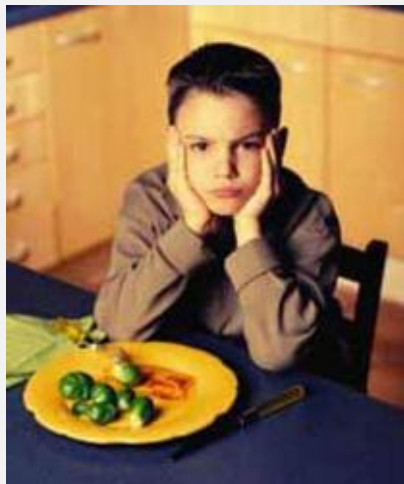


## اختلال بی‌اشتهایی روانی

نوجوانی جزء دورانی حساس در زندگی هر شخصی محسوب می‌شود که می‌توان از آن هراس داشت یا آن را به خوبی پشت سر گذاشت. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند ریشه بسیاری از اختلالات روانی در بزرگسالی را باید در دوران نوجوانی آن فرد جستجو کرد. یکی از این اختلالات شایع اختلال انورکسیا یا بی‌اشتهایی روانی است.



نوجوانی جزء دورانی حساس در زندگی هر شخصی محسوب می‌شود که می‌توان از آن هراس داشت یا آن را به خوبی پشت سر گذاشت. بسیاری از روان‌شناسان معتقدند ریشه بسیاری از اختلالات روانی در بزرگسالی را باید در دوران نوجوانی آن فرد جستجو کرد. یکی از این اختلالات شایع اختلال انورکسیا یا بی‌اشتهایی روانی است.

### لاغری

در طی این دوران حساس زندگی، نوجوان دچار تغییرات شدیدی در ابعاد مختلف روانی، عاطفی، شناختی، علی‌الخصوص جسمانی می‌شود. اکثر نوجوانان درباره رشد وضعیت بدنی خود حساسیت نشان می‌دهند و جذابیت بدنی، تیپ، صورت ظاهری، وزن بدن و مقایسه خود با سایر دوستان برای هر دختر و پسر حائز اهمیت است. بی‌اشتهایی روانی به طور زود رس در دوره نوجوانی آغاز می‌شود، چرا که یکی از ملاک‌های ارزشگذاری جسمانی، تصویر سازی و آرمان‌گرایی نوجوانان در زمینه اندام و وضعیت بدنی شان است.

یکی از جذابیت‌های بدنی "چاق یا لاغر بودن" است که ممکن است منبع نگرانی برای نوجوان باشد و واکنش عاطفی نوجوان به آن می‌تواند بر دیگر ابعاد رشدی او تاثیر بگذارد.

برخی از نوجوانان علی‌الخصوص دختران احساس می‌کنند چاق و بد هیکل اند و به خاطر وجود این صفات بدنی، احساس خجالت، سرخوردگی، گوشه‌گیری می‌کنند و می‌خواهند از هر طریق ممکن خود را مطابق الگوهای خاص، لاغری افراطی به عنوان حالت جسمی ایده آل تغییر دهند. به منظور دستیابی به این هدف، فرد به رژیم گرفتن رو می‌آورد که گاهی رژیم گرفتن حالتی افراطی و خطرناک می‌یابد و شخص علی‌رغم کسب وزن متناسب، باز به رژیم ادامه می‌دهد که این وضعیت را بی‌اشتهایی روانی گویند. واژه "بی‌اشتهایی" به کاهش اشتها و واژه "روانی" حاکی از آن است که کاهش اشتها دلایل عاطفی دارد.

بی‌اشتهایی روانی یک اختلال روانی است که طی آن شخص مبتلا، ترس مفرطی از فربهی دارد و این ترس با کاهش وزن کم نمی‌شود. آنها هرگز نمی‌توانند خود را لاغر تصور کنند، حتی زمانی که لاغر و نحیف می‌شوند باز ادعا می‌کنند که فربه هستند یا اینکه بخش‌های مختلفی از بدنشان، مخصوصاً شکم، نشیمن گاه و رانهایشان بسیار فربه می‌باشد. آنها مکرراً خودشان را وزن کرده و سایز بخش‌های مختلف بدن را اندازه‌گیری می‌کنند، بعلاوه به طور انتقاد آمیزی به تصویر شان در آینه چشم می‌دوزند. اگر چند عکس نشان بیمار دهید و از او بپرسید: شبیه کدام هستی؟ دوست داری شبیه کدامیک از این عکس‌ها باشی؟ آنها سایز بدنیشان را بیش از حد واقعی تصور می‌کنند و تصویر لاغری را به عنوان تصویر ایده آل انتخاب خواهند کرد. به عبارتی، اعتماد به نفس آنها دقیقاً با حفظ لاغریشان مرتبط است. فرد مبتلا از خوردن امتناع می‌کند تا وزن طبیعی بدنش حفظ شود، معمولاً فرد روان بی‌اشتهایی را برای وزن خود تعیین می‌کند که به مراتب پایین‌تر از حد قابل قبول برای هم سن‌ها و هم‌قد‌های آنهاست و غالباً وزن بدنشان به 15 درصد کمتر از وزن طبیعی می‌رسد.

### بی‌اشتهایی

دو نوع بی‌اشتهایی روانی داریم، نوع اول ریخت محدود کننده است که فرد به طور مفرط از خوردن غذا جلوگیری می‌کند، و نوع دوم ریخت پرخوری/ تخلیه‌ای، در این حالت شخص مرتباً به پرخوری می‌پردازد و بعد به طرق مختلف شروع به تخلیه می‌کند.

گرسنگی اختیاری و استفاده از مسهل‌ها، مشکلات جسمانی نامطلوب متعددی را در بیماران مبتلا ایجاد می‌کند، مانند: فشارخون پایین، کاهش ضربان قلب، مشکلات کلیوی و معدی، مشکلات قاعدگی در دختران، کاهش حجم استخوانها، تیره شدن پوست،

شکنندگی ناخنها، تغییر سطوح هورمونی، کم خونی خفیفی، ریزش مو و...

معمولا بی اشتهايي رواني با افسردگي، اختلال وسواس فکري، اختلال وحشتزدگي و انواع مختلف اختلالات شخصيتي تشخيص داده مي شود.

عوامل متعددي مي توانند فرد را در معرض خطر ابتلا به اين اختلال قرار دهند که در ذيل به برخي از اين عوامل اشاره مي شود:

### عوامل فرهنگي و اجتماعي

در سرتاسر تاريخ معيارهاي اجتماعي براي جسم ايده آل مخصوصا براي زنان مشخص شده است. اين معيارهاي اجتماعي بسيار متنوع مي باشند مثلا در قرن 17، فربه بودن را ارج مي دادند ولي در عصر امروز، ايده آل فرهنگ ها مداوما در جهت تاکيد بر افزايش لاغري و هيكل هاي باريک و ظريف پيش رفته است، همچنين افراد فربه در تعارض بيشتري بين ايده آل فرهنگي و واقعيت قرار مي گيرند؛ علاوه بر ريخت بدني نامطلوب، از شخصيت فربه با برخي القاب منفي همچون: بيهودگي شخصيت، فقدان خويشتن داري، کم هوش، حريص و فزون خواه، کمرو و منزوي و ... ياد مي شود.

تبليغات در مورد زيبانهاي فربهي و اعلام خطر پزشکان در مورد عواقب آن، موجب افزايش آگاهي افراد جامعه به رابطه بين لاغري و سلامتي شده و افراد براي کاهش وزن به رژيم گرفتن روي آورده و تعداد رژيم گيرندگان مرد و زن افزايش يابد و از سوي ديگر، برآورد هزينه هاي سالانه چند ميليون دلاري صنعت رژيم (کتابها، قرصهاي رژيمي، فيلمها، غذاهاي خاص) و استفاده از جراحي پلاستيک لبيوساکشن (برداشتن چربي زير پوست) نشان دهنده فشار اجتماعي و تمايل روزافزون افراد به لاغر بودن است.

### ديد گاه روان پويشي

طرفداران اين ديدگاه معتقدند که بي اشتهايي رواني توسط عده اي که احساس بيهودگي مي کنند پرورش داده مي شود تا بدین وسيله کفايت و احترام کسب کرده و احساس ناتواني، بي ثمری و ضعف را از خود دور کنند. سبک پرورش و تربيت والديني به وجود آورنده اين احساس بيهودگي است که آرزوهاي والدين بدون توجه به آرزوها يا نيازهاي کودک، بر کودک تحميل مي شوند. براي مثال، والدين ممکن است به ترجيح خود و بدون توجه به وضعيت موجود کودک، زمان گرسنگي، خستگي و... کودک را تعيين کنند. بچه هايي که به اين سبک پرورش مي يابند، ياد نمي گيرند حالت هاي دروني شان را بشناسند و متکي به خود بار نمي آيند، و به هنگام مواجه شدن با خواسته هاي دوران نوجواني، توجه کودک بر تاکيد اجتماع بر لاغري جلب شده و به خاطر کسب کنترل و هويت به رژيم گرفتن افراطي معطوف مي شود.

### عوامل خانوادگي

خانواده به عنوان نخستين انتقال دهنده ارزشهاي اجتماعي، نقش مهمي را در اين اختلال ايفا مي کند. تعامل خانوادگي اغلب بيماران مبتلا، آشفته است و سطوح بالايي از مشکلات خانوادگي و روابط سطحي زوجين قابل مشاهده مي باشد. مادران غالبا مضطرب و جاه طلب هستند و توجه افراطي به ظاهر جسماني کودک دارند و نيازهاي کودکانشان را به خوبي درک نمي کنند، از سوي ديگر پدران سهل گير و گاه با رفتار مادرانه و منفعل در تصميم گيري هاي خانواده مي باشند.

### درمان

درمان اين بيماري چند بعدي است و همکاري همزمان مشاور تغذيه و روانپزشک يا مشاور ضروري است. متخصص تغذيه با بررسي وضعيت بيمار و براي بازگرداندن کمبودهاي بدن، بايد برنامه غذايي سالم و مقوي براي بيمار تجويز کند. از سوي ديگر، روان شناس نيز عوامل عنوان شده بالا را، تک تک بررسي کرده و درمان متناسب با شرايط بيمار را اتخاذ و اجرا مي نمايد. گاه درمان شناختي رفتاري مناسب است گاه درمان روانکاو، خانواده درماني و يا درمان دارويي.