



کمک به فردی که مبتلا به اختلال خوردن است

شما نمی توانید فرد مبتلا به اختلالات خوردن را وادار به تغییر کنید بلکه می توانید حمایت ها و تشویق های لازم برای ترغیب او به درمان را به عمل آورید.

سلامت نیوز: شما نمی توانید فرد مبتلا به اختلالات خوردن را وادار به تغییر کنید بلکه می توانید حمایت ها و تشویق های لازم برای ترغیب او به درمان را به عمل آورید.

شناخت اختلالات خوردن:

اختلالات خوردن در واقع آشفتگی های شدید در رفتارهای خوردن مثلا رژیم های سخت، غذاخوردن افراطی به صورت مخفیانه، سوزاندن کالری ها بعد از پرخوری با روش های مختلف، و شمارش وسواس گونه ی کالری ها را در بر می گیرد. اما اختلالات خوردن بسیار پیچیده تر از داشتن صرفا یک عادت تغذیه ای ناسالم هستند. هسته اصلی این اختلالات را نگرش های تحریف شده و خود انتقادگرانه درباره وزن، غذا و تصویر بدنی تشکیل می دهد. این افکار و احساسات منفی هستند که رفتارهای آسیب زنده را تغذیه می کنند. افراد مبتلا به اختلالات خوردن غذا را به منظور مواجهه با هیجانات دردناک و ناراحت کننده مصرف می کنند. محدود کردن غذا با هدف کسب احساس کنترل است. پرخوری به طور موقت احساس غمگینی، خشم و تنهایی را کاهش می دهد. تهوع پس از پرخوری برای سرکوب احساس درماندگی و نفرت از خود است. اغلب اوقات افراد مبتلا به اختلالات خوردن توانایی دیدن خود به صورت واقعی و عینی را از دست می دهند و وسواس های پیرامون غذا و وزن تمام زندگی فرد را تحت الشعاع قرار می دهد.

افسانه ها در خصوص اختلالات خوردن

- 1) افراد مبتلا به اختلالات خوردن حتما کمبود وزن دارند:
مبتلایان اختلالات خوردن در تمام شکل ها و سایزها وجود دارند. بسیاری از این افراد وزن متوسط یا اضافه وزن دارند.
- 2) فقط دختران نوجوان و زنان جوان تحت تاثیر این اختلالات هستند:
با وجود اینکه اختلالات خوردن در میان زنان جوان و نوجوانان شیوع بیشتری دارد، در میان مردان و زنان تمام سنین دیده می شود.
- 3) افراد دارای اختلالات خوردن پوچ گرا و بیهوده هستند:
این پوچ گرایی نیست که افراد مبتلا به اختلالات خوردن را به سمت وسواس نسبت به بدن و رژیم های سخت سوق می دهد بلکه این اقدام، تلاشی برای مواجهه با احساساتی چون شرم، اضطراب و نداشتن قدرت است.
- 4) اختلالات خوردن واقعا خطرناک نیستند:
تمام اختلالات خوردن می توانند منجر به مشکلاتی در سلامتی مثل بیماری قلبی، پوکی استخوان، توقف رشد، عقیم شدن و آسیب کلیه ها بشود.

انواع اختلالات خوردن

شایع ترین اختلالات خوردن عبارت اند از:

- 1) بی اشتهايي عصبی: مبتلایان به این اختلال ترس شدید از چاق شدن دارند. با توجه به اینکه کمبود وزن شدید دارند، هرگز اعتقاد ندارند که به اندازه کافی لاغر هستند. این افراد ممکن است علاوه بر محدود کردن کالری ها، وزن خود را از طریق ورزش کردن، داروهای لاغری یا مسهل کنترل کنند.

2) پرخوری عصبی: پرخوری شامل یک سیکل معیوب از خوردن افراطی و تهوع و استفراغ است. افراد مبتلا به این اختلال پس از یک دوره خوردن خارج از کنترل، گام های شدید و افراطی برای خلاص کردن خود از شر کالری های زیاد بر می دارند. آنها به منظور جلوگیری از افزایش وزن استفراغ می کنند، ورزش های سریع و شدید انجام می دهند یا داروهای مسهل استفاده می کنند.

3) اختلال خوردن تکانه ای: افراد مبتلا به این اختلال به سرعت در یک زمان کوتاه، هزاران کالری را مصرف می کنند. این افراد با وجود داشتن احساس شرم و گناه، احساس می کنند که در کنترل رفتار یا متوقف کردن خوردن در زمان ناراحتی ناتوان اند.

علامت های هشدار دهنده اختلالات خوردن

- اشتغال ذهنی در مورد بدن یا وزن
- وسواس در مورد کالری ها، غذا یا تغذیه
- رژیم سرسختانه با وجود لاغر بودن
- کاهش یا افزایش سریع و غیر منتظره وزن
- مصرف داروهای مسهل یا لاغری
- ورزش کردن وسواس گونه
- پشیمانی از خوردن زیاد
- کناره گیری از موقعیت های اجتماعی که در آن غذا وجود دارد
- غذاخوردن در تنهایی، در شب یا به صورت پنهانی
- انباشته کردن وسواس گونه ی مواد غذایی پرکالری

کمک به دوست یا عزیزی که دچار اختلالات خوردن شده است

اگر شما متوجه علائم هشدار دهنده ی یک اختلال خوردن در دوست یا عضو خانواده خود شده اید، احتمالاً نگران این هستید که چگونه با او برخورد کنید. اگرچه این مشکل غیر قابل انکار است اما این مسئله اهمیت دارد که مراقب باشید این نگرانی ها باعث رفتار تند و نسنجیده با او نشود.

افراد مبتلا به اختلالات خوردن معمولاً می ترسند که از دیگران کمک بخواهند. بنابر این خوب است که شما به آنها کمک کنید که یک مکالمه در مورد مشکلشان را آغاز کنند. اختلالات خوردن بدون درمان حادتر خواهند شد و ممکن است آسیب های جسمانی و هیجانی متعددی را به وجود آورند. هر چه زودتر کمک به این فرد را آغاز کنید، بهبودی او سریع تر و آسان تر خواهد بود.

گفتگو با دوست یا عضو خانواده درباره اختلال خوردن

زمانی که می خواهید درباره این اختلال با دوست و عزیز خود صحبت کنید این خیلی مهم است که نگرانی هایتان را به شیوه ای مهربانانه و غیرسرزنش گر با او در میان بگذارید. زمانی را انتخاب کنید که می توانید به تنهایی با او صحبت کنید سپس شرح دهید که چرا نگران هستید. تلاش کنید که در طول مکالمه، مثبت، آرامش بخش و حمایت کننده باشید.

ممکن است که عزیز شما داشتن اختلال خوردن را انکار کند یا دفاعی و عصبانی برخورد کنند. اما مهم این است که شما تسلیم نشوید. شاید خوب باشد قبل از زمینه شروع صحبت را فراهم کرده کنید. شما نباید او را مجبور به تغییر کنید بلکه می توانید با اطمینان دادن به او در مورد حمایت و کمک مستمرتان او را آماده تلاش برای تغییر کنید.

نکاتی برای بهتر شدن گفتگو

1) روی احساسات و روابط تمرکز کنید: نه روی وزن و غذا. خاطرات و زمان های خاصی را که از رفتارهای خوردن او نگران بوده اید، با او در میان بگذارید. برای او توضیح دهید که فکر می کنید این مسائل نشان دهنده وجود یک مشکل است که لازم است به آن پرداخته شود.

3) در مورد اینکه دیدگاهش چگونه باشد، او را نصیحت نکنید: این افراد آماده هشیاری افراطی نسبت به بدنشان هستند. توصیه هایی درباره وزن و ظاهر تنها وسواس های آنها در مورد وزن و تصویر بدنی را تقویت می کند.

4) او را مطمئن کنید که قصد ندارید اعتقاد به چاق یا لاغر بودن را به او القا کنید: اگر او می گوید که احساس چاق بودن می کند و می

خواهد و زنش را کاهش دهد نگوید "تو چاق نیستی" به جای آن به او پیشنهاد دهید در مورد ترس هایش از چاق بودن و آن چیزهایی که از لاغر بودن به دست می آورد، کنکاش کند.

5) درباره خوردن او را تحت فشار قرار ندهید: از او تقاضا نکنید که تغییر کند و عادات خوردن او را مورد نقد قرار ندهید. افراد دارای اختلالات خوردن تلاش می کنند که کنترل بر زندگی را به دست آورند. بنابر این هرگونه فشار برای خوردن یا نخوردن کار را بدتر می کند.

6) از القای حس شرم، سرزنش یا گناه در مورد اعمال و نگرش های او خودداری کنید:

جملاتی که با "تو" شروع می شود را به کار نبرید. مثلا نگویید "تو فقط به خوردن احتیاج داری." یا "تو احمقانه عمل می کنی." به جای آن از جملاتی استفاده کنید که با "من" شروع می شود. مثلا بگویید: "من نگران تو هستم چون صبحانه یا ناهار نمی خوری" یا "شنیدن صدای استفراغ تو من را می ترساند".

کمک به کودکان دارای اختلال خوردن

کودکان مبتلا به اختلالات خوردن علاوه بر مشکلات سلامتی احتمال دارد که شادی و تفریحات کمتری داشته باشند. آنها تمایل دارند که از دوستان خود کناره گیری کنند و از جمع های اجتماعی مثل جشن تولد لذت کافی را نمی برند.

نکاتی برای والدین:

1) نگرش خود درباره غذاخوردن را ارزیابی کنید. درباره نگرشی که معمولا شما نسبت به وزن، تصویر بدنی و غذاخوردن دارید فکر کنید. اغلب اوقات عادت های خوردن کودکان ریشه در نگرش های خانواده نسبت به غذا و وزن دارد.

2) از برخوردهای قهرآمیز یا پرخاشگرانه اجتناب کنید: به یاد داشته باشید که اختلالات خوردن اغلب نشانه ای از استرس و تلاشی برای مدیریت احساسات دردناک است. بنابراین مکالمه ی منفی کار را خراب تر خواهد کرد.

3) محدودیت های ثابت برای فرزندان قرار دهید: در قرار دادن قوانین تغذیه ای بهتر است که با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. آنچه که اهمیت دارد این است که در اجرای قوانین محکم و صبور باشید.

4) به تقویت احساس اعتماد به نفس فرزندان کمک کنید: تلاش کنید از هر طریق ممکن (موقعیت های علمی، ورزشی و اجتماعی) باعث افزایش اعتماد به نفس کودک بشود. ویژگی ها و رفتارهای مثبت او را شناسایی کنید و به شدت مورد تشویق قرار دهید. یک احساس خوب نسبت به خود و اعتماد به نفس قوی ، بهترین درمان برای اختلالات خوردن است

منبع: سایت روان