

اضطرابات الأكل

اضطرابات أكل وتغذية محددة أخرى، تحصل عندما يُحتمل أن تكون لديك بعض الأعراض المتعلقة باضطرابات الأكل الأخرى، وتتبع سلوكيات أكل غير مفيدة إطلاقاً ولديك نظرة سلبية جداً عن جسمك.

الأعراض:

- تختلف أعراض اضطرابات الأكل من شخص لآخر وتتوقف على نوع اضطراب الأكل. وعدم انطباق الأعراض بالضبط على حالة الشخص لا يشير إلى أنه لا يعاني من اضطراب الأكل. وفيما يلي بعض الأعراض الشائعة:
- تناول كميات قليلة أو كبيرة من الطعام في فترة قصيرة بدون سيطرة على النفس.
- اتباع عادات أو ممارسات أو روتين صارم في الأكل
- صرف وقت طويل على الاهتمام بوزن جسمك وشكله
- التقلبات في المزاج
- إجبار نفسك على التقيؤ بعد الأكل
- تجنب الاختلاط الاجتماعي عند احتمال وجود طعام
- الانسحاب من المجموعات الاجتماعية أو الهوايات التي تحبها أو من الحياة العائلية
- ظهور علامات جسمية كالمشاكل الهضمية أو ارتفاع الوزن أو انخفاضه بشكل كبير مقارنةً بسنّ الشخص وطوله

الأسباب:

- اضطرابات الأكل هي مشاكل صحية وعقلية معقدة قد تعود إلى مجموعة من الأسباب، منها التركيب الوراثي، والتغيرات الهرمونية، والعوامل النفسية أو الاجتماعية، كالاقتدار للثقة وللتقدير الذاتي والسعي للكمال، ومشاكل كالتممير، أو صعوبات في المدرسة أو العمل.
- وقد يزيد الصدام الثقافي من مخاطر عدم الرضى عن الجسم أو من مخاطر اضطراب الأكل. وتشمل عوامل الخطر الأخرى للأشخاص من خلفيات CALD ما يلي:
- التعرّض المطوّل للمثاليات الغربية المتعلقة بشكل الجسم وحجمه يمكن أن يؤدي إلى خفض التقدير الذاتي وزيادة خطر المعاناة من اضطراب الأكل.
- ضغط الهجرة ومحاولة الاندماج في الثقافة الجديدة يمكن أن يساهم بالمعاناة من اضطراب الأكل.
- اللاجئون الثقافيون والسياسيون الذين يعانون من اضطراب الضغط اللاحق للصدمات النفسية معرضون للمعاناة من اضطراب الأكل.²

اضطرابات الأكل عبارة عن مشاكل صحية عقلية تنطوي على سلوكيات خارجة عن المألوف في الأكل. قد يشمل ذلك تناول كمية صغيرة جداً أو كبيرة جداً من الطعام أو تركيز الاهتمام على الوزن أو شكل الجسم. ويمكن أن تكون هذه الاضطرابات خطيرة ومهددة للحياة ويمكن أن تؤثر على كل نواحي حياة المصاب بها.

واضطرابات الأكل لا تعود لخيار خاطئ في نمط حياة أو اتباع حمية غذائية فاشلة، وأي شخص مهما كان جنسه أو عمره أو خلفيته الثقافية يمكن أن يتعرض لها.

والأشخاص الذين ينظرون إلى شكل أجسامهم نظرة دونية أو سلبية هم أكثر عرضة لاضطرابات الأكل. وقد يلعب ذلك دوراً في بدئك بالتفكير والتصرف حيال ما تأكله وحجم التمارين التي قد تمارسها.¹ وهناك أيضاً الضغط المتواصل للظهور بشكل معين يتناسب مع الثقافة الأسترالية والمجتمع الأسترالي، مما قد يصعب تفاديه. وقد يشكل ذلك صعوبة بالغة إذا لم تتأقلم مع ما يعتبره المجتمع أنه "النمط" المثالي للجسم.

واضطرابات الأكل لا ترتبط بالأكل فقط، فالسلوكيات التي ترافقها قد تكون آليات للتكيف أو وسيلة للشعور بالسيطرة على الوضع. وفي معظم الأحيان يرافق اضطرابات الأكل مشاعر القلق واضطراب الهلع واضطراب الوسواس القهري، بالإضافة إلى تعاطي المواد الضارة. يتوفر المزيد من المعلومات عن القلق في نشرة معلومات "القلق". وهناك عدة أنواع من اضطرابات الأكل، والأنواع الثلاثة الشائعة منها في أستراليا هي:

اضطراب نهم الطعام، الذي يحصل عندما يفرط الشخص بالأكل خلال فترة قصيرة من الوقت بطريقة خارجة عن السيطرة ويشعر بأنه مُكره على ذلك بصورة منتظمة.

النهام العصبي، وهو اضطراب يحصل عندما يقع الشخص في دوامة تناول طعام غير صحي بنهم ثم التقيؤ أو الصوم أو ممارسة التمارين بإفراط أو تناول المليينات للتكفير عن الأكل الزائد.

القهم العصبي، وهو اضطراب يحصل عندما يحاول الشخص إبقاء وزنه في أدنى حدٍّ ممكن بعدم تناول ما يكفي من الأكل و/أو الإفراط في ممارسة التمارين. وقد تكون لديه نظرة مشوّهة عن جسمه تجعله يعتقد أنه أضخم مما هو عليه.

² [People from multicultural communities - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/) - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/>

¹ [Body image disorders - Butterfly Foundation](https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/) - <https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>



الحصول على الدعم:

يمكن معالجة اضطرابات الأكل بصورة فعّالة. ويحسن التدخل المبكر محصلات الشفاء من جميع اضطرابات الأكل. وقد يستغرق الشفاء شهوراً أو سنوات، لكن معظم الناس يشفون. إذا كنت قلقاً من معاناتك أنت أو شخص عزيز من مشكلة في الأكل، يرجى الاتصال بطبيبك. قد لا يكون طبيبك خبيراً في معالجة اضطرابات الأكل، لكن سيكون بوسعه تقييم الأعراض الناجمة عن اضطراب الأكل لديك ومن ثم إحالتك إلى خدمة متخصصة باضطرابات الأكل.

العلاج:

توجد عدة أساليب لمعالجة اضطرابات الأكل والتحكّم بها، وتتوقف الوسيلة الأكثر ملاءمة لك على نوع اضطراب الأكل وشدته، وعلى الظروف الشخصية وأفضليات الشخص الذي يتلقى الدعم.

قد يشمل العلاج ما يلي:

- جلسات تحدّث علاجية لسبر أغوار أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك مع أخصائي بالصحة العقلية في جلسات منتظمة لفترة معينة من الزمن.
- التوعية الغذائية بواسطة أخصائي في التغذية يساعدك على اتباع عادات أكل متوازنة وبحرص.
- يمكن استخدام الأدوية لخفض مشاعر الاكتئاب والقلق إلى جانب جلسات التحدّث العلاجية.
- قد يجري لك طبيبك فحص أشعة إكس لتفقد صحة عظمك إذ أن انخفاض الوزن لمدة طويلة قد يؤدي إلى خفض قوة العظم.
- قد يلزم إدخال مَن لديهم مخاطر صحية إلى المستشفى.

في معظم الأحيان قد يشعر أفراد عائلة المصاب باضطراب الأكل وأصدقائه بالحيرة والإحباط، لذا يعتبر الدعم والتوعية وزيادة التفهم المجتمعي جزءاً مهماً من العلاج. إن طبيبك هو الشخص المناسب للبدء بطلب المساعدة لصحتك العقلية؛ ويوجد في نشرة المعلومات التي تحمل عنوان *Getting Professional Mental Health Help* (الحصول على مساعدة متخصصة للصحة العقلية) في هذه السلسلة المزيد من المعلومات عن طلب المساعدة المتخصصة بالصحة العقلية.

بوسعك الاتصال بخط Butterfly الوطني للمساعدة.

Butterfly Foundation مؤسسة خيرية وطنية لجميع الأستراليين الذي يعانون من اضطرابات الأكل ومشاكل شكل الجسم، وللعائلات والأصدقاء وأبناء المجتمع الذين يدعمونهم. يمكن لموظفي المؤسسة تقديم المعلومات وإعطاء الإحالات إلى اختصاصيين صحيين ومستشارين للاتصال:

• Butterfly.org.au

- لخدمات الترجمة: اتصل على الرقم 131 450 واطلب وضعك على اتصال بخط المساعدة لـ Butterfly Foundation
- تتوفر أيضاً خدمة الدردشة على الإنترنت والبريد الإلكتروني

إذا كنت تحتاج إلى مساعدة الآن

إذا كنت تعتقد أنه يُحتمل أن يؤدي شخص ما نفسه أو الآخرين، احصل على المساعدة بصورة عاجلة.

اتصل بخدمات الطوارئ

اطلب الرقم ثلاثة أصفار (000)

اتصل بخط الحياة (Lifeline)

اطلب الرقم 13 11 14

نبذة عن نشرة المعلومات هذه

هذه المعلومات ليست نصيحة طبية، بل هي معلومات عامة لا تأخذ بالاعتبار ظروفك الخاصة أو صحتك وعافيتك البدنية أو متطلبات حالتك العقلية أو صحتك العقلية. فلا تستخدم هذه المعلومات لعلاج أو تشخيص حالتك أو الحالة الصحية لأي شخص آخر ولا تتجاهل أبداً النصيحة الطبية أو توجّل الحصول على نصيحة طبية بسبب شيء مذكور في هذه المعلومات. ينبغي توجيه أية أسئلة طبية إلى أخصائي صحي مؤهل. وإذا كانت لديك شكوك، يرجى دائماً الحصول على نصيحة طبية.

مصادر المعلومات

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation -

<https://butterfly.org.au/body-image/can-body-image-issues-be-serious/body-image-disorders/>

نشرة المعلومات هذه من إعداد:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

صدرت في ٢٠٢١

