

کم میخورد یا زیاد؟

اختلال خوردن، نوعی اختلال در نحوه غذا خوردن است که از حالت طبیعی خارج شده است.



اختلال خوردن، نوعی اختلال در نحوه غذا خوردن است که از حالت طبیعی خارج شده است. مثلا اگر فرد از خوردن غذای کافی امتناع می‌کند، یا بیش از اندازه غذا می‌خورد، یا پس از مصرف غذا اقدام به مصرف مسهل می‌کند، یا عمدا استفراغ می‌کند و یا ترکیبی از اختلالات فوق را داشته باشد، به اختلال خوردن مبتلا شده است.

اختلال خوردن، شامل افکار و رفتارهای کنترل نشده ای است که الگوهای بیمارگونه ی غذا خوردن را القاء می‌کنند. زنان و مردانی که به این اختلال دچارند، تصور غیر واقعی و تحریف شده ای از بدن خود دارند. مثلا این افراد همیشه فکر می‌کنند که بیش از حد چاق هستند.

اختلالات شایع خوردن:

در این زمینه تا کنون دو اختلال، توسط انجمن روانپزشکی آمریکا تعریف شده است. بی اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی.

بی اشتهایی عصبی (آنورکسیا نوروزا) :

بی اشتهایی عصبی يك اختلال روانی است که با گرسنگی عمدی و از دست دادن اشتها همراه است.

افرادی که بی اشتهایی عصبی دارند، فشار روانی ای احساس می‌کنند که به شدت آنان را مجبور به کاهش وزن و اجتناب از چاقی می‌کند. این افراد تصور درستی از شکل واقعی بدن خود ندارند.

حتی اگر این افراد وزن زیادی از دست بدهند، باز هم تصور می‌کنند که باید وزن بیشتری کم کنند. ممکن است افراد رفتارهای وسواسی داشته باشند و از مسهل نیز استفاده کنند. پس از مدتی، این افراد، ظاهر بسیار لاغر و نحیف پیدا می‌کنند که آشکارا جلب توجه می‌کند. بی اشتهایی عصبی در میان بازیگران و مدلها شیوع زیادی دارد.

در بین اختلالات روانی شناخته شده، بی اشتهایی عصبی بالاترین میزان مرگ و میر را دارد و نزدیک به 10% افراد مبتلا به بی اشتهایی عصبی می‌میرند.

پرخوری عصبی (بلمیا نوروزا) :

این اختلال کمتر از بی اشتهایی عصبی جلب نظر می‌کند و ممکن است تشخیص داده نشود، اما می‌تواند به فرد آسیب وارد کند. افراد مبتلا به پرخوری عصبی، بیش از اندازه غذا می‌خورند و اشتهايشان افزایش یافته است. همچنین افکار و رفتارهای نامتناسبی دارند که از افزایش وزن اجتناب می‌کنند، اما برای این کار به صورت افراطی از مسهلهای یا ورزش مفرط استفاده می‌کنند تا وزنشان زیاد نشود. علائم این اختلال کمتر از بی اشتهایی عصبی آشکار می‌شود و افراد مبتلا می‌توانند علائم خود را از دیگران پنهان کنند.

انواع دیگر:

اختلالاتی نیز هستند که نمی‌توان علائم آنها را با دو اختلال گفته شده مطابقت داد. در این موارد فرد برخی از علائم يك اختلال و برخی از علائم اختلالات دیگر را دارد.

به عنوان مثال ممکن است فرد پرخوری داشته باشد و از روشهای غیر طبیعی برای کاستن وزن استفاده کند، اما شدت علائم و تناوب

این کارها به حدی نباشد که به عنوان پرخوری عصبی در نظر گرفته شود. ممکن است فرد مقادیر زیادی مواد غذایی را بچود و بدون بلع غذا آنها را بیرون بریزد. این موارد نیز اختلال خوردن به حساب می‌آیند.

ممکن است فرد وزن طبیعی داشته باشد اما علائم بی‌اشتهایی عصبی را داشته باشد. مثلاً فردی که وزن طبیعی دارد اما به تازگی محدودیتهای غذایی شدید و غیر منطقی برای خود در نظر گرفته است نیز اختلال خوردن دارد.

خوردن افراطی نیز اختلالی است که در آن فرد بدون اینکه سعی در کاهش وزن داشته باشد و نگران وزن خود باشد، به صورت افراطی و کنترل نشده غذا می‌خورد.

منبع : سیمرغ - دکتر حانیه ترکمان