

Dari

# اختلال در غذا خوردن چیست؟

(What is an eating disorder?)



## اختلال در غذا خوردن چیست؟

افرادی که مبتلا به اختلال در غذا خوردن می باشند معمولاً آشفتگی های بیش از حد را در عادت های غذایی خود که در ارتباط با افکار و احساسات آن ها می باشد، تجربه می نمایند.

مشخصه ی اختلالات غذایی اشتیاق بیش از حد فرد به لاغر بودن، و ترس بیش از حد و وحشتناک از اضافه وزن و از دست دادن کنترل در خوردن بیش از حد معمول می باشد.

اکثراً زنان به دلیل اختلالات در غذا خوردن تحت تداوی می باشند، اما این نوع اختلال در بین مردان نیز دیده می شود. این اختلال معمولاً در طول دوران نوجوانی آغاز می شود، ولی ممکن است در طول اوایل دوران بزرگسالی نیز شروع شود.

امکان غلبه بر اختلال در غذا خوردن وجود دارد. ولی جستجوی روش های تداوی در اسرع وقت و کسب آگاهی برای فرد مبتلا از اهمیت برخوردار است؛ چون اختلال در غذا خوردن می تواند عواقب جسمی و روان شناسی جدی را به همراه داشته باشد.

## نمونه های اصلی اختلالات در غذا خوردن چه می باشد؟

دو نوع اصلی از اختلالات در غذا خوردن عبارتند از:

بی اشتهایی عصبی (anorexia nervosa) و پرخوری عصبی (bulimia nervosa)

### بی اشتهایی (anorexia)

مشخصه ی بی اشتهایی (anorexia) ترس شدید از فریب شدن به همراه اشتیاق بیش از حد به لاغر بودن می باشد. عوارض این تکلیف عبارتند از:

• از دست دادن حداقل 15% از وزن بدن به دلیل امتناع از خوردن غذای کافی؛ علی رغم گرسنگی و اشتیاق بیش از حد.

• ترس شدید از چاق شدن و از دست دادن کنترل.

• ناراحتی های ناشی از عدم درک صحیح از اندام و چاق جلوه نمودن در نظر عموم، و غلو کردن در سایز بدن حتی در صورت لاغرتر شدن.

• تمایل بیش از حد به ورزش کردن.

• اشتغال بیش از حد در تصمیم گیری در مورد غذاهای مفید و مضر به همراه آماده ساختن غذا

• نداشتن عادت های ماهانه.

اغلب موارد، بی اشتهایی (anorexia) با از دست وزن به دلیل رژیم گرفتن و یا بیماری های جسمی شروع می شود. به نظر می رسد که دریافت نقطه نظرات مثبت در مورد وزن کم کردن، سبب تشویق آنان در این باور که اگر لاغر بودن خوب است، پس لاغرتر بودن بهتر است، می گردد.

گرسنگی و الگوهای غذا خوردن نامنظم می تواند به بی اشتهایی (anorexia) ختم گردد. ممکن است بخش قابل توجهی از کسانی که بی اشتهایی (anorexia) مبتلا هستند به پرخوری (bulimia) نیز مبتلا گردند.

### پرخوری (bulimia)

مشخصه ی تکلیف پرخوری (bulimia) خوردن بیش از حد و بالا آوردن آن است. عوارض این بیماری عبارتند از:

• پرخوری بیش از حد غذاهایی که دارای کالری بیش از حد می باشند به طوریکه فرد احساس از دست دادن کنترل شخصی و انزجار از خود را بنماید.

## اختلال پرخوری

### ( Binge eating disorder)

این اختلال در غذا خوردن اخیرا تشخیص داده شده است. افرادی که به این نوع اختلال مبتلا هستند، به پرخوری بیش از حد مبتلا می شوند و آنان در مدت زمانی کوتاهی میزان زیادی مواد غذایی را مصرف کرده، و در طی این دوران پرخوری کنترل خود را از دست می دهند. اگر چه آنان بعد از پرخوری تلاشی در جهت بیرون راندن غذا نمی کنند. ولی پرخوری می تواند منجر به بروز عواقب جدی در سلامت آنان مثل: چاقی مفرط، تکلیف شکر، فشار خون بلند و امراض قلبی شود.

### مشکلات بیماری های دماغی هم

#### زمان

اختلال در غذا خوردن اغلب با اختلالات اضطرابی از قبیل اختلال هراسی و روانی، رنجوری و سواسی فکری- عملی به علاوه استفاده از مواد مخدر همراه است. جهت کسب اطلاعات بیشتر تر در مورد اضطراب به بروشور (جزوه ی) اختلال اضطرابی چیست، مراجعه نمایید.

### تأثیرات جسمانی بی اشتهاهی و

#### پرخوری

تأثیرات جسمانی بی اشتهاهی (anorexia) و پرخوری (bulimia) می تواند بسیار جدی باشد، ولی معمولا در صورت تداوی زود، قابل برگشت هستند. در صورت تداوی نشدن، بی اشتهاهی (anorexia) و پرخوری (bulimia) شدید می تواند منجر به خطر آفتیدن زندگی فردی گردد.

این دو نوع تکلیف در صورت شدید بودن می توانند منجر به تکالیف ذیل میگردد:

- آسیب دیدن گرده ها
- عفونت دستگاه ادراری و آسیب دیدن روده ها

• بیرون آوردن غذا از معده با هدف جبران پرخوری بیش از حد و ممانعت از اضافه وزن از طریق وادار کردن خود به استفراغ (دلبدی) و یا استفاده ی نابجا از ملین ها و قرص های مایع.

• ترکیبی از غذا خوردن محدود و تمرینات اجباری جهت کنترل وزن که در نتیجه بر زندگی شخص حاکم می باشد.

معمولا وزن فردی که به پرخوری (bulimia) مبتلا است نزدیک به وزن طبیعی بدن وی می باشد؛ بنابراین تشخیص این افراد در مقایسه با افرادی که به بی اشتهاهی (anorexia) مبتلا هستند، مشکل تر می باشد. پرخوری اغلب با نوعی رژیم غذایی با هدف لاغر شدن شروع می شود.

تغذیه ی نا مناسب سبب خستگی و تمایل شدید به پرخوری می گردد. به نظر می رسد که استفراغ کردن بعد از پرخوری؛ سبب آرامش می گردد، ولی این حالت موقتی بوده و به زودی به احساس تشویشات عصبی (افسردگی) و گناهکاری ختم می گردد.

گروهی از مردم از ملین ها استفاده می کنند، مسلما آنان نمی دانند که ملین ها میزان چربی و انرژی موجود در مواد غذایی را نمی کاهند، بلکه فقط سبب حذف مواد حیاتی و خشک نمودن آب بدن می شود.

کسانی که به پرخوری (bulimia) مبتلا هستند ممکن است دچار عدم تعادل مواد کیمیایوی موجود در بدن خود شوند و این عدم تعادل منجر به رخوت، تشویشات عصبی (افسردگی)، و عدم توانایی تفکر صحیح می شود.

فرد می تواند سعی زیادی را در جهت ازبین بردن این روش ها نماید؛ اما پرخوری نادرست، بالا آوردن، دوره های تمرین و ورزش و احساسات ناشی از آن اجباری غیر قابل کنترل می شوند.

## چه عواملی سبب بروز اختلال در غذا خوردن می شود؟

دلایل بروز تکالیف بی اشتهاهی (anorexia) و پرخوری (bulimia) نا مشخص می باشد. عوامل زیستی، روانی و اجتماعی در بروز این تکالیف دخالت دارند. رژیم گرفتن، مهم ترین عامل خطر آفرین برای ابتلا و گسترش اختلال در غذا خوردن می باشد.

### عوامل ژنتیکی(ارثی)

شواهدی وجود دارد که زنانی که مادر و یا خواهرشان مبتلا به بی اشتهاهی عصبی بوده اند؛ در مقایسه با زنانی که سابقه این نوع اختلال در بین اعضای خانواده شان دیده نمی شود، بیش تر در معرض ابتلا به این تکالیف قرار دارند.

### عوامل کیمیاوی حیاتی

ممکن است که عدم تعادل مواد کیمیاوی و یا هورمونی، خصوصاً از لحاظ سن، با گسترش اختلال در غذا خوردن، مرتبط باشد.

### عوامل شخصی

- عوامل فردی زیادی با اختلال در غذا خوردن مرتبط می باشد، مثل:
- به وجود آمدن تغییراتی در شرایط زندگی، مثل شروع دوران نوجوانی، فرو باشی ارتباطات، وضع حمل و یا مرگ عزیزان
- کمال طلبی در انجام کارها و اعتقاد به این مطلب که محبت از جانب اعضای خانواده و دوستان منوط به موفقیت های خاص می باشد.
- ترس از مسؤلیت های دوران بزرگسالی
- ارتباط ضعیف بین اعضای خانواده و یا بی میلی والدین برای دادن استقلال به فرزندان عاقل و بالغ شان.

- کم شدن آب بدن، قبضیت، و اسهال
- بی حالی و ضعف، گرفتگی عضلات و انقباضات دردناک عضلی
- سوهاضمه مزمن
- نداشتن عادت ماهوار و یا عادت ماهوار نامنظم
- کشش و خستگی بیش از حد اعضای بدن
- بسیاری از تاثیرات بی اشتهاهی (anorexia) که با سو تغذیه مرتبط می باشد؛ عبارتست از:
- نداشتن عادت ماهوار
- حساسیت بیش از حد نسبت به سرما
- روییدن مو های زاید در سراسر بدن
- عدم تمرکز و فکرکردن عاقلانه
- پرخوری (bulimia) شدید می تواند سبب بروز مشکلات زیر گردد:

- فرسایش مینای دندان در اثر دلبدی
- تورم غده های بزاقی
- گلو دردی مزمن
- مشکلات معده و روده

اثرات عاطفی و روانی عبارتست از:

- بروز اشکال در انجام فعالیت هایی که با غذا و عادات گول زنده مربوط به غذا خوردن همراه است.
- تنهایی، به علت کناره گیری قصدی و عدم تمایل به گسترش روابط اجتماعی خویش.
- ترس از مورد قبول واقع نشدن از جانب دیگران در صورت بر ملا شدن تکالیف آنان.
- نوسانات در خلق و خوی، شخصیت و طغیان احساسات و تشویشات عصبی (افسردگی)
- بنا براین توجه و جواب دادن نسبت به علایم اخطار دهنده ی اولیه و دریافت تداوی زود برای درمان بی اشتهاهی (anorexia) و پرخوری (bulimia) بسیار ضروری می باشد.

## تأثیرات اجتماعی

اختلال در غذا خوردن در جوامع غربی رو به گسترش است، و این موضوع با وسواس های ما نسبت به اندام های ما مرتبط می باشد.

رشد وب سایب هایی که رژیم های خطرناک را برای دختران و زنان جوان تشویق می نمایند بسیار اخطار دهنده می باشد.

جراید لاغر بودن را به عنوان یک اندام فوق العاده ایده آل عنوان می نمایند و کاملاً خود را وقف به تصویر کشیدن خصوصیات جسمانی افراد جامعه کرده اند.

افرادی که اضافه وزن دارند و یا چاق می باشند معمولاً در رفتار و کردارشان یک منفی باف قالبی می شوند.

## چه روش های درمانی در دسترس است؟

اختلالات در غذا خوردن را می توان به طور موثری تداوی نمود. مداخله زود نتایج بهبود اختلالات در غذا خوردن را افزایش می دهد. ممکن است که بهبود ماه ها و یا سال ها طول بکشد ولی اکثریت مردم بهبود پیدا می کنند.

تغییر در عادات غذایی ممکن است به دلیل بروز تکالیف مختلف به وجود آید، بنابراین اولین گام انجام یک سلسله معاینات جسمانی کامل می باشد که توسط دکتر انجام می شود.

پس از تشخیص اختلال در غذا خوردن، ممکن است شخص به دلیل تأثیرات جسمی و روانی ناشی از این تکلیف تحت نظر متخصصان صحت و سلامت قرار بگیرد.

این متخصصان ممکن است دکتر روانی ، روان شناس، سایر دکتران، متخصصان تغذیه، مددکاران اجتماعی، مربیان احیای مجدد و یا پرستاران باشند.

در مان ها احتمالاً شامل موارد زیر می باشد:

- آموزش های غذایی برای کمک به کسب مجدد عادت های غذایی سالم.
- مداخلات روان شناسی جهت کمک به افراد در جهت ایجاد تغییر در افکار، احساسات، و عادات مرتبط به اختلالات غذایی.
- احتمالاً استفاده از دوا های ضد تشویشات عصبی ( افسردگی) در جهت کاهش احساسات افسردگی و اضطراب.
- استفاده از از روش های تداوی بین افراد در جهت کمک به افراد در آشنایی با اثرات ارتباطات فردی بر روی احساسات و عادت های غذایی شان.

• تداوی بدن بستر شدن و شرکت در برنامه های خاص از جمله روش های درمانی ارجح جهت تداوی بی اشتهاهی ( anorexia ) می باشد.

ممکن است بستری شدن در شفاخانه برای افرادی که دچار سو تغذیه شدید ناشی از نخوردن غذا شده اند، ضرور باشد. اغلب اعضای خانواده و دوستان فردی که دارای اختلالات در غذا خوردن می باشند دچار پریشانی و اندوه می گردند. حمایت و آموزش همراه با درک و شناخت اجتماعی بهتر بخش مهمی از تداوی را شامل می شود.

## در مورد این جزوه (بروشور)

این بروشور بخشی از یک سلسله بروشور های منتشره در مورد بیماری دماغی می باشد که بودجه آن توسط دولت استرالیا و تحت عنوان استراتژی ملی صحت دماغی، تامین می گردد.

سایر بروشورهای این مجموعه به شرح زیر می باشند:

- تکلیف روحی چیست؟
- اختلال اضطرابی چیست؟
- اختلال زشت خویی دو جناحی چیست؟
- اختلال تشوشات عصبی ( افسردگی ) چیست؟
- اختلال در غذا خوردن چیست؟
- شیزوفرنی ( اسکیزوفرنی ) چیست؟

جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان صحت و سلامت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید:

**(02)98403333**

Multicultural Mental Health Australia  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

کاپی های رایگان و مجانی تمامی این بروشور ها را می توانید از محل زیر دریافت نمایید:

Mental Health and Workforce  
Division of the Australian  
Government  
Department of Health and Ageing:  
GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 066 247  
Fax 1800 634 400

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

## برای دریافت کمک به کجا می توان مراجعه کرد

- دکتر خانوادگی
- مرکز صحت جمعیت
- مرکز صحت دماغی جمعیت

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات موجود، لطفا آدرس

(Community Help and Welfare Services)

و شماره تلفن های 24 ساعته سرویس عاجل را در راهنمای تلفن محلی خود پیدا نمایید.

اگر شما به ترجمان احتیاج داشتید با شماره تلفن **131450** با خدمات ترجمان تلفنی (TIS) تماس بگیرید.

جهت دریافت خدمات مشورتی فوری با شماره تلفن اطلاعاتی **131114** تماس بگیرید. شماره تلفن اطلاعاتی می تواند سایر شماره تلفن و اطلاعات و کمک های دیگری را نیز به شما ارائه دهد.

(Lifeline).

اطلاعات بیشتر را می توانید از سایت های زیر به دست آورید

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.rch.org.au/ceed](http://www.rch.org.au/ceed)  
[www.reachout.com.au](http://www.reachout.com.au)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)

Insert your local details here

