

ما هو الإضطراب في عادات الأكل؟

(What is an eating disorder?)



ما هو الإضطراب في عادات الأكل؟

يشعر الأشخاص المصابون باضطراب في عادات الأكل باضطرابات في سلوكهم في تناول الطعام وفي الأفكار والمشاعر المتعلقة بالطعام.

تتسم الإضطرابات في عادات الأكل لدى شخص مصاب بها بدافع قوي وباعتد نحو النحافة والخوف المرضي من كسب الوزن وفقدان السيطرة على تناول الطعام.

تشكل النساء الأغلبية في من يتعالجون من الإضطراب في عادات الأكل مع أنه قد يصيب الرجال أيضاً. يبدأ ظهور هذا الإضطراب في سنّ المراهقة، كما قد يظهر في سنّ الرشد.

من الممكن تجاوز الإضطراب في عادات الأكل ومن المهمّ اللجوء إلى النصيحة والعلاج في أسرع وقت ممكن، لأنّ الإضطراب في الأكل قد يكون له عواقب صحية ونفسية خطيرة.

ما هي الأنواع الرئيسية للإضطراب في عادات الأكل؟

من أهمّ الإضطرابات في عادات الأكل فقدان الشهية العصبي (فقدان الشهية) والشراهة العصبية (الشراهة).

فقدان الشهية (Anorexia)

يتميز فقدان الشهية بخوف كبير من البدانة والسعي والإصرار على النحافة. تشمل أعراضه ما يلي:

- فقدان 15 % على الأقلّ من وزن الجسم وهو ينتج عن رفض تناول ما يكفي من الطعام، بالرغم من الجوع.
- خوف كبير من البدانة وفقدان السيطرة.
- إضطراب في إدراك صورة الجسم إذ قد يرى البعض أنفسهم بدينين، وببالغون في تقدير وزن أجسامهم كلما زادت نحافتهم.
- ميل نحو القيام بالتمارين بشكل مفرط.
- إنشغال كبير في تحديد الأطعمة "الجيدة" و"السيئة"، وتحضير الأطعمة.
- غياب الدورات الشهرية.

غالباً ما يبدأ فقدان الشهية بخسارة الوزن، الناتج عن اتباع حمية غذائية أو عن مرض جسدي. ويبدو أنّ التعليقات الإيجابية حول خسارة الوزن تشجّع الشخص على الإعتقاد بأنّه إذا كان جيداً أن يكون نحيفاً، فسيكون أفضل لو كان أكثر نحافة.

قد يتحوّل الجوع وأنماط الأكل الشاذة إلى فقدان الشهية. كما يتحوّل فقدان الشهية أيضاً لدى نسبة كبيرة من الأشخاص إلى الشراهة.

الشراهة (Bulimia)

تتسم الشراهة بالإكثار من تناول الطعام وإفراغ الأمعاء. تشمل أعراض الشراهة ما يلي:

- الإكثار من تناول طعام ما بما فيه الإكثار من استهلاك كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، فيشعر بسببها الشخص بفقدان السيطرة على ذاته والإشمزاز من نفسه.

اضطراب تناول الكثير من الأطعمة (Binge Eating Disorder)

لم يتمّ التعرف إلى هذا النوع من الاضطراب في عادات الأكل إلا حديثاً. إنّ الأشخاص المصابين باضطراب تناول الكثير من الأطعمة يمرّون بنوبات من الإكثار من تناول الأطعمة بحيث يستهلكون كميات كبيرة من الأطعمة خلال فترات قصيرة من الوقت، ويشعرون أنهم فقدوا السيطرة خلال إكثارهم من تناول الأطعمة.

غير أنّ هؤلاء الأشخاص لا يقومون بمحاولات لإفراغ أمعائهم بعد الإكثار من تناول الأطعمة، الذي قد يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة مثل البدانة والسكري وارتفاع ضغط الدم ومرض القلب والأوعية الدموية.

تزامن الإصابة بمشاكل نفسية

غالباً ما تتزامن الاضطرابات في عادات الأكل مع اضطرابات القلق مثل اضطراب الهلع واضطراب الوسواسي القهري، ومع الإستعمال المضرّ للمخدرات. للحصول على المزيد من المعلومات حول القلق قراءة الكراسة "ما هو اضطراب القلق؟"

التأثيرات الجسدية لفقدان الشهية والشرهية

يمكن أن تكون التأثيرات الجسدية لفقدان الشهية والشرهية خطيرة جداً، ولكنها قابلة للإنعكاس بشكل عام إذا تمّت معالجة المرض مبكراً. في حال لم تتمّ معالجة المرض، قد يسبّب فقدان الشهية والشرهية الحادة خطراً على الحياة. قد تسبّب الشرهية وفقدان الشهية بالشكل الحادّ ما يلي:

- الضرر للكليتين.

- محاولات إفراغ الأمعاء للتعويض عن كثرة المأكولات ولتجنّب زيادة الوزن عبر إجبار النفس على التقيؤ و/أو عبر الإستعمال الخاطيء للمسهّلات وأقراص السوائل.
- مزيج من الحد من تناول الطعام وممارسة التمارين الملزمة بحيث يسيطر التحكم بالوزن على حياة الشخص.

غالباً ما يكون الشخص المصاب بالشرهية قريباً من وزن جسمه الطبيعي، فيكون أقلّ قابلية للتعرف عليه من الشخص المصاب بفقدان الشهية. غالباً ما تبدأ الشرهية باتّباع حمية قاسية لخسارة الوزن سعياً وراء النحافة.

تسبّب التغذية غير الكافية التعب والإلحاح القوي للإكثار من تناول المأكولات. ويبدو أنّ التقيؤ بعد الأكل يسبّب نوعاً من الإرتياح، ولكنه مؤقت ويتحوّل بعد فترة قصيرة إلى الإكتئاب والشعور بالذنب.

يستعمل بعض الأشخاص المسهّلات، وهم غير مدركين أنّ هذه المسهّلات لا تخفف من محتوى السعرات الحرارية/الدهون، وهي تؤدّي فقط إلى إزالة العناصر الحيوية وإلى تجفاف الجسم. قد يشعر الأشخاص المصابون بالشرهية بخلل التوازن الكيميائي في أجسامهم الأمر الذي يؤدّي إلى الخمول والإكتئاب وتلبّد التفكير.

يمكن أن يبذل الشخص المصاب بالشرهية جهده لكسر هذا النمط، ولكنّ دورة الإكثار من الأكل وإفراغ الأمعاء/ والتمارين والمشاعر المرتبطة بها تصبح قهرية ولا يمكن التحكم بها.

ما الذي يسبب اضطرابات في عادات الأكل؟

تبقى أسباب فقدان الشهية والشره غير واضحة. إذ ترتبط عوامل بيولوجية ونفسية وإجتماعية بهذا الاضطراب. أمّا عامل الخطر الأكثر قوّة والمرتبّط بالإصابة باضطراب عادات الأكل فهو الحمية الغذائية (الريجيم).

العوامل الوراثية

تمّة بعض البراهين التي تشير إلى أنّ النساء اللواتي لديهنّ أمّ أو أخت مصابة بفقدان الشهية العصبي معرّضات للإصابة بهذا النوع من الاضطراب أكثر من النساء اللواتي ليس لديهنّ أي فرد من عائلتهنّ مصاباً بالاضطراب.

العوامل الحيوية الكيميائية

قد يرتبط خلل التوازن الكيميائي أو الهرموني، وخاصة المتعلّق ببداية سنّ البلوغ، بتطوّر اضطراب العادات في الأكل.

العوامل الشخصية

لقد تمّ ربط مجموعة من العوامل الشخصية مع اضطرابات عادات الأكل بما فيها:

- تغيير ظروف الحياة، مثل بداية المراهقة أو فشل العلاقات أو ولادة طفل أو وفاة عزيز.

- التهابات في المسالك البولية وضرر بالقولون.
- التجفاف والإمساك والإسهال.
- النوبات، تقلص أو تشنّج العضلات.
- عسر الهضم المزمن.
- غياب الدورة الشهرية أو عدم انتظام الدورات.
- إجهاد في معظم أعضاء الجسم.

يرتبط العديد من تأثيرات فقدان الشهية بسوء التغذية، بما فيها:

- غياب الدورات الشهرية.
- إحساس كبير بالبرد.
- نموّ الشعر على كامل الجسم.
- عدم القدرة على التركيز والتفكير بعقلانية.
- من المرجّح أن تسبّب الشره الحادّة ما يلي:
- تآكل ميناء الأسنان بسبب التقيؤ.
- تورّم الغدد اللعابية.
- التهاب مزمن للحلق والمريء.
- مشاكل في الأمعاء والمعدة.

تشمل التأثيرات العاطفية والنفسية ما يلي:

- صعوبة القيام بالنشاطات التي تشمل تناول الطعام وتصرفات مخيبة متعلّقة بالطعام.
- الوحدة الناتجة عن عزل الذات الإلزامي والتردد في إقامة علاقات شخصية.
- الخوف من عدم تقبّل الآخرين له في حال أصبح المرض معروفاً.
- تقلبات في المزاج، تغيير في الشخصية، جيشان عاطفي واكتئاب.

لذلك من الضروري التجاوب مع الإشارات الأولى والحصول على العلاج المبكر لفقدان الشهية والشره.

ما إن يتمّ تشخيص الإضطراب في عادات الأكل، قد يتدخّل عدد من الأطباء لأنّ المرض يصيب الأشخاص جسدياً ونفسياً.

قد يكون من بين هؤلاء الأطباء: الأطباء النفسيون، وعلماء النفس، وأطباء الصحة العامة واختصاصيو التغذية، والعاملون الإجتماعيون، والمعالجون الوظيفيون والمرمّضون.

من المرجّح أن يتضمّن العلاج ما يلي:

- التثقيف الغذائي للمساعدة في إعادة التدريب حول العادات الغذائية الصحية.
- مراجعات طبية نفسية لمساعدة الأشخاص على تغيير تفكيرهم، ومشاعرهم وتصرفاتهم المتعلقة بالإضطراب في عادات الأكل.
- إمكانية استخدام الأدوية المضادة للإكتئاب من أجل تخفيف الإكتئاب والقلق.
- علاجات بين الأشخاص لتساعد المرضى على فهم تأثير العلاقات بين الأشخاص على مشاعرهم وسلوكهم في تناول الطعام.
- إن أفضل علاج للأشخاص الذين يعانون من فقدان الشهية هو العلاج في المستشفى وحضور برامج خاصة. قد يحتاج الأشخاص الذي تعرّضوا لسوء تغذية حادة جرّاء نقص التغذية للدخول إلى المستشفى.

من الممكن أن يشعر الأصدقاء والمحيطون بالأشخاص المصابين باضطراب في عادات الأكل بالإرتباك والضيق، لذلك يشكل الدعم والتثقيف وتقّم المجتمع جزءاً مهماً من العلاج.

- توشي الكمال والإعتقاد بأنّ الحبّ من العائلة والأصدقاء يعتمد على الإنجازات العالية.
- الخوف من المسؤوليات تجاه مرحلة البلوغ.
- فقدان التواصل بين أفراد العائلات أو تردد الوالدين في السماح للأولاد بالإستقلالية.

التأثيرات الإجتماعية

تزداد الإضطرابات في عادات الأكل في المجتمعات الغربية، وقد تمّ ربطها بالهوس في صورة الجسم.

لقد ازدادت المواقع الإلكترونية التي تشجّع الحميات الغذائية الخطيرة للفتيات والنساء الشابات وهذا خطير جداً.

كما أنّ وسائل الإعلام تعزّز فكرة أنّ الجسم النحيف هو الجسم المثالي وتركّز على الخصائص الجسدية. ويميل الأشخاص الزائدو الوزن أو البدينون إلى تكوين الآراء الخاطئة السلبية.

ما هو العلاج المتوقّر؟

من الممكن معالجة إضطرابات عادات الأكل بشكل فعّال. إذ يحسّن التدخّل المبكر من نتائج الشفاء من هذه الإضطرابات. قد يستغرق الشفاء أشهراً أو سنوات، ولكنّ معظم المصابين يشفون. قد تسبّب العديد من الأمراض المختلفة تغييراً في سلوك الأكل، لذلك تكمن الخطوة الأولى في فحص الجسم على يد طبيب.

أين تجد المساعدة

- طبيبك العام.
- مركز الصحة الإجتماعي في منطقتك.
- مركز الصحة النفسية الإجتماعي في منطقتك.

للحصول على معلومات حول الخدمات المتوفرة، إتصلوا بأرقام هاتف المساعدة الاجتماعية وخدمات الإنعاش (Community Help and Welfare Services) وأرقام الطوارئ المتوفرة على مدار الساعة والموجودة في دليل الهاتف المحلي.

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة اتصلوا بـ (TIS) على الرقم **131450**.

للحصول على المساعدة الإستشارية المباشرة، اتصلوا بلايف لاين (LifeLine) على الرقم **131114**. يمكنكم الحصول عبره على أشخاص يمكنكم الإتصال بهم وعلى المزيد من المعلومات والمساعدة.

تتوفر المزيد من المعلومات على:

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

حول هذه الكراسة:

إنها الكراسة الأولى بين سلسلة كراسات حول المرض النفسي ممولة من قبل الحكومة الأسترالية وفق استراتيجية الصحة النفسية الوطنية. تشمل الكراسات الأخرى من هذه السلسلة:

- ما هو المرض النفسي؟
- ما هو اضطراب المزاج الثنائي؟
- ما هو اضطراب الاكتئاب؟
- ما هو اضطراب القلق؟
- ما هو الإضطراب في الشخصية؟
- ما هو الفصام؟

تتوفر نسخ مجانية من كافة الكراسات من قسم الصحة النفسية والقوى العاملة دائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة والشيخوخة: (Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing) صندوق بريد: 9848 CANBERRA ACT 2601 Tel 1800 066 247 Fax 1800 634 400 www.health.gov.au/mentalhealth

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات (Multicultural Mental Health Australia) Tel (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Insert your local details here

