporary society. All things considered, human personality is unable to develop outside society and without permanent life-long education and training.

Mag. Dragica Marta Sternad

Kmetijska šola Grm Novo mesto

K R I T I Č N O O B D O B J E O B L I K O V A N J A I D E N T I T E T E I N M O T N J E H R A N J E N J A

Motnje hranjenja so težko ozdravljiva bolezen, ki utegne ogroziti življenje. Najpogosteje se pojavljajo pri adolescentnih dekletih, zasledimo pa jo lahko v kateri koli starostni skupini. Zanje je značilen bolesten strah pred debelostjo in motena predstava o lastnem telesu. Zaželeno stanje je izjemna suhost, ki jo dosežejo z namernim stradanjem, pretirano telesno aktivnostjo, bruhanjem, uporabo odvajal in diuretikov. Vse modne muhe s pridom izkorišča gospodarstvo, še bolj pa mediji. Predstava idealne ženske in tudi moškega je mlad, lep, vitek, urejen človek, ki je zelo aktiven, dinamičen, ambiciozen, tekmovalen. Motnje hranjenja

so posledica neustreznega razvoja identitete, ki se kaže v občutku nezadostnosti tako na socialnem kot na spolnem področju. Motnje hranjenja pa spremljajo depresija, obsesivnost ter različne oblike anoksioznosti.

Motnje hranjenja pa so zagotovo le zunanji izraz za globlje socialnopsihološke in čustvene probleme. Tudi s spreminjanjem odnosa do hrane, prehranjevalnih navad, vegeterijanstvom, najrazličnejšimi dietami za hujšanje, pomenom zdrave prehrane, po drugi strani pa s fitnesi, solariji, različnimi masažami, pripomočki za razgibavanje in lepotnimi operacijami smo pripomogli k porastu motenj hranjenja v zadnjih desetih letih. Kako zelo je

P R I K A Z I N I Z E A

simbolika hrane, telesna samopodoba in posledice negativnega odnosa do lastnega telesa pomembna ravno v dobi odraščanja, kako si prek svojega telesa, ki ga izbere za bojno polje, želi prizadeta oseba podrediti svoji volji, da bi tako pridobila na samospoštovanju in si dokazala, da ima večji vpliv na svoje telo kot kdorkoli drug, bom spregovorila v naslednjih vrsticah.

RAZVOJ SAMOPODOBE IN SAMOSPOŠTOVANJA

Stopnja zaupanja vase je odvisna od tega, kakšno predstavo imamo o sebi. Le-ta je sestavljena iz množice mnenj, ki jih imamo o sebi, od pozitivnih do odklonilnih, od tistih, ki so bistvena za naš značaj, do drugih, manj pomembnih. Predstava o sebi je eden od temeljev, na katerih stoji zgradba našega duševnega in čustvenega zdravja, zato je pomembno, da razumemo, kako nastanejo vsa različna mnenja, ki jih imamo o sebi.

Predstava, ki jo imamo o sebi, ni prirojena, ampak se je naučimo. Spoznavanje samega sebe je zapleten proces, ki poteka večino našega življenja, ne da bi se ga sploh zavedali.

V prvem letu življenja se otrok nauči razlikovati med »jaz« in »ne-jaz« in s pomočjo tipa, voja in vida spoznava meje med seboj in zunanjim svetom. Predstava o »jazu« se razvije iz tega zgodnjega zavedanja lastnega telesa. Otroci pa se začno zavedati občutkov in čustev v svoji notranjosti – lakote, strahu, razočaranja in jeze.

Samopodobo, ki si jo ustvarja otrok, pa dodatno razvije in poudari tudi njegov odsev v ogledalu. Ta mu pove, ali je velik ali majhen, temnopolt in svetlopolt, ali ima rjave ali zelene oči, ali je suh ali debel itd.

Večina teoretikov na področju psihologije in psihoterapije meni, da je naše samospoštovanje močno odvisno od tega, kako so z nami ravnali drugi, od naših izkušenj. Prva otrokova samopodoba ni le njegov telesni jaz, ki ga vidi v zrcalu, temveč jo sestavljajo tudi predstave, ki jih ima otrok o sebi in ki odražajo mnenje vseh tistih, ki so otroku blizu in so zanj pomembni. Ti ljudje se zde otroku močni in veliki, saj skrbijo zanj in znajo marsikaj. Način odzivanja teh pomembnih ljudi pove otroku, če je dober ali slab, cenjen, ljubljen, uspešen ali neuspešen. Šele na podlagi teh medsebojnih vplivov s »pomembnimi drugimi« oblikuje otrok popolno sliko o samem sebi, ki jo imenujemo predstava o sebi. »Trdim, da se vpliv iz otroštva občuti v začetni situaciji tvorjenja nevroz, saj odločilno soodloča, ali bo individuum odpovedal pri obvladovanju realnih življenjskih problemov in na katerem mestu bo odpovedal« (Freud:1989:176).

Pomembni ljudje so v začetku vsi tisti, s katerimi so otroci najtesneje povezani: starši, starejši bratje in sestre in člani širše družine. Z odraščanjem pa se območje

otrokove dejavnosti širi in v krog pomembnih drugih vstopijo razen članov družine še drugi, zlasti otrokovi vrstniki in učitelji, ki pa, kot meni Freud »pri vzgoji otrok ne želimo prav nič drugega, kot da nas pustijo pri miru, ne želimo nobenih težav, skratka, vzgajati želimo pridnega otroka, ob tem pa posvečamo prav malo pozornosti temu, ali tak razvoj otroku tudi koristi« (Freud, 1989:121).

Tudi Abraham Maslow trdi, da so zdravi medsebojni odnosi in visoka stopnja samozaupanja podlaga vsake vrste komuniciranja. Meni, da se kažejo človekove potrebe na več ravneh. Za večino ljudi velja, da morajo najprej zadostiti svojim »osnovnim« potrebam preden jih pritegnejo tiste na »višji« ravni. Ko človek zadovolji svoje telesne potrebe, t. j. zahteve po hrani, pijači, varnosti in zavetju, pridejo na vrsto njegove čustvene potrebe. Ena najosnovnejših čustvenih potreb je želja biti ljubljen in želen. Zadovoljitev te želje je zato prvi pogoj za dobro počutje in samospoštovanje vsakega posameznika.

Intelektualne potrebe so osnovane na teh trdnih čustvenih temeljih. Mednje štejemo vse, kar sodi v »samoaktualizacijo« (uspešnosti, samoizpolnitve in kreativne izraznosti), do tega, kar sodi v najvišjo stopnjo objektivnega odnosa do sveta, ko je človek sposoben preseči okvire lastnega jaza in se soočiti s širšimi problemi okolice. Ta nepristranski pogled na življenje je možen šele potem, ko človek zadosti svojim egocentričnim željam in potrebam, ki pa so seveda pogoj za pozitivno lastno samopodobo in samospoštovanje.

KAJ SPODBUJA NEGATIVNO PODOBO IN POSLEDICE

Raziskave razkrivajo več dejavnikov, ki privedejo do podcenjevanja svojega telesa:

- povečanje telesne teže,
- slavljenje lepote in sreče, ki naj bi ju prinašala vitkost,
- nezmožnost za dojemanje sebe kot vitke osebe,
- pritiski okolja,
- nesporazumi v partnerskem razmerju,
- nihanje razpoloženja,
- telesne spremembe, npr. nosečnost,
- kronične bolezni,
- posmehovanje / zbadanje v otroštvu,
- spolna zloraba.

Adler ugotavlja, da so »ljudje le toliko pomembni, kolikor prispevajo k življenju drugih« (Adler, 1999:17). Tako otroci kot odrasli pa ne morejo svoje pozornosti namenjati stvarjem zunaj sebe, če se nenehno ubadajo s svojimi nepopolnostmi in s težavo gibanja. Ne najdejo ne časa ne svobode, da bi se zanimali za druge ljudi in

stvari. Posledice so znane: ti ljudje odrastejo z manjšo stopnjo socialnega čuta in s slabše razvito sposobnostjo sodelovanja pri razreševanju problemov.

Manjvrednostni kompleks se razvije v zgodnjem otroštvu in »žrtev Ojdipovega kompleksa so otroci, ki so jih starši razvajali in so odraščali s prepričanjem, da je vsaka njihova želja zakon, sami pa niso nikoli spoznali, da si naklonjenost in ljubezen lahko pridobijo z lastnimi naporu zunaj družinskih vezi. Ko odrastejo, so taki ljudje še vedno navezani na starše.« (Adler, 1999:54) In prav zato je doba adolescence ali mladostna doba, doba kot nevarna kriza, ki grozi spremeniti ves značaj mladostniku. V adolescenci se odraščujoči otroci srečujejo z novimi okoliščinami in preizkusi, čutijo, da prihajajo v ospredje življenja. Zdaj se morda odkrijejo dotlej skrite napake v življenjskem slogu, čeprav bi jih izkušeno oko moglo opaziti že prej. Najpogostejši problemi mladostnikov so: razvajanje, vztrajanje v otroštvu, prestopništvo, nevrotično vedenje, neizpolnjena pričakovanja, iskanje pohvale in priznanja. Manjvrednostnih kompleksov, negativne telesne podobe je manj, »če so bili otroci vzgajani, da so gledali nase kot na enakovredne člane družbe in so razumeli svojo nalogo prispevanje k skupnosti, in še zlasti, če so bili vzgajani tako, da so v drugem spolu videli tovariše in enakovredne ljudi, s tem pa imajo tudi preprosto priložnost, da bodo začeli razmišljati ter ustvarjalno in samostojno reševati probleme odraslega življenja« (Adler, 1999:166).

Nekateri posamezniki, ki jim zaradi negativne samopodobe primanjkuje občutek lastne vrednosti, se lahko zapletejo v nevarne oblike vedenja v upanju, da si bodo tako pridobili priznanje. Nemalo mladih žensk začne kaditi, da bi »obvladale« težo. Druge poskušajo z radikalnimi shujševalnimi dietami. Če se začne posameznikov svet vrteti okrog njegovega telesa, ima to lahko globoke duševne in zdravstvene posledice.

DOŽIVLJANJE TELESA IN MOTNJE HRANJENJA

Negativna telesna podoba lahko privede do duševnih motenj, v najhujših primerih do samomora. Pri motnjah hranjenja, kakršni sta duševna anoreksija (skrajno stradanje za odpravo domnevne čezmerne teže) ali bulimija (napadi trpanja s hrano s poznejšim izzivanjem bruhanja in uporabo odvajal), je telesna podoba skrajno popačena. Pri posameznikih s temi motnjami zija med njihovo dejansko težo in tem, kako jo dojemajo, velikanski prepad. Takšne motnje zahtevajo zdravljenje.

Motnje hranjenja so napad nase, so manipulacija z lastnim telesom, ki ni znak nečimrnosti, ampak vdaje pred prehudimi notranjimi in zunanjimi pritiski. Seme notranje negotovosti je zasajeno že zgodaj; v

pričakovanih odraslih, da bo otrok v vsem izpolnil njihovo predstavo, pri tem pa mu ne dajejo občutka, da ima pravico in možnost za izražanje svojih pristnih čustev, tudi kadar gre za občutja nemoči, tesnobe, jeze, bojazni in krivde.

Simbolika hrane je tesno prepletena s simbolizmom telesa, s tem pa tudi s temami, kot so identiteta, samopodoba, odraslost in samostojnost, socialna sprejetost in možnost uveljavitve.

Motnje hranjenja so pripoved o obupu in porazu. So opozorilo na to, da je mnogim že v najbolj zgodnjem obdobju onemogočeno zdravo in neposredno izražanje sebe in da jim je lažje vračanje nazaj kot premagovanje tesnobe ob poti naprej. So pa tudi znak, da je zatekanje v lastno telo polno pasti. To je resna bolezen, ki se najbolj prepoznavno kaže na telesu in opisuje dogajanje, ko postane lastno telo človeku arena za predelavo mnogih nerešenih razvojnih in indentitetnih tem. Telo prej ali slej izda – če je hrane preveč ali premalo, spregovori o tem, kar ni bilo izrečeno z besedami.

KRITIČNO OBDOBJE ZA MOTNJE HRANJENJA – STRAH PRED ODRASLOSTJO

Kadar skušamo iz domala neizčrpne množine individualnih problemov v obdobju mladosti povzeti splošne in bistvene dejavnike, skoraj vedno opazimo naslednjo značilnost: bolj ali manj vztrajno oklepanje otroškega nivoja zavesti – upor zoper usodne sile znotraj in okoli nas, ki nas hočejo vplesti v svet. In poraja se strah pred odraslostjo. Ali kot pravi Jung »nekaj v nas želi ostati otrok: biti nezavesten ali – kvečjemu – zavedati se samo ega; odklanjati vse, kar je tuje, ali to vsaj podvreči svoji volji« (Jung, 1994:82). Posameznik je prisiljen priznavati in sprejemati tudi tisto, kar je v njegovem življenju drugačno in tuje. Širjenje življenjskega obzorja pa spremljata upiranje, strah in njune korenine izvirajo že ob rojstvu, ko otrok zapusti ozko zavetje materinega trebuha. Od tega trenutka pa nenehno pridobiva, dokler ne doseže kritične točke v obdobju, ko se, soočen s problemi, začne boriti proti širjenju. Strah je navzoč. »Če živim v hiši, za katero vem, da se mi bo v naslednjih dveh tednih sesula na glavo, bo to škodilo vsem mojim življenjskim funkcijam; če pa se počutim varnega, lahko v njej stanujem normalno in zadovoljno.« (Jung, 1994: 90) Strah, ki izhaja iz človekovega nagona po ohranitvi.

Strah je, kot piše v slovarju, »neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi neposredne resnične ali domnevne ogroženosti sovražnih, nevarnih okoliščin«. Strah je eno najpo-membnejših čustev. Razvije se približno v šestem mesecu otrokove starosti. Prve odzive strahu sprožijo nenavadni in tuji dražljaji, tuji ljudje.

Pri tem se vzporedno odvijata dva procesa. Zmanjšuje se pozitivno odzivanje otroka na tretjo osebo in neznane dražljaje, hkrati pa se začenja razvijati strah. Vzporedno s tem pa otrok vse bolj začenja kazati znake naklonjenosti domačim in znanim osebam.

Strah kot neprijetno čustvo je lahko tudi zavora in posameznika po nepotrebnem sili v izogibanje določenim situacijam in mu preprečuje, da bi si pridobil nove izkušnje in spretnosti.

Osnovna funkcija strahu je »prebujanje« mehanizmov, ki obveščajo organizem, da je v nevarnosti. Strah se pri človeku pojavi v najrazličnejših oblikah, doseže različne stopnje in je odvisen od okoliščin.

Po mnenju mnogih psihoanalitikov je simptom strahu izraz notranjega konflikta posameznika. Sam konflikt ne pomeni bolezni, ker sodi v normalen razvoj osebnosti. Ko je človeka strah, organizem reagira z izločanjem adrenalina. Telo se vzburja, poveča se poraba kisika, kri hitreje kroži, poveča se učinkovitost. To je stanje splošne mobilizacije. Če zavremo vse te pojave, se bodo obrnili zoper nas. Nekateri ljudje hočejo za vsako ceno obvladati svoj strah, otrpnejo in reagirajo neustrezno. Sprašujejo se, kaj bi storili v nevarnosti. Sproži pa se varovalni instinkt in ljudje se čudijo, ker so storili prav tisto, kar jih je obvarovalo. Takšna izkušnja poveča samozaupanje.

Tudi posameznike z motnjami hranjenja spremlja strah, ki je velik vzrok, da se ne znajo samopotrđiti, niso zadovoljni sami s seboj. Strah pred odraslostjo, strah pred transformacijo telesa v odrasčujočem obdobju, ko se spreminja njihova telesna teža, konstitucija.

MOTNJE HRANJENJA

Težave s hranjenjem torej ne nastopijo zgolj zaradi današnjih meril in občutka, da jih ne izpolnjujejo, toda pri mladih, ki se spopadajo tudi z drugimi težavami, prispevajo svoje. Pri tem so pogosto zelo pomembne težave, o katerih se v družini ne govori in ki zato ostajajo neznane, pa pritiski znotraj družine, kar vse močno vpliva na odnose in ozračje. Prek bitke za zaželeno postavbo, za določeno težo, mlad človek včasih poskuša obvladovati svoje potrebe in vzpostaviti nadzor nad samim seboj in tudi nad bližnjimi. Tako naj bi mu uspevalo razreševati tudi druge stiske, ki jih pravzaprav ne pozna, a se zdi, da mu ves čas pretijo. Zanikanim problemom v družini se prištevajo še številna vprašanja, s katerimi se spopada in ki se dotikajo najpomembnejših življenjskih vsebin, kot so lastna identiteta, spol, spolna vloga in spolnost, odnos do staršev, do vrstnikov in prijateljev pa tudi do poklica. Seštevek postane včasih pretežak in razvije se bolezen. Pretežak pa je lahko, ker

so težave v družini resne, ker je opremljenost mladega človeka za razreševanje stiske v določenem obdobju šibka ali pa ker gre za prepletanje obojega.

V zgodbi vsakega dekleta, pa tudi fanta, le da je teh precej manj, ki se ujame v krog, sprva navidez obvladljivih, nato pa vse težje rešljivih zapletov v prehranjevanju, se prepleta veliko različnih razlogov. Poleg tistih, ki so povezani z osebno zgodovino mladega človeka z motnjo hranjenja, in tistih, ki so povezani z njegovimi odnosi do najbližjih, imajo te težave, kar kaže sedanji izrazit porast teh motenj, tudi svoje družbeno ozadje. Zdi se, da so pri tem zelo pomembna vprašanja o tem, kakšna naj bo ženska danes, v sodobni družbi. Po eni strani naj bo prodorna, sposobna, po drugi pa nežna, prilagodljiva in spolno privlačna. Telo postane tisto polje, kjer se izrazi bolezen pri dekletu, ki je že zaradi svojih konstitucijskih lastnosti in odnosov v družini bolj ranljiva. Hromi jo neprepoznaven strah pred odrasčanjem v žensko, kjer je postavljenih toliko nasprotujočih si zahtev. Z odklanjanjem hrane ostaja drobna, suha in brez oblin, ki simbolizirajo odraslo žensko. S tem ji uspeva ostati otrok in za nedoločen čas odložiti prevzem vloge v odraslo žensko.

Pot, ki jo imajo ujeti v zaplete prehranjevanja, naj bi prizadete peljala proti zavedanju, da so odgovorni za svoje življenje in za svoje zdravje, ne pa tudi za razreševanje problemov v družini. Naučiti se morajo prepoznavati svoja čustva, jih sprejemati in ravnati z njimi. Spoznati morajo, da niso slabi, če imajo probleme. S problemi se v življenju pogosto srečujemo, a jih lahko tudi osvetlimo, poimenujemo in razrešujemo. Spoznati morajo, da je vsak zase dragocena oseba, ne da bi se ji bilo treba za to stalno dokazovati.

SKLEP

Motnje hranjenja govorijo o zavednih in nezavednih sporočilih, ki jih dobivamo v zvezi s samimi seboj in našimi telesi, o preživetem otroštvu in navadah hranjenja, o družbah, ki krojijo dobičke z odvisnostmi posameznic in posameznikov, o kreatorstvu »lepih teles«, ki naj bi zabrisala negativno in negotovo pridobljeno identiteto, o samonadzorovanju in samokaznovanju. Govorijo o čustvih in le malo o sami hrani. Motnje hranjenja so bolj zapletena odvisnost od vseh drugih, saj »nevarne substance« ne moremo prenehati uživati, temveč moramo hrano jesti in se jo obenem naučiti jesti drugače in na novo. Če lahko pri odvisnosti z drugimi substancami merimo ozdravitev s količino samodiscipline, ki se kaže v »zadnjem kozarcu« in »zadnji cigareti«, kar daje občutek, da smo ozdravljeni, tega pri odvisnosti s hrano ne moremo. Motnje hranjenja lahko ozdravimo le, če najdemo



vzroke njihovega nastanka, z drugimi besedami, ko spet začnemo živeti v svojih telesih, ne da bi preveč razmišljali o tem, kakšno mora biti, da bo pravo, in kaj naj še pojemo, da nam ni treba odkriti, kaj bi v tistem hipu zares želeli zase.

Poskušajmo se vživeti v kožo odraščajočih, poskušajmo se vživeti v prizadete z motnjami hranjenja in morda bomo tudi sami začutili potrebo po bruhanju.

LITERATURA

- Adler, Alfred (1999): *Smisel življenja: o psihologiji razvoja osebnosti*. Ljubljana: Fors, Založba Sophia.
- Freud, Sigmund (1989): *Mali Hans, Volčji človek*. Ljubljana: Založba ŠKUC.
- Jung, Carl Gustav (1994): *Sodobni človek išče dušo*. Ljubljana: J. Pergar.
- Maslow, A. H. (1976): *The Farther Reaches of Human Nature*. London, Penguin Books.

- Mravlje, G. (1995): *Sociološki vidiki motenj hranjenja*. Medicinska fakulteta, Katedra za psihiatrijo, Ljubljana, Planprint, d.o.o.
- Musek, Janez (1997): *Znanstvena podoba osebnosti*. Educy, Ljubljana.
- Švab, Andreja (1998): *Ko hrana ni več »hrana«*. Ljubljana, Študentska organizacija Univerze.
- Tomori, Martina (1995): *Motnje hranjenja, IX. Seminar o delu z mladostniki*. Ljubljana, Medicinska fakulteta - Katedra za psihiatrijo, Psihiatrična klinika v Ljubljani.
- Ussher, Jane M. (1997): *Body talk*. Routledge. USA and Canada. 10-32, 85-105, 223-245.
- Zaviršek, Darja (1997): Women, Mental Health and the State. In: *Feminism in Central and Eastern Europe*. Medusa: Brno.: 23-40.
- Zaviršek, Darja (1997): Krizni tim kot oblika preprečevanja psihiatrične hospitalizacije. *Socialno delo* 36, 2, 101-111.
- Zaviršek, Darja (1997): Socialno delo v Sloveniji: v objemu globalizacijskih konceptualnih premikov. *Socialno delo* 36, 1, 43-53.
- Zaviršek, Darja (1998): *The Beauty and the Beast of Madness: On Hysteria in Slovenia*. Replika, Budapest.

P o v z e t e k

Z nekaterimi različnimi pogledi na telesno samopodobo, na graditev samospoštovanja in samozavesti in s tem zmanjševanjem vpliva površnih medijskih sporočil in manipulativnih kolektivnih norm avtorica opozarja na problematičnost »motenj hranjenja«, ki močno temeljijo na družinskih odnosih, odnosih z vrstniki. Odraščati je mogoče tudi brez strahov, umikov vase, v vsakdanjih odnosih z vrstniki v šoli, z vrstniki in v družini. Potrebna je komunikacija, potrebno je razvijanje občutka individualnosti in lastne vrednosti. Spregovoriti o tej temi ni znak neosebne znanstvene radovednosti, temveč gre zgolj za prizadevanja k dovolj zgodnejšemu in ustrežnejšemu razpoznavanju osebnih stisk in bolj usklajeni pomoči trpečim.

A b s t r a c t

Through various aspects of one's physical selfimage, the building of one's selfesteem and confidence, and thus through the reduction of the media manipulative influence the author points out the eating disorder problems that are based on family and peer relations. One can grow up without fears and isolation, in a friendly atmosphere together with schoolmates, peers and family members. Communication and constant development of one's sense of individuality and personal value are of utmost importance to achieve this. Discussing this issue is not a sign of impersonal scientific curiosity but rather an effort to acknowledge personal distresses lastly enough and to provide sufficient help for those who need it.

