

اختلال پرخوری دوره ای

اتاق خواب پدرام بهشت اوست. آنجا موزیک گوش میدهد، تکلیف مدرسه را انجام میدهد و با دوستانش آنلاین صحبت میکند.



سلامت نیوز : اتاق خواب پدرام بهشت اوست. آنجا موزیک گوش میدهد، تکلیف مدرسه را انجام میدهد و با دوستانش آنلاین صحبت میکند. در ظاهر تقریباً شبیه به اتاقهای معمولی است، به جز چیزهایی که زیر تختش است. آنجا گنج خوراکیهایش را پنهان میکند، شیرینی ها، شکلاتها، چیپسها و یک عالمه خوردنی دیگر.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ همین الان دخل یک بسته بزرگ شکلات و یک بسته چیپس را آورد و باینکه تکالیفش را هنوز تمام نکرده است، باز دنبال یک بسته چیپس دیگر است. از اینکه اضافه وزن دارد متنفر است اما واقعاً نمیتواند دست از پرخوری بردارد. خودش میداند که یکی دو ساعت بعد برای چیزهایی که خورده است عذاب وجدان میگیرد و از خودش متنفر میشود اما در آن لحظه واقعاً نمیتواند جلوی خودش را برای خوردن بگیرد.

پرخوری چیست؟

اگر عید شکمتان را با آجیل و تنقلات پر میکنید و شبهای مهمانی تا میتوانید غذا میخورید احتمالاً معنای پرخوری را خوب میدانید. هرازگاهی پرخوری کردن چیز غیرعادی نیست، بیشتر افراد این کار را گهگاهی میکنند. در دوران نوجوانی، بدن برای کمک به رشد عضلات و استخوان ها، موادمغذی بیشتری طلب میکند. بنابراین اگر گاهی اوقات احساس میکنید که بیشتر از حالت عادی میخورید، دلیل آن این است.

اما پرخوری با افزایش اشتهای عادی تفاوت دارد. افرادی که دچار مشکل پرخوری هستند، معمولاً مقدار بسیار زیادی غذا را به طور مرتب مصرف میکنند. آنها معمولاً بسیار سریع میخورند و موقع سایر کارها (مثل تماشای تلویزیون یا انجام تکالیف مدرسه) به خوردن ادامه میدهند و حتی وقتی سیر میشوند دست از خوردن نمیکشند. این افراد معمولاً اضافه وزن دارند و چاق هستند زیرا مقدار کالری که به طور عادی مصرف میکنند از مقدار کالری که میسوزانند بیشتر است. در نتیجه، احساس بدی نسبت به خود و اندامشان پیدا میکنند.

پرخوری دوره ای چیزی بیش از زیاد خوردن است. افرادی که دچار این مشکل هستند، دوست ندارند اضافه وزن داشته باشند. آنها آرزو دارند که میتوانستند وزنشان را کنترل کنند. خیلی اوقات تصورات درمورد این افراد اشتباه است. آنقدرها که دیگران ممکن است فکر کنند دست کشیدن از خوردن برای آنها آسان نیست. در این قبیل پرخوری ها فرد کنترل خود را از دست میدهد و برای متوقف کردن آن هیچ قدرتی ندارد. به همین دلیل است که گاهی آن را پرخوری وسواسی مینامند.

احساسات در این زمینه نقش دارند. افراد مبتلا به پرخوری دوره ای وقتی استرس دارند، ناراحتند یا عصبانی میشوند، به طور افراطی میخورند. برای خیلی از آنها خوردن آرامشبخش است اما بعد از آن احساس گناه و ناراحتی میکنند. پرخوری دوره ای معمولاً روشی برای مقابله یا کنار آمدن با احساسات دشوار است. این افراد معمولاً از چیزی که آنها را به خوردن میکشاند، غافلند.

پرخوری دوره ای چه تفاوتی با سایر اختلالات خوردن دارد

آنورکسیا، پرخوری عصبی و پرخوری دوره ای همه انواعی از اختلالات غذایی هستند زیرا شامل الگوهای ناسالمی از خوردن میشوند.

هم پرخوری دوره ای و هم پرخوری عصبی با خوردن بسیار زیاد همراه هستند و فرد موقع خوردن کنترل خود را از دست میدهد و بعد از آن احساس گناه و خجالت میکند. در پرخوری عصبی (bulimia nervosa) افراد بعد از پرخوری، برای اینکه خود را از شر اضافه

شدن و زانشان نجات دهند، خود را وادار به استفراغ کرده یا از داروهای ملین استفاده میکنند. همچنین ممکن است با ورزش افراطی برای سوزاندن کالری اضافه ای که مصرف کرده اند تلاش کنند. معمولاً این افراد (برخلاف آنها که دچار پرخوری دوره ای هستند) دچار اضافه وزن و یا (مثل آنها که دچار آنورکسیا هستند) دچار کاهش وزن مشخص نمیشوند.

افراد مبتلا به پرخوری دوره ای برخلاف افراد مبتلا به پرخوری احساسی از بالا آوردن و داروهای ملین برای کنترل وزن خود استفاده نمیکنند. این افراد معمولاً چاق بوده و اضافه وزن دارند. ممکن است تلاش به رژیم گرفتن کنند اما این رژیمها معمولاً افراطی یا ناسالم هستند. تلاش آنها برای دنبال کردن روشهای تغذیه سالمتر معمولاً کوتاه مدت و ناموفق هستند.

هم افراد مبتلا به پرخوری عصبی و هم آنها که دچار پرخوری دوره ای هستند، پرخوری غیرقابل کنترل دارند. در آنورکسیا فرد کمتر از حالت نرمال میخورد و مصرف غذایی خود را محدود میکند. افراد مبتلا به آنورکسیا به طور وسواسی درگیر لاغر شدن هستند و برای اینکه حس کنترل بیشتری کنند، خود را به گرسنگی می اندازند. تصور بدنی غیرواقعی و تحریف شده باعث میشود احساس چاقی کنند--درحالیکه به طور خطرناکی لاغر هستند. این افراد نیز مانند کسانی که دچار پرخوری عصبی هستند، برای کم کردن وزن به طور افراطی ورزش میکنند.

هر سه این اختلالات شامل الگوهای ناسالم غذایی میشود که به طور تدریجی شروع میشوند و تا جایی پیش میروند که فرد دیگر توان کنترل آن را ندارد. همه اختلالات غذایی ممکن است موجب مشکلات بسیار جدی برای سلامتی فرد شود و همه آنها شامل ناراحتی های احساسی است.

چرا بعضی افراد دچار پرخوری دوره ای میشوند؟

اکثر متخصصین اعتقاد دارند که بروز پرخوری دوره ای به ترکیبی از عوامل مختلف بستگی دارد--از جمله ژنتیک فرد، احساسات و رفتارهایی (مثل الگوهای غذایی) که در کودکی یاد گرفته میشود.

برخی افراد به دلایل بیولوژیکی بیشتر در معرض ابتلا به پرخوری قرار دارند. بعنوان مثال، هیپوتالاموس (بخشی از مغز که اشتها را کنترل میکند) قادر به فرستادن پیامهای مناسب درمورد گرسنگی و سیری نیست. و سروتونین، یک ماده شیمیایی عادی در مغز که بر روحیه برخی رفتارهای وسواسی اثر دارد نیز ممکن است در پرخوری دوره ای نقش داشته باشد.

در اکثر موارد، عادات ناسالم پرخوری که به شروع پرخوری دوره ای در کودکی منجر میشود، گاهی اوقات در نتیجه عادات غذایی است که فرد در کودکی کسب کرده است. کنار هم قرار دادن غذا و مراقبت و توجه و عشق ورزی مسئله ای طبیعی است. اما برخی خانواده ها بیش از اندازه از غذا بعنوان راهی برای آرامش بخشیدن و راحتی استفاده میکنند. در این شرایط، بچه ها با عادت پرخوری کردن برای آرامش بخشیدن به خود در زمانهایی تحت فشار هستند استفاده میکنند زیرا هیچ راه سالم دیگری را برای مقابله با استرس یاد نگرفته اند. بعضی بچه ها با این باور بزرگ میشوند که احساسات ناشاد و ناراحت کننده باید سرکوب شوند و از غذا خوراکی بعنوان راهی برای ساکت کردن آنها استفاده میکنند.

هم دختران و هم پسران ممکن است دچار اختلالات غذایی شوند. آنورکسیا و پرخوری عصبی در دختران به نظر شایع تر است اما پرخوری دوره ای به همان اندازه دختران، در پسران نیز اتفاق میافتد.

فهمیدن اینکه چه تعداد از نوجوانان دچار مشکلات پرخوری دوره ای هستند بسیار دشوار است زیرا افراد معمولاً در برابر پرخوری های غیرقابل کنترل خود احساس گناه و خجالت میکنند و ممکن است اصلاً در آن مورد حرف نزنند و کمک نخواهند.

فرد مبتلا به پرخوری دوره ای ممکن است:

- &8226; بیشتر از دو بار در هفته به مدت شش ماه یا بیشتر پرخوری میکند.
- &8226; بسیار سریعتر از حد معمول غذا میخورد.
- &8226; تاجایی غذا میخورد که از حد سیری بسیار فراتر میرود.
- &8226; حتی زمانیکه احساس گرسنگی نمیکند، مقدار بسیار زیادی غذا میخورد.
- &8226; از روی خجالت معمولاً به تنهایی غذا میخورد.
- &8226; بعد از دوره پرخوری خود، احساس افسردگی، خجالت، گناه، عصبانیت و عذاب وجدان میکند.
- &8226; مقدار زیادی وزن اضافه میکند.

برای بسیاری از افراد مبتلا به مشکلات پرخوری دوره ای، به علت لکه ننگی که جامعه بر روی پرخوری و داشتن اضافه وزن گذاشته است، کمک گرفتن کار سختی به نظر می‌رسد. بسیاری از افراد تا زمان بزرگسالی که قصد کم کردن وزن پیدا میکنند، تحت درمان برای پرخوری دوره ای خود قرار نمیگیرند. اما گرفتن کمک تخصصی بعنوان یک نوجوان میتواند بخشی از مشکلاتی که در طولانی مدت ایجاد خواهد کرد را از بین ببرد.

افراد مبتلا به پرخوری دوره ای نیاز به کمک متخصصین دارند زیرا مشکلاتی از این قبیل بخاطر شیمی مغز و سایر چیزهایی که فراتر از کنترل فرد میباشد، ایجاد میشوند. دکترها، مشاوران و متخصصین تغذیه برای کمک به این افراد برای تعدیل خورد و خوراک، وزن و احساسات خود، با هم همکاری میکنند.

متخصصیت تغذیه میتوانند به آنها کمک کنند در مورد رفتارهای غذایی سالم، نیازهای غذایی، سایز وعده های غذایی، سوخت و ساز بدن و ورزش اطلاعات کسب کنند. همچنین به این افراد کمک میکنند یک برنامه غذایی که مخصوص خود آنها باشد تنظیم کنند و به آن متعهد بمانند.

برخلاف مشکل با موادمخدر و الکل که بخشی از درمان آن دوری از آن مواد به طور کل است، افراد مبتلا به پرخوری، باید همچنان بخورند. این مسئله غلبه بر پرخوری را برای این افراد دشوارتر میکند زیرا وسوسه پرخوری کردن همیشه با آنهاست. بنابراین بخش مهمی از کنار آمدن با اختلال پرخوری این است که یاد بگیرید رابطه ای سالم با مواد غذایی برقرار کنید.

روانشناسان و متخصصین دیگر میتوانند به یادگیری راه های سالم برای کنار آمدن با احساسات، افکار، استرس و سایر مسائلی که ممکن است با مشکلات غذایی فرد در ارتباط باشد، کمک کنند.

گاهی اوقات، اعضای خانواده هم میتوانند با حرف زدن با فرد و درمانگر او در مورد الگوهای مشترک غذایی و احساسات و همچنین روابط خانوادگی، یاری رسان باشند. اینکار به فرد کمک میکند بفهمد چطور برخی الگوهای غذایی خاص ممکن است توسط خانواده تحریک شود.

برحسب اینکه علت پرخوری دوره ای فرد چیست، دکترها داروهایی نیز در کنار درمان های دیگر و توصیه های غذایی به بیماران ارائه میکنند.

برای افراد مبتلا به اختلال پرخوری دوره ای، بودن در کنار دوستان و اعضای خانواده بسیار مفید است. خیلی خوب است که از کسانی که نظرات منفی در مورد غذا خوردن و وزنشان به آنها میدهند دوری کنند زیرا به حس انتقاد فردی شخص دامن زده و همه چیز را بدتر میکنند.

چیز دیگری که به بالا بردن اعتماد به نفس این افراد و دور کردن فکر آنها از خوردن کمک میکند، امتحان کردن یک فعالیت فوق برنامه و سرگرمی جدید است. پیدا کردن راهی برای ابراز احساسات مثل موسیقی، هنر، رقص یا نوشتن هم به فرد کمک میکند با احساسات دشوار خود به طریقی سالم کنار بیاید.

در این مورد هم مثل هر اختلال غذایی دیگر، هیچ راه حل سریعی وجود ندارد. درمان ماه ها یا حتی طولانیتر طول میکشد. اما با راهنمایی درست، تعهد و تمرین، فرد میتواند به عادات قدیمی خود غلبه کرده و آنها را با رفتارهای سالم جایگزین کند.