Khmer

តើវិបល្លាសនៃការបរិភោគជាអ្វី?

(What is an eating disorder?)

តើវិបល្លាសនៃការបរិភោគជាអ្វី?

មនុស្សដែលមានវិបល្លាសនៃការបរិភោគ មានពិសោធន៍នឹងការខ្វល់ខ្វាយហួសហេតុចំពោះបែបបទទទួលទានរបស់គេ ចំពោះគំនិតនិងអារម្មណ៍ទាក់ទងនឹងរឿងបរិភោគ។

វិបល្លាសនៃការបរិភោគមានលក្ខណៈបញ្ជាក់ដោយមានការប៉ុនប៉ងចង់ស្គមហួសប្រមាណ ហើយភ័យខ្លាចការឡើងទម្ងន់ និងភ័យខ្លាចមិនអាចបង្ក្រាបចិត្តទៅលើការបរិភោគច្រើនហួស។

ភាគច្រើនគឺស្ត្រីដែលព្យាបាលពី វិបល្លាសនៃការបរិភោគ ថ្វីត្បិតតែបុរសក៏អាចមានពិសោធន៍នឹងជម្ងឺនេះដែរ។ ជាធម្មតាជម្ងឺនេះបានផ្តើមក្នុងវ័យជំទង់ ប៉ុន្តែក៏អាចកើតឡើងក្នុងពេលពេញវ័យជាដំបូងដែរ។

មនុស្សម្នាក់អាចមានជោគជ័យលើ វិបល្លាសនៃការបរិភោគបានហើយ ជាការសំខាន់ដែលគួរស្វែងរក ដំបូន្មាននិងវិធីព្យាបាលឲ្យបានឆាប់ជាទីបំផុត ពីព្រោះវិបល្លាសនៃការបរិភោគអាចមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរដល់ ផ្លូវកាយនិងចិត្ត។

តើអ្វីជាប្រភេទចម្បងរបស់វិបល្លាសនៃការបរិភោគ?

វិបល្លាសនៃការបរិភោគពីរប្រភេទយ៉ាងធ្ងន់គឺ ‘អាណូរិកស៊ីយ៉ា ណឺវ៉ូសា’ (អាណូរិកស៊ីយ៉ា) និង ‘ប៊ូលីម៉ា) ណឺវ៉ូសស’(ប៊ូលីម៉ា)។

អាណូរិកស៊ីយ៉ា (Anorexia)

អាណូរិកស៊ីយ៉ា មានលក្ខណៈបង្ហាញដោយការខ្លាចយ៉ាងខ្លាំងពីភាពធាត់ និងស្វែងរកភាពស្គមមិនឈប់ឈរ។

រោគសញ្ញាមានរួមទាំង:

- ចុះស្រក15ភាគរយនៃទម្ងន់ខ្លួន ដែលជាលទ្ធផលពីការបដិសេធមិនបរិភោគចំណីអាហារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ទោះបីឃ្លានខ្លាំងឲ្យដោយ។
- ខ្លាចក្លាយជា ‘ធាត់’ ហួសប្រមាណហើយមិនអាចបង្ក្រាបបាន។
- មានបញ្ហាចំពោះទស្សនៈរូបកាយ ថាមនុស្សដទៃមើលឃើញពួកគេថាធាត់ស្ទានលើសពីទំហំរាងកាយខណៈណាកាន់តែស្គម។
- ទឹកមមៃមេចេះតែចង់ហាត់ប្រាណ ។
- ការខ្វល់ខ្វាយនឹងសំរេចចិត្តពីចំណីអាហារ ‘ល្អ’ ឬ ‘អាក្រក់’ និងរវល់តែជាមួយការរៀបចំចំណីអាហារ។
- **បាត់បង់ការធ្លាក់រដូវ ។**

ជាញឹកញយអាណូរិកស៊ីយ៉ាចាប់ផ្តើមនឹងការស្រកទម្ងន់ ដែលជាលទ្ធផល បើមិនពីការតមអាហារទេពីជម្ងឺរាងកាយ។ ការសរសើរវិជ្ជមានអំពីរឿងស្រកទម្ងន់ ហាក់ដូចជាជម្រុញចិត្តឲ្យគេជឿថាមានរូបរាងស្គមទើបល្អ បើស្គមជាងហ្នឹងកាន់តែប្រសើរ។

ការបង្អត់អាហារនិងបែបបទទទួលទានមិនប្រក្រតីដូច្នេះ អាចក្លាយជាអាណូរិកស៊ីយ៉ា។ មនុស្សដែលមានអាណូរិកស៊ីយ៉ាមួយភាគ ក៏នឹងកើតមានប៊ូលីម៉ាដែរ។

ប៊ូលីម៉ា (Bulimia)

ប៊ូលីម៉ា មានលក្ខណៈបញ្ជាក់ដោយទទួលទានច្រើនហួស និងបញ្ចុះអាហារ។ រោគសញ្ញាមានរួមទាំង:

ការបរិភោគច្រើនហួសមានទាក់ទងនឹង ការបរិភោគចំណីអាហារដែលមានកាឡូរីខ្ពស់ក្នុងខណៈដែលមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាលែងគ្រប់គ្រងបាន និងមានការជិនឆ្អន់នឹងខ្លួនឯង។

ការបញ្ចុះអាហារ គឺក្នុងបំណងនឹងទូទាត់ជាមួយនូវការទទួលទាន

ច្រើនហួស ដែលជៀសវាងការឡើងទម្ងន់ដោយបណ្តោយខ្លួនឲ្យក្អួតចង្អោរ និង/ឬប្រើថ្នាំបញ្ចុះនិងគ្រាប់ថ្នាំអង្គធាតុរាវខុស។
ការគួបផ្សំនៃការបរិភោគមានកំណត់និងការហាត់ប្រាណទាំងបង្ខំដើម្បីគ្រប់គ្រងទម្ងន់ បានគ្របសង្កត់ជីវិតគេ។
ជាទូទៅមនុស្សម្នាក់ដែលមានប៊ូលីម៉ា មានទម្ងន់ខ្លួនសឹងតែក្បែរនឹងទម្ងន់ធម្មតា ដូច្នេះប៊ូលីម៉ាពិបាកនឹងមើលដឹងណាស់ បើប្រៀបទៅនឹង អាណូរិកស៊ីយ៉ា។

ជាញឹកញយប៊ូលីម៉ាចាប់ផ្តើមនឹងការសម្រកទម្ងន់យ៉ាងតឹងរ៉ឹងដោយកំណត់ការទទួលទាន ដើម្បីដេញតាមភាពស្គម។
ចំណីអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់បណ្តាលឲ្យអស់កម្លាំង ហើយបង្ខំជម្រុញឲ្យបរិភោគច្រើនហួសហេតុ។ ការចង្អោរបន្ទាប់ពីបរិភោគច្រើនហួសហាក់ដូចជាទទួលវិញ្ញាណថាធូរស្រាល ប៉ុន្តែនេះគ្រាន់តែបណ្តោះអាសន្ន ប៉ុណ្ណោះ ហើយបន្តិចទៀតនឹងក្លាយទៅជាជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងគិតថាខ្លួនបានធ្វើខុស។

អ្នកខ្លះប្រើថ្នាំបញ្ចុះ ប្រហែលមិនយល់ថាថ្នាំបញ្ចុះមិនបានកាត់បន្ថយគីឡូហ្សូល/ខ្លាញ់ទេ គ្រាន់តែប្រើដើម្បីបំបាត់នូវជាតិនៃធាតុសំខាន់ខ្លះនិងធ្វើឲ្យខ្លួនប្រាណខ្សោះវត្ថុរាវ។

មនុស្សដែលមានប៊ូលីម៉ា អាចមានពិសោធន៍នឹងសារធាតុគីមីមិនស្មើគ្នាក្នុងខ្លួនប្រាណ ដែលនាំមកនូវភាពមមឹមមើរ និងគំនិតមិនស្រឡះ។ មនុស្សម្នាក់អាចប្រឹងប្រែងខ្លាំងដើម្បីលះបង់បែបបទនេះ ប៉ុន្តែការទទួលទានច្រើនហួស/ការបញ្ចុះ/ការហាត់ប្រាណ ដែលវិលសារចុះសារឡើង និងអារម្មណ៍ជុំវិញរឿងជាមួយផង ធ្វើឲ្យក្លាយទៅជាអត់មិនបាន ហើយគ្រប់គ្រងមិនបាន។

វិបល្លាសនៃការបរិភោគច្រើនហួស
(Binge eating disorder)

នេះជាវិបល្លាសដែលទើបតែបានទទួលស្គាល់ថ្មីៗ មនុស្សដែលមានវិបល្លាសនេះ មានព្រឹត្តិការណ៍បរិភោគហួសហេតុដែលពួកគេអាចបរិភោគអាហារបានច្រើនក្នុងរយៈពេលខ្លី ហើយទទួលអារម្មណ៍ថាគ្រប់គ្រងមិនបាន ខណៈដែលគេកំពុងបរិភោគច្រើន។
ទោះជាយ៉ាងណា ពួកគេព្យាយាមនឹងបញ្ចុះអាហារចេញ បន្ទាប់ពីបានបរិភោគច្រើន។ការបរិភោគច្រើនហួសអាចនាំមកនូវផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព ដូចជាធាត់ពេក មានជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺលើសឈាម និងជម្ងឺសរសៃឈាមបេះដូង។

បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តកើតមានឡើងព្រមគ្នា

វិបល្លាសនៃការបរិភោគ ជាញឹកញយកើតឡើងជាមួយវិបល្លាសថប់បារម្ភនិងវិបល្លាស‘អូបសេសស៊ីវ-កំបាល់ស៊ីវ’ ក៏ដូចគ្នានឹងការប្រើសារធាតុដែលផ្តល់ទុក្ខទោស។ ចំពោះពត៌មានបន្ថែមអំពីជម្ងឺថប់បារម្ភ អានកូនសៀវភៅ ‘តើអ្វីជាវិបល្លាសថប់បារម្ភ?’

លទ្ធផលពី ‘អាណូរិកស៊ីយ៉ានិងប៊ូលីម៉ា’ លើរាងកាយ

លទ្ធផលពីអាណូរិកស៊ីយ៉ានិងប៊ូលីម៉ាលើរាងកាយ អាចជារឿង ធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែជាទូទៅអាចបកក្រោយវិញបានប្រសិនបានព្យាបាល ទាន់ពេល។ បើមិនបានព្យាបាលទេ អាណូរិកស៊ីយ៉ានិងប៊ូលីម៉ា អាចយាយីដល់ជីវិត។

ជម្ងឺទាំងពីរនេះ បើធ្ងន់ធ្ងរអាចបណ្តាលឲ្យ:

- មានគ្រោះថ្នាក់ដល់តម្រងទឹកនោម
- ដំបៅបំពង់ទឹកមូត្រហើយមានអន្តរាយដល់ពោះវៀន
- ខ្សោះជាតិទឹក ទល់លាមក និងរាក

- ជម្ងឺស្កន់ សាច់ដុំកន្ត្រាក់ ឬរមួល
- ជម្ងឺចាក់ច្រាស់រ៉ាំរ៉ៃ
- បាត់បង់ការធ្លាក់រដូវ ឬធ្លាក់រដូវមិនទៀង
- ឈឺសឹងតែគ្រប់សរីរាង្គនៃរាងខ្លួន

លទ្ធផលជាច្រើនពីអាណូរិកស៊ីយ៉ា ទាក់ទងទៅនឹងការបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់មានរួមទាំង:

- រាំងរដូវ
- ចាញ់នឹងធាតុត្រជាក់យ៉ាងខ្លាំង
- មានសក់កែរដុះជុំជិតខ្លួនប្រាណ
- **ខ្វះសមត្ថភាពនឹងផ្ចង់ស្មារតីនិងគិតសមហេតុផល**

ប៊ូលីម៉ាដែលធ្ងន់ធ្ងរហាក់ដូចជាបណ្តាលឲ្យ:

- សឹកកាចាធ្មេញមកពីក្អួតចង្អោរ
- ហើមក្រពេញទឹកមាត់
- ឈឺបំពង់កនិងបំពង់អាហារយ៉ាងរ៉ាំរ៉ៃ
- បញ្ហាពោះវៀននិងក្រពះ

ឥទ្ធិពលទៅលើផ្លូវចិត្តមានរួមទាំង:

- ការពិបាកជាមួយនឹងសកម្មភាព ដែលជាប់ទាក់ទងនឹងចំណីអាហារនិង ការយល់ខុសចំពោះឥរិយាបថដែលទាក់ទងនឹងចំណីអាហារ។
- ភាពឯកោមកពីបង្ខំខ្លួនឯងឲ្យនៅម្នាក់ឯង ហើយញញើតនឹងចងទំនាក់ ទំនងរវាងបុគ្គល
- ភ័យខ្លាចអ្នកដទៃមិនយល់ស្រប បើគេដឹងពីជម្ងឺ
- មានអារម្មណ៍មិននឹងនរ បុគ្គលិកលក្ខណៈផ្លាស់ប្តូរ គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិនបាន និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ហេតុដូច្នេះការយកចិត្តទុកដាក់នឹងសញ្ញាបង្ហាញដំបូង និងព្យាបាលពីដំបូង សំរាប់អាណូរិកស៊ីយ៉ានិងប៊ូលីម៉ាជាការសំខាន់ណាស់។

តើអ្វីជាមូលហេតុរបស់វិបល្លាសនៃការបរិភោគ?

មូលហេតុរបស់អាណូរិកស៊ីយ៉ានិងប៊ូលីម៉ា គេនៅតែមិនដឹងច្បាស់។ កត្តា ជីវសាស្ត្រ ចិត្តសាស្ត្រ និងសង្គមសាស្ត្រចូលរួមទាំងអស់។ កត្តាដែលគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងគេបំផុត ដល់ការដែលធ្វើឲ្យកើតមានវិបល្លាសនៃការបរិភោគ គឺការតមអាហារ។

កត្តាពូជកំណើត

មានភស្តុតាងខ្លះ ដែលថាស្ត្រីមានម្តាយឬបងប្អូនស្ត្រីមាន ‘អាណូរិកស៊ីយ៉ា ណឺវ៉ូសា’ហាក់ដូចជាកើតមាននូវវិបល្លាសនេះច្រើនជាងស្ត្រីដែលគ្មានសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់មានវិបល្លាសនេះ។

កត្តាជីវគីមី

សារធាតុគីមីឬការមិនស្មើគ្នានៃអ៊ូម៉ូន ជាពិសេសអ្វីៗដែលទាក់ទង ទៅនឹងការចាប់ផ្តើមនៃភាពពេញវ័យ អាចទាក់ទងទៅនឹងកំណើត របស់វិបល្លាសនៃការបរិភោគ។

កត្តាផ្ទាល់ខ្លួន

កត្តាផ្ទាល់ខ្លួនមួយចំនួនបានជាប់ទាក់ទងនឹងវិបល្លាសទទួលទានរួមទាំង:

- ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងស្ថានភាពជីវិត ដូចជាកាផ្តើមវ័យជំទង់ បែកបាក់ទំនាក់ទំនង កំណើតទារក ឬការបាត់បង់អ្នកជាទីស្រឡាញ់
- សុក្រិតនិយម និងជំនឿថាសេចក្តីស្រឡាញ់ពីក្រុម _ គ្រួសារអាស្រ័យលើ ការមានជោគជ័យខ្ពស់
- ខ្លាចនឹងបន្ទុកក្នុងពេលពេញវ័យ

- ការសន្ទនាតិចតួចរវាងសមាជិកគ្រួសារ ឬឪពុកម្តាយរារែកនឹងអនុញ្ញាតឲ្យកូនមិនពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃនៅពេលពេញវ័យ។

អនុភាពពីសង្គម

វិបល្លាសនៃការបរិភោគកើតមានកាន់តែច្រើននៅសង្គមខាងលិចហើយ នេះគឺទាក់ទងទៅនឹងការនឹកមមៃពីរូបរាងដងខ្លួន។ ការរីកចំរើនពីវេបសាយបានគាំទ្រពីការតមចំណីអាហារដែលជាគ្រោះថ្នាក់ដល់ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីវ័យក្មេង ជាការគួរឲ្យបារម្ភក្រៃលែង។

ការផ្សាយពត៌មានបង្ហាញពីភាពស្គមថាជាទម្រង់ដងខ្លួនល្អ ហើយវាផិតក្នុងអារម្មណ៍ថានេះជាលក្ខណៈរាងកាយមនុស្ស។ មនុស្សដែលធាត់ ពេកឬធាត់ហួស ទេរទៅជាតួយ៉ាងអវិជ្ជមាន។

តើមានវិធីព្យាបាលអ្វីខ្លះ?

វិបល្លាសនៃការបរិភោគអាចព្យាបាលដោយសក្តិសិទ្ធិ។ ការធ្វើអន្តរាគមន៍ពីដំបូងនឹងធ្វើឲ្យការជាសះស្បើយគ្រប់វិបល្លាសនៃការបរិភោគទាំងអស់ បានប្រសើរឡើង។
ការជាសះស្បើយអាចចំណាយពេលដល់ខែឬឆ្នាំ ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើននឹងជាសះស្បើយវិញ។

ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថពីការបរិភោគអាចបណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺដទៃដូច្នេះទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីព្យាបាលរាងកាយឲ្យ ម៉ត់ចត់គឺជាជំហានទីមួយ។

បន្ទាប់ពីបានធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាជាវិបល្លាសនៃការបរិភោគហើយអ្នកមាន វិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពមួយចំនួនប្រហែលជាចូលរួមពីព្រោះជម្ងឺនេះប៉ះពាល់សុខភាពទាំងផ្លូវចិត្តនិងកាយ។ អ្នកមានវិជ្ជជីវៈទាំងនេះមាន ពេទ្យសុខភាពផ្លូវចិត្ត ពេទ្យចិត្តសាស្ត្រ អាហារករ សង្គមការី អ្នកឯកទេសខាងអាជីពនិងគិលានុបដ្ឋាយិការ។

វិធីព្យាបាលប្រហែលជាមានរួមទាំង:

- ការសិក្សាពីការបរិភោគដើម្បីជួយហ្វឹកហ្វឺនជាថ្មីដល់ទម្លាប់នៃការបរិភោគ
- ការធ្វើអន្តរាគមន៍ដោយចិត្តសាស្ត្រ ដើម្បីជួយបុគ្គលផ្លាស់ប្តូរគំនិតអារម្មណ៍និងឥរិយាបថទាក់ទងនឹងវិបល្លាសនៃការបរិភោគ។
- ថ្នាំប្រឆាំងនឹងការធ្លាក់ចិត្តប្រហែលជាប្រើ ដើម្បីបន្ថយការធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងការថប់បារម្ភ។
- ការព្យាបាលពីទំនាក់ទំនងបុគ្គលនឹងជួយមនុស្សឲ្យយល់ពីការប៉ះពាល់ទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គលក្នុងផ្លូវអារម្មណ៍និងឥរិយាបថក្នុងការបរិភោគ។

ការព្យាបាលក្រៅមន្ទីពេទ្យនិងចូលរួមកម្មវិធីពិសេស ជាមធ្យោបាយព្យាបាលសំរាប់អ្នកមាន‘អាណោរិកហ្សា’ ។

ការចូលសំរាកក្នុងមន្ទីពេទ្យប្រហែលជាត្រូវការ សំរាប់អ្នកឈឺដោយបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់។ ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិរបស់អ្នកមានវិបល្លាលនៃការបរិភោគអាចមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់និងទុក្ខព្រួយ។ ការគាំទ្រនិងសិក្សា ជាមួយនឹងការយល់ដឹងពីសហគមន៍ជាផ្នែកសំខាន់ដល់ការព្យាបាល។

កន្លែងរកជំនួយ

- វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់លោកអ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពក្នុងសហគមន៍អ្នក
- មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងសហគមន៍អ្នក

ចំពោះពត៌មាននិងកិច្ចបំរើ ឆែកសៀវភៅទូរស័ព្ទក្នុងតំបន់របស់អ្នក ក្រោមកិច្ចបំរើជំនួយសហគមន៍និងសុខុមាលភាព និង ទូរស័ព្ទជាបន្ទាន់ 24 ម៉ោង។

បើលោកអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសា សូមទាក់ទង TIS (បកប្រែភាសាតាមទូរស័ព្ទ) លេខ 13 14 50.

ចំពោះជំនួយជាបន្ទាន់ពីកិច្ចបំរើពិគ្រោះយោបល់ ទាក់ទង ទូរស័ព្ទខ្សែជីវិត 13 11 14 (Lifeline) ។
ខ្សែជីវិតក៏អាចជួយផ្តល់នូវទំនាក់ ទំនង ពត៌មានបន្ថែមនិងជំនួយ។

ពត៌មានបន្ថែមក៏អាចរកមាននៅ:

www.mmha.org.au
www.rch.org.au/ceed
www.reachout.com.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

Insert your local details here

អំពីសៀវភៅពត៌មាននេះ

សៀវភៅពត៌មាននេះជាផ្នែកបន្តរបស់សុខភាពផ្លូវចិត្តដែលឧបត្ថម្ភដោយរដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ក្រោមផែនការណ៍សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រចាំជាតិ។

សៀវភៅភាគបន្តដទៃមានរួមទាំង:

- *តើអ្វីជាជម្ងឺថប់បារម្ភ?*
- *តើអ្វីជាវិបល្លាសផ្លូវចិត្តដែលប្រើប្រួលខ្ពស់ទាប?*
- *តើអ្វីជាវិបល្លាសធ្លាក់ទឹកចិត្ត?*
- *តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃការបរិភោគ?*
- *តើអ្វីជាវិបល្លាសនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈ?*
- *តើអ្វីជម្ងឺបែកខ្វែកស្មារតី?*

សៀវភៅពត៌មានដែលឥតបាច់បង់ថ្លៃនេះអាចទទួលយកបានពី:
សុខភាពផ្លូវចិត្តនិងកម្លាំងការងារ វិស័យរបស់រដ្ឋាភិបាលអូស្ត្រាលី ក្រសួងសុខភាពនិងជរាភាព: (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing) GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601
ទូរស័ព្ទ 1800 066 247
ទូរសា 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

សំរាប់ពត៌មានចម្លងជាភាសាដទៃ សូមទាក់ទង:
ពហុវប្បធម៌សុខភាពផ្លូវចិត្តអូស្ត្រាលីតាមទូរស័ព្ទ លេខ (02) 9840 3333
(Multicultural Mental Health Australia)
MMHA Website: www.mmha.org.au