

# اختلال در غذا خوردن چیست؟

(What is an eating disorder?)



## اختلال در غذا خوردن چیست؟

- 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 بیماری 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.

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 درمان 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 درمانی 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 فربه شدن به همراه اشتیاق بیش از حد به لاغر بودن می باشد. عوارض این بیماری عبارتند از:

## اختلال پرخوری

### (Binge eating disorder)

این اختلال در غذا خوردن اخیرا تشخیص داده شده است. افرادی که به این نوع اختلال مبتلا هستند؛ دوره هایی از پرخوری بیش از حد را تجربه می کنند 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، مرض قند، فشار خون بالا و بیماری های قلبی شود.

### مشکلات روحی و روانی هم زمان

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

### تأثیرات جسمانی بی اشتهایی

#### و پرخوری

تأثیرات جسمانی بی اشتهایی (anorexia) و پرخوری (bulimia) می تواند بسیار جدی باشد، ولی معمولا در صورت درمان زود، قابل برگشت هستند. در صورت عدم درمان، بی اشتهایی (anorexia) و پرخوری (bulimia) شدید می تواند منجر به خطر افتادن زندگی فردی گردد.

این دو نوع بیماری در صورت شدید بودن می توانند منجر به:

- آسیب دیدن کلیه 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 و یا استفاده ی نابجا از ملین ها و قرص های مایع است.

• ترکیبی از غذا خوردن محدود و تمرینات اجباری جهت کنترل وزن به طوری که بر زندگی شخص حاکم گردد.

معمولا وزن فردی که به پرخوری (bulimia) مبتلا است نزدیک به وزن طبیعی بدن وی می باشد؛ بنابر این تشخیص این افراد در مقایسه با افرادی که به بی اشتهایی (anorexia) مبتلا هستند، مشکل تر می باشد.

پرخوری (abulimi) اغلب با نوعی رژیم غذایی به 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 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 شیمیایی موجود در بدن خود شوند و این عدم تعادل منجر به رخت، افسردگی، و عدم توانایی تفکر صحیح می شود. فرد می تواند سعی زیادی را در جهت از بین بردن این الگوها نماید؛ اما پرخوری نادرست، بالا آوردن، دوره های تمرین و ورزش و احساسات ناشی از آن، غیر قابل کنترل و اضطرابی می شوند.

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

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

### عوامل ژنتیکی

شواهدی دال بر این مطلب وجود دارد که زنانی که مادر و یا خواهرشان مبتلا به بی اشتهاهی عصبی (anorexia nervosa) بوده اند؛ در مقایسه با زنانی که سابقه ی این نوع اختلال در بین اعضای خانواده شان دیده نمی شود، بیش تر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند.

### عوامل شیمی حیات (بیوشیمیایی)

ممکن است که عدم تعادل مواد شیمیایی و یا هورمونی، خصوصا مرتبط با سن بلوغ؛ با گسترش اختلال در غذا خوردن، مرتبط باشد.

### عوامل شخصی

دامنه ی وسیعی از عوامل فردی با اختلال در غذا خوردن مرتبط می باشد، مثل:

- به وجود آمدن تغییراتی در شرایط زندگی، مثل شروع دوران نوجوانی، شکست در ارتباطات، وضع حمل، و یا مرگ عزیزان
- کمال گرایی و اعتقاد به این مطلب که عشق از جانب اعضای خانواده و دوستان منوط به موفقیت های خاص می باشد.
- ترس از مسؤلیت های دوران بزرگسالی
- ارتباط ضعیف ما بین اعضای خانواده و یا بی میلی والدین جهت دادن استقلال به فرزندان عاقل و بالغ.

- کم شدن آب بدن، بیوست، و اسهال
  - غش و ضعف، گرفتگی عضلات و انقباضات اسپاسمی و دردناک عضلات
  - سوهاضمه ی مزمن
  - نداشتن عادت ماهانه و یا عادت ماهانه ی نامنظم
  - کشش و خستگی بیش از حد اندام های بدن گردد.
- بسیاری از تاثیرات بی اشتهاهی که با سو تغذیه مرتبط می باشد؛ عبارتست از:

- نداشتن عادت های ماهانه
- حساسیت بیش از حد نسبت به سرما
- رویش مو های زاید در سراسر بدن
- عدم توانایی تمرکز حواس و تفکر عاقلانه
- پرخوری (bulimia) شدید می تواند سبب بروز مشکلات زیر گردد:
- فرسایش مینای دندان در اثر استفراغ
- تورم غده های بزاقی
- گلو درد و نای درد مزمن
- مشکلات معده و روده

اثرات احساسی و روان شناسی عبارتست از:

- بروز اشکال در انجام فعالیت هایی که با غذا و رفتارهای گول زنده ی مربوط به غذا خوردن همراه است.
- تنهایی، به دلیل تحمیل انزوا طلبی بر خود و تمایل به مقاومت در مقابل گسترش روابط اجتماعی شخصی.
- ترس از مورد قبول واقع نشدن از جانب دیگران در صورت بر ملا شدن بیماری آنان.
- نوسانات در خلق و خوی؛ تغییر در شخصیت و طغیان احساسات و افسردگی.
- بنا بر این توجه و جواب دادن نسبت به علایم اخطار دهنده ی اولیه و دریافت درمان زود برای درمان بی اشتهاهی و پرخوری بسیار ضروری می باشد.

## تأثیرات اجتماعی

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

رشد وب سایت هایی که رژیم های غذایی 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 را معمولاً به روشی منفی کلیشه بندی می شوند.

## چه درمان هایی موجود می باشد؟

اختلالات در غذا خوردن را می توان به طور موثری درمان نمود. مداخله ی 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 رفتار های غذایی ممکن است به دلیل بروز بیماری های مختلف به وجود آید، بنابراین اولین گام انجام یک سری آزمایشات 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 روان شناسی ناشی از این بیماری تحت نظر متخصصان بهداشت و سلامت قرار بگیرد.

این متخصصان ممکن است روان پزشک، روان شناس، پزشکان، متخصصان تغذیه، مددکاران اجتماعی، مربیان توان بخشی 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 رفتارهای مرتبط با اختلالات غذایی.
- احتمال استفاده از دارو های ضد افسردگی در جهت کاهش احساسات افسردگی و اضطراب.

- استفاده از روش های درمانی بین فردی در جهت کمک به افراد در آشنایی با اثرات ارتباطات فردی بر روی احساسات و عادت های غذایی

- درمان های سرپایی و شرکت در برنامه های خاص از جمله روش های درمانی ارجح جهت درمان بی اشتهاهی ( anorexia ) می باشد. بستری شدن در بیمارستان برای افرادی که دچار سو تغذیه شدید ناشی از نخوردن غذا شده اند، ممکن است ضرورت داشته باشد.

اغلب اعضای خانواده و دوستان فردی که دارای اختلالات در غذا خوردن می باشند، دچار پریشانی و اندوه می گردند. حمایت و آموزش به همراه درک و شناخت اجتماعی بهتر بخش مهمی از درمان را شامل می شود.

## در مورد این بروشور (جزوه)

این بروشور بخشی از یک سری بروشورها در مورد بیماری های روحی است که بودجه ی آن توسط دولت استرالیا و تحت عنوان استراتژی ملی سلامت و بهداشت روح و روان ارایه می گردد.

سایر بروشور ها به شرح زیر می باشند:

- بیماری روحی چیست؟
- اختلال اضطرابی چیست؟
- اختلال جنون ادواری چیست؟
- اختلال افسردگی چیست؟
- اختلال در غذا خوردن چیست؟
- شیذوفرنی ( اسکیزوفرنی ) چیست؟

جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان سلامت و بهداشت 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)

کپی های رایگان و مجانی تمامی این بروشور ها را می توانید از مکان 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)

Insert your local details here

## برای دریافت کمک به کجا می

### توان مراجعه کرد.

- دکتر خانوادگی
- مرکز بهداشت و سلامت
- مرکز بهداشت و سلامت روح و روان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات موجود، لطفاً

(Community Help Services and Welfare)

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

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

جهت دریافت کمک های مشاوره ی فوری با خط تلفن **131114** تماس بگیرید. این خط تلفنی می تواند اطلاعات و کمک های بیشتری را به شما ارایه دهد. (Lifeline)

اطلاعات بیشتر را می توانید در سایت های زیر بیابید:

[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)

