

Drunkorexia

Drunkorexia

LANTOS KATALIN & FARKAS ATTILA

Összefoglalás

A drunkorexia jelenségével egyre gyakrabban találkozhatunk a médiában. A drunkorexia nem tartozik az evésmagatartás zavarai közé, illetve egyéb pszichiátriai kórképek közé sem sorolható, bár egyes tünetei hasonlóságot mutatnak az anorexia nervosa és bulimia nervosa tüneteivel. A jelenség társadalmi és kulturális kontextusba illesztve vizsgálható a leghatékonyabban. Tanulmányunkban kiemeljük a média által közvetített üzeneteket, melyek egyszerre sugallják az alkoholfogyasztás pozitívumait és a vékony testalkat idealizálását, alapot teremtve ezzel a drunkorexia megjelenésének.

Kulcsszavak: *drunkorexia – anorexia nervosa – bulimia nervosa – médiahatás*

Abstract

The phenomenon of drunkorexia resurfaces often in the media. Drunkorexia is neither an eating disorder nor another mental disorder, although some of the symptoms are in agreement with some of the symptoms of anorexia nervosa and bulimia nervosa. The phenomenon can be examined in the context of society and culture. In the current article authors underline the impact of media messages, which suggest that alcohol consumption has positive effects; and idealize thin body. These two core messages may serve as foundations for the appearance of drunkorexia.

Keywords: *drunkorexia – anorexia nervosa – bulimia nervosa – media messages*

Bevezetés. A drunkorexia és egyéb kapcsolódó fogalmak értelmezése

A „drunkorexia” új keletű, és tudományos berkekben is éppen csak elterjedőben lévő fogalma nem fejezhető ki egyetlen magyar szóval. A „drunk” – „ittas”, „részeg” – és az anorexia utótagja, az „orexia” szavak összetételével jött létre. Megjegyezzük, a szó maga pontosan nem fedi le a jelenséget: az „orexis” szó jelentése „vágy”, az an-orexia a vágy hiánya (Túry & Szabó, 2000), így logikusan a drunkorexiának „ivás-vágyat” kellene jelentenie, esetleg az alkoholbetegség szinonimája lehetne ilyen értelemben. A drunkorexia azonban több ennél: olyan jelenségeket foglal össze, mint amikor valaki jelentős mennyiségű alkoholt

fogyaszt, így kalóriabevitele megemelkedik, azonban súlya növekedésének elkerülése érdekében kihagyja az aznapi étkezéseket.

A drunkorexia megértéséhez szükséges tisztázni a táplálkozásmagatartás zavarainak alapfogalmait. A széles körben evészavarként emlegetett pszichiátriai kórképek közé alapvetően az anorexia nervosa, valamint a bulimia nervosa tartozik (Túry & Szabó, 2000). Közös jellemzőik, hogy a betegségben szenvedők az általuk ideálisnak vélt testalak elérése érdekében megvonják maguktól az ételt (anorexia nervosa), és/vagy különböző módszerekkel igyekeznek megelőzni a felszívódását, vagy utólag kompenzálni a bevitelt (purgáló anorexia nervosa, bulimia nervosa). Ezen módszerek közé tartozik az önhánytatás, a hashajtók és más, a tápanyag felszívódását gátló készítmények használata, és különböző (extrém mértékű) sporttevékenységek. (Túry & Szabó, 2000) A bulimia nervosában szenvedő betegek testsúlya sokszor a normál tartományon belül mozog, és gyakrabban kérnek önként segítséget, míg az anorexiások esetében általában sokáig nincs, vagy gyenge a betegségbelátás, testképzavar is kialakul, és testsúlyuk nem éri el a testmagasságuk alapján számított, minimálisan szükséges mértéket (BMI hányadosuk extrém módon alacsony is lehet). A drunkorexia esetében mindkét típus egyes tünetei megjelenhetnek.

A „binge eating”, más néven rohamszerű falási zavar egy kontrollvesztett állapot, amelyben extrém mennyiségű étel elfogyasztása történik rendkívül rövid idő alatt, azonban ezt nem követi purgálás. (Lukács, é. n.) „Binge drinking”, azaz rohamszerű ivás alatt, hasonlóképpen, rövid idő alatt mértéktelen mennyiségű alkohol elfogyasztását értjük. Bár a fogalom használata változó, és nincs teljes egyetértés például németországi és amerikai kutatók között az időtartamot illetően, a mennyiséget nagyrészt hasonlóképpen nevezik meg: minimum 4 egységnyi alkohol lányok, 5 egységnyi alkohol fiúk esetében. (Stolle, Stack & Thomasius, 2009)

Fontos kiemelni, hogy a fogalom nem pszichiátriai diagnózist takar, nem tüntetik fel önálló kórképként a DSM-IV tr. (sem a DSM-V) diagnosztikai rendszerében, szemben az anorexia és bulimia nervosával, illetve egyéb evészavarokkal. Jóval inkább egy „folklorizált” jelenségről van szó, amely a bulvár-közegekben és az angolszász nyelvterületeken terjed(t) el érzékelhetően. A tudományos szaklapokban maga a szó is ritkán használt, jellemzően nem ismerik el mint önálló betegséget. Azon tanulmányok, amelyekben feltűnik, alapvetően különböző jelenségek együttes megjelenésére, kombinációjára használják. Ezek a következők: alkoholfogyasztás vagy abúzus kombinációja a táplálkozási magatartás zavarával, vagy nagymértékű fizikai aktivitással, vagy mindkettővel. Piazza-Gardner és Barry (2013) kifejtik, hogy a drunkorexia kifejezés használata a tudományos kutatásokban nem helytálló, illetve nem elfogadott, mert nem mindenki ugyanazt érti alatta – alapvetően félrevezető a fogalom. Helyette egyéb angol kifejezéseket javasolnak („weight-conscious drinkers”, „weight

management behaviors of drinkers”), vagy az „egyéb evészavar” kategóriát. Érdekes, hogy a szóra az interneten rákeresve valóban sokkal több bulvár jellegű cikk, hír jelenik meg, kevés a tudományos értekezés a témában. Babiaz és munkatársai (2013) azonban határozottan definiálják a drunkorexiát: az étkezések során a kalóriabevitel korlátozása annak érdekében, hogy a (túlzott) alkoholfogyasztás ne járjon súlygyarapodással. Tanulmányunkban a drunkorexia fogalmát ennek ellenére az elterjedt változat szerint használjuk a fent nevezett jelenség (és nem betegség) megnevezésére, mivel a magyar szakirodalomban nem jelenik meg semmilyen formában a fogalom.

A drunkorexia jellemzői

Míg a „binge drinking” már serdülőkorban is gyakrabban fordul elő, a drunkorexia feltehetően a fiatal felnőttek (egyetemisták) körében jelentkezik, legalábbis a kutatások alapvetően rájuk fókuszálnak. Elsőéves egyetemista lányokat vizsgálva például pozitív kapcsolat mutatkozott a túlvás, a purgálás gyakorisága és a diétázás között. (Krahn, 2004, idézi Babiaz et al., 2013) Burke és munkatársai (2010) egyetemisták körében, nagy mintán (692 fő) vizsgálták a drunkorexia megjelenését. Eredményeik alapján elmondható, hogy a jelenség nem olyan mértékben elterjedt, mint azt a bulvársajtó alapján feltételezhetnénk. Azonban mégis 99 fő (14%) volt, aki beszámolt arról, hogy visszafogja a kalóriabevitelt az alkoholfogyasztást megelőzően, és ebből 6% teszi ezt azért, hogy elkerülje a hízást. A drunkorexia megjelenése természetesen függ az alkohol elérhetőségétől (pl. kiskorúak korlátozása) és az anyagi lehetőségektől is.

A drunkorexia tüneteivel, és azok egyes személyiségjegyekkel való kapcsolatáról tudományos cikket nem találtunk, de a leírások alapján feltételezhetőek bizonyos jellemzők (ezek bizonyítása vagy elvetése későbbi kutatások témája lehet). A jelenség tüneteit tekintve az anorexia nervosára inkább a koplalásban hasonlít, hiszen a cél a vékony testalkat elérése. Valószínűsíthetően megjelenik a szorongás a hízással kapcsolatban, illetve gyakori a nagymértékű testedzés megjelenése, amelyek szintén jellemzőek az anorexia nervosára is. A kontrollvesztést azonban a bulimia nervosa tüneteinek között tartjuk számon – ebben az esetben az étel, a drunkorexia esetében az ital fogyasztása felett veszíti el az egyén az irányítását. Az anorexia és a bulimia estében gyakran megjelennek kényszeres személyiségjegyek, illetve dependenciával kapcsolatos jellemzők. Ha a drunkorexiát az evészavarokra hasonlító jelenségnek tekintjük, akkor érdemes figyelmet fordítani a dependens személyiségjegyek fennállásának lehetőségére. Ez különösen veszélyessé teheti, mivel az alkohol valóban kialakíthat tényleges fizikális és lelki függőséget is, tovább nehezítve a változást, illetve tovább növelve a jelenséggel járó rizikót.

A drunkorexia további veszélye lehet a test legyengülése. Az egyén alapvetően „üres” kalóriákból állítja össze „étrendjét”: egy sör vagy nagyobb pohár bor kalóriatartalma megegyezhet egy könnyű ebéd kalóriatartalmával,¹ amelyet kihagy az esti „büntetlen” italfogyasztás érdekében. Ez azonban nem egyenértékű a normál táplálkozás általi táplálékbevitellel. Az ásványi anyag- és vitaminraktárak nagyon hamar kiürülhetnek, s ez további testi tüneteket okozhat. Másrészt az éhgyomorra elfogyasztott alkohol hamarabb okoz módosult tudatállapotot is, amely további, az addiktológiai ellátásból jól ismert veszélyeket rejt magában.

A drunkorexia-jelenség háttere

Mint említettük, nagyon kevés számú tudományos kutatás történt a drunkorexia feltérképezésére, így maga a tudományos diskurzus sem fogadja el létjogosultságát a betegségek körében. Véleményünk szerint tehát a drunkorexia nem tekinthető önálló kórképnek, inkább tekinthető egyfajta modern, a „nyugati” kultúrában megfigyelhető jelenségnek – így érdemes szót ejteni a társadalmi kontextusról. A drunkorexia kifejezés a bulvársajtóban már érzékelhetően jelen van, így érdemes a jelenséget szociológiai, szociálpszichológiai értelemben is górcső alá venni. Természetesen ennek teljes körű bemutatására jelen tanulmány keretében nincs lehetőségünk, így a háttérben lévő tényezők közül kiemeljük a média, ezen belül is a reklámok hatását.

A fiatal szubkultúrában az ivásnak és a szerhasználatnak több kulturális szerepe között az adott közösségbe történő beilleszkedést szolgáló funkciója is lehet. (Pikó, 2004) Mindez egy olyan szélesebb kulturális környezetbe ágyazódik be, amely meglehetősen megengedő az ivással kapcsolatban. Elég az alkohollal kapcsolatos reklámokra gondolnunk, ahol az alkoholfogyasztás az üzenetek szintjén valamilyen pozitív (vagy annak tűnő) életérzést jelenít meg, illetve ilyen kontextusba kerül. Emellett a média folyamatosan közvetíti a vékony testalkatot mint ideális testet, elérendő célt. Tiggeman, a médiahatások testképre gyakorolt hatásának elismert kutatója például bebizonyította, hogy a magazinok olvasásával töltött idő pozitív korrelációt mutat a vékony testalkat mint ideál internalizálásával, míg a televíziózással töltött idő növekedésével arányosan csökken a szociokulturális tudatosság és az önértékelés. (Tiggeman, 2003) E két médiaüzenet összegződve („trendi leszel, ha iszol és vékony vagy”) az arra érzékeny személyeknél alapot teremthet a drunkorexia megjelenésére. A továbbiakban néhány példával illusztráljuk állításunkat, mely szerint a média az alkoholfogyasztást pozitív színben tünteti fel.

¹ <http://www.webbeteg.hu/cikkek/psziches/1102/drunkorexia--az-uj-taplalkozasi-zavar> (Letöltve: 2014. 01. 02.)

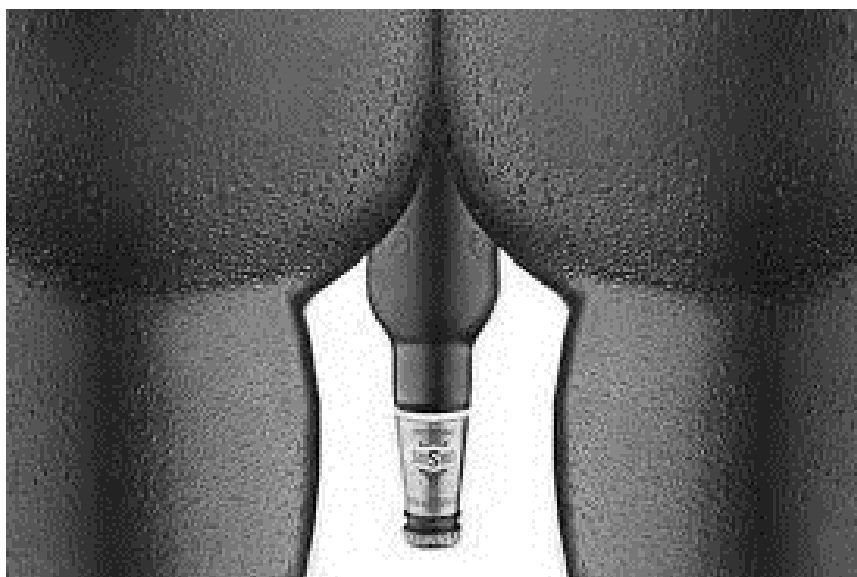
Az 1. ábrán az ivás kvázi teremtmő aktusként jelenik meg, jelesül a világot tartalommal megtöltő cselekvésként. Megjelenhet a férfiasságot jelző jelképrendszer konkrét elemeiként is (2. ábra).

1. ábra



Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=iMe76AuL9XU>

2. ábra



Forrás: http://amitolhanyok.blogspot.hu/2010_07_01_archive.html

Az ivás lehet a férfi-nő kapcsolatban egy összekötő elem, amely kapcsolatban mindketten elegánsak, fiatalok, csinosak és vékonyak is (3. ábra).

3. ábra



Forrás: http://aleheads.files.wordpress.com/2012/01/stellaartois_she10.jpeg

Mint a 4. ábra sugallja, az ivás vékonnyá, vidámmá és vonzóvá tehet, illetve vonzó és menő lesz, ha valaki vékony és iszik is.

4. ábra



Forrás: <http://1blogemeio.blogspot.hu/2012/02/sacaneie-seu-amigo-com-juliana-paes-no.html>

Az ivás emellett sok más értéként, vagy kíváncsi állapotként feltűnethető helyzet alkotóelemeként, előidézőjeként is megjelenik a mindennapi életben.

Ehhez kapcsolódik még az a társadalmi nyomás, amely a pszichológiailag érett személyiségre jellemző késleltetési képességet kezdi ki azáltal, hogy arra sarkall: minden készletünknek a lehető legrövidebb időn belül tegyünk eleget. A gyógyszerek reklámozásának fő szlogenjei a gyorsasághoz kapcsolódnak, ugyanez igaz a fogyókúrás szerekre is, amelyek leggyakrabban a leadható súly és a ráfordított idő arányával reklámozzák magukat. Mindez rímél a drunkorexiában ugyancsak megjelenő impulzivitással kapcsolatos problémára is.

A fent említett üzenetek egyfajta kulturális értékrendszerré szerveződnek össze, amelynek megvannak a maga „reklámarcai”, akik a fiatalok szemében sok esetben követendő példaképek, mint például a bulvársajtóból a drunkorexiájukról is ismert „celebek” (pl. Amy Winehouse, Lady Gaga, Nicole Ritchie). Példaképként való megjelenését nem szabad lebecsülnünk, befolyásuk rendkívül nagy lehet a fiatal korosztályra nézve.

Emellett jelen van még egyfajta anómia is a társadalomban, melynek kontextusába jól illeszkedik a „gyorsan fogyni, de sokat fogyasztani” ellentmondása, vagy „a szépség egyenlő a vékonysággal, az ivás pedig a minőségi étellel” üzenete.

Mindezek tükrében a drunkorexia értelmezhető egyfajta társadalmi jelenséggé, esetleg kortünetként. Talán önmagában sohasem fog bekerülni kórképként egyetlen diagnosztikai rendszerbe sem, sőt a kultúrától függően más-más formát ölthet, mégis minden esetben jelez valamit abból a társadalmi értékviszályból, amely valószínűleg cirkuláris kapcsolatban áll az egyéni, intrapszichés és interperszonális szinten, illetve mikrokulturális közegben végbemenő negatív előjelű folyamatokkal.

Irodalom

Babiaz, S., Ward, R. M. & Brinkman, C. (2013). Examination of Drunkorexia, Excessive Exercising, and Extreme Drinking. *Journal of Young Investigators* 25 (4): 52-56.

Burke, S. C., Cremeens, J., Vail-Smith, K. & Woolsey, C., L. (2010). Drunkorexia: Calorie Restriction Prior to Alcohol Consumption among College Freshman. *Journal of Alcohol and Drug Education* 54 (2): 17-35.

Kalóriatáblázat. Szesziesitalok.

<http://www.kaloriatablazat.extra.hu/szeszesitalok.html> (Letöltve: 2014. 01. 02.)

- Lukács, L. (é. n.). *Új típusú evészavarok*.
<http://mashogy.hu/ujtipusueveszavarok.html> (Letöltve: 2014. 01. 02.)
- Piazza-Gardner, A. K. & Barry A. E. (2013). Appropriate Terminology for the Alcohol, Eating, and Physical Activity Relationship. *Journal of American College Health* 61 (5): 311-313.
- Pikó, B. (2004). Unalom vagy stresszoldás? Serdülők dohányzással és alkoholfogyasztással kapcsolatos motivációinak vizsgálata. *Addiktológia* 3 (2): 191-202.
- Stolle, M., Sack, P-M. & Thomasius, R. (2009). Binge Drinking in Childhood and Adolescence. *Deutsches Ärzteblatt International* 106 (19): 323–328.
- Tiggeman, M. (2003). Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: television and magazines are not the same! *European Eating Disorders Review* 11 (5): 418–430.
- Túry, F. & Szabó, P. (2000). *A táplálkozási magatartás zavarai*. Budapest: Medicina Kiadó.