

ইটিং ডিসঅর্ডার (খাদ্যাভাসের রোগ)

ইটিং ডিসঅর্ডার হচ্ছে মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যা অস্বাভাবিক খাদ্যাভাসের সাথে জড়িত। এর মধ্যে থাকতে পারে খুব কম বা অতিরিক্ত খাওয়া অথবা ওজন বা শরীরের আকৃতি নিয়ে একনির্ভর হয়ে পরা। এই অভ্যাস গুরুতর এবং প্রাণঘাতী হতে পারে এবং কারো কারো জীবনের সকল ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলতে পারে।

ইটিং ডিসঅর্ডার জীবনযাপন সম্পর্কিত পছন্দের কোন বিষয় না অথবা কোন ভুল খাবারের কারণে এটা হয় তাও না, এবং লিঙ্গ, বয়স বা সাংস্কৃতিক প্রেক্ষাপট ভেদে যে কেউ এর অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে।

যাদের শরীরের গঠন নিয়ে খারাপ বা নেতিবাচক ভাবমূর্তি আছে তাদের ইটিং ডিসঅর্ডার হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। আপনি কি খাচ্ছেন এবং কতটা ব্যায়াম করতে পারেন সে বিষয়ে আপনি কিভাবে চিন্তা এবং পদক্ষেপ শুরু করেন সে ক্ষেত্রেও এটি একটি ভূমিকা পালন করতে পারে।¹ এছাড়াও অস্ট্রেলিয়ার সংস্কৃতি এবং সমাজের সাথে মানিয়ে নেয়ার জন্য ক্রমাগত চাপ থাকে, যা এড়ানো কঠিন হতে পারে। এটা বিশেষভাবে কঠিন হতে পারে যখন সমাজের বলে দেয়া একটি 'আদর্শ' শরীরের গঠনের সাথে আপনি মানানসই না হন।

ইটিং ডিসঅর্ডার শুধু খাদ্যের বিষয় নয়। তাদের সাথে সাথে যে আচরণগত পরিবর্তন হয় তা মোকাবিলার ব্যবস্থা বা নিয়ন্ত্রণ অনুভব করার একটি উপায় হতে পারে। ইটিং ডিসঅর্ডার প্রায়ই উদ্বেগ, প্যানিক ডিসঅর্ডার এবং অবসেসিভ-কমপালসিভ ডিসঅর্ডারের পাশাপাশি ক্ষতিকর পদার্থ ব্যবহারের মত সমস্যাগুলোর সাথে একসাথে হতে পারে। উদ্বেগ তথ্যপাতায় উদ্বেগ সম্পর্কে আরো তথ্য পাওয়া যায়।

বিভিন্ন ধরনের ইটিং ডিসঅর্ডার আছে। অস্ট্রেলিয়ায় প্রচলিত তিনটি ডিসঅর্ডার হল:

বিগ্ন ইটিং ডিসঅর্ডার - এই সময় যখন কেউ নিয়ন্ত্রণের বাইরে স্বল্প সময়ের মধ্যে অতিরিক্ত খায় এবং নিয়মিতভাবে তা করতে বাধ্য হয়।

বুলিমিয়া নার্ভোসা - এই সময় কেউ অস্বাস্থ্যকর খাবার চক্রের মধ্যে পড়ে যায়, তারপর বমি করে, উপোস থাকে, অতিরিক্ত ব্যায়াম করে অথবা অতিরিক্ত খাওয়ার ফলে ভারসাম্য করতে হজমি জাতীয় ওষুধ গ্রহণ করে।

অ্যানোরেক্সিয়া নার্ভোসা - এই সময় কেউ পর্যাপ্ত পরিমাণে না খেয়ে এবং/অথবা অতিরিক্ত ব্যায়াম করে শরীরের ওজন যতটা সম্ভব কম রাখার চেষ্টা করে। তাদের শরীরের প্রতি একটি বিরূপ দৃষ্টিভঙ্গি থাকতে পারে এবং তারা মনে করে যে তাদের শরীরের গঠন যতটা হওয়া উচিত তার চেয়ে বড়।

অন্যান্য নির্দিষ্ট খাওয়া (বা ইটিং) এবং খাওয়ানোর (বা ফিডিং) ডিসঅর্ডার - এই সময় যখন আপনার অন্যান্য খাদ্যাভাস জনিত অসুখের কিছু লক্ষণ থাকতে পারে, এবং খুব ক্ষতিকর খাদ্যাভাস এবং আপনার শরীর সম্পর্কে চিন্তা থাকে।

লক্ষণসমূহ:

ইটিং ডিসঅর্ডার অসুখের লক্ষণ ব্যক্তিবিশেষ এবং কি ধরনের ইটিং ডিসঅর্ডার তার উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন প্রকারের হয়। এই লক্ষণগুলোর সাথে সঠিকভাবে মিল না হওয়ার মানে এই নয় যে কারো ইটিং ডিসঅর্ডার নেই, তবে কিছু সাধারণ উপসর্গের মধ্যে রয়েছে:

- অনিয়ন্ত্রিত উপায়ে অল্প সময়ের মধ্যে খুব কম খাবার খাওয়া বা প্রচুর পরিমাণে খাবার খাওয়া
- খাবার নিয়ে খুব কঠোর অভ্যাস, আচার-অনুষ্ঠান বা রুটিনে থাকা
- আপনার শরীরের ওজন এবং আকৃতি নিয়ে চিন্তিত হয়ে অনেক সময় ব্যয় করা
- মেজাজের পরিবর্তন
- খাওয়ার পর ইচ্ছাকৃতভাবে বমি করা
- খাবার সম্পর্কিত সামাজিক কার্যকলাপ বা অনুষ্ঠানাদি এড়ানো
- সামাজিক গোষ্ঠী থেকে, যে শখগুলো আগে আপনি উপভোগ করতেন সেগুলো থেকে, অথবা পারিবারিক জীবন থেকে নিজেকে গুটিয়ে ফেলা
- শারীরিক লক্ষণ যেমন হজমের সমস্যা বা কারো বয়স এবং উচ্চতার জন্য ওজন খুব বেশি বা কম

কারণসমূহ:

ইটিং ডিসঅর্ডার জটিল মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা যা বিভিন্ন জিনিষের সমষ্টিগত কারণে হতে পারে। এর মধ্যে থাকতে পারে জেনেটিক্স, হরমোনের পরিবর্তন, এবং মানসিক বা সামাজিক কারণ যেমন আত্মবিশ্বাস বা আত্মসম্মানের অভাব, নিখুঁত হওয়া চাই এমনটা খুঁজে বেড়ানো, সমস্যা যেমন উত্ত্যক্ত করা, অথবা স্কুল বা কাজের অসুবিধা।

সংস্কৃতির মধ্যে সংঘাত শরীরের প্রতি অসন্তোষ বা ইটিং ডিসঅর্ডারের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। CALD পটভূমি থেকে আসা ব্যক্তিদের জন্য অন্যান্য ঝুঁকির কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- আকৃতি এবং আকারের বিষয়ে পাশ্চাত্য আদর্শের দীর্ঘমেয়াদী সংস্পর্শে আসার ফলে আত্মসম্মান কমে যেতে পারে এবং ইটিং ডিসঅর্ডার হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।
- অভিবাসনের চাপ এবং একটি নতুন সংস্কৃতির সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার চেষ্টা ইটিং ডিসঅর্ডার বিকাশে অবদান রাখতে পারে।

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/>



- সাংস্কৃতিক এবং রাজনৈতিক শরণার্থী যারা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডারে ভুগছেন তাদের ইটিং ডিসঅর্ডার হওয়ার ঝুঁকি আছে।²

সহায়তা পাওয়া:

ইটিং ডিসঅর্ডারের কার্যকরভাবে চিকিৎসা করা যেতে পারে। প্রাথমিক হস্তক্ষেপ সব ইটিং ডিসঅর্ডার চিকিৎসায় ভালো ফল দেয়। সুস্থ হতে কয়েক মাস বা বছর লাগতে পারে, কিন্তু বেশীরভাগ মানুষ সুস্থ হয়ে যায়।

আপনি যদি নিজেকে নিয়ে অথবা প্রিয়জনের খাওয়ার সমস্যা নিয়ে উদ্ভিগ্ন হয়ে থাকেন, তাহলে দয়া করে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার ডাক্তার ইটিং ডিসঅর্ডারের চিকিৎসায় বিশেষজ্ঞ নাও হতে পারেন, কিন্তু তারা আপনার ইটিং ডিসঅর্ডারের ফলে যে লক্ষণগুলো দেখা দিয়েছে সেগুলোর পরীক্ষা করতে সক্ষম হবেন এবং তারপর আপনাকে বিশেষজ্ঞ ইটিং ডিসঅর্ডার সার্ভিসে রেফার করতে পারবেন।

চিকিৎসা:

ইটিং ডিসঅর্ডারের চিকিৎসা এবং ব্যবস্থাপনার জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি আছে এবং সবচেয়ে যথাযথ পদ্ধতি ইটিং ডিসঅর্ডারের ধরন এবং তীব্রতার উপর নির্ভর করে, এবং রোগীর ব্যক্তিগত পরিস্থিতি এবং পছন্দের উপর নির্ভর করে।

চিকিৎসার মধ্যে থাকতে পারে:

- একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে নিয়মিত বৈঠকে একজন মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে আপনার চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণের মাধ্যমে কাজ করার জন্য আলাপ আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসা।
- সুস্থ এবং সচেতন খাদ্যাভাসে সহায়তা করার জন্য একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে খাদ্যাভাস শিক্ষা।
- আলাপ আলোচনার মাধ্যমে চিকিৎসার পাশাপাশি বিষমতা এবং উদ্বেগের অনুভূতি কমাতে ওষুধ ব্যবহার করা যেতে পারে।

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/>

এই ফ্যাক্টশীট সম্পর্কিত

এই তথ্যগুলো চিকিৎসা সেবা নয়। এটি সাধারণ তথ্য এবং এতে আপনার ব্যক্তিগত, শারীরিক, মানসিক অবস্থা অথবা মানসিক স্বাস্থ্যের প্রয়োজনীয়তা এই বিষয়গুলোকে আনা হয়নি। আপনার নিজের অথবা অন্য কারো রোগ নির্ণয় অথবা চিকিৎসা করার জন্য এই তথ্যকণিকা ব্যবহার করবেন না এবং এখানে থাকা তথ্যের কারণে কখনোই চিকিৎসা সংক্রান্ত উপদেশ উপেক্ষা করবেন না অথবা স্বাস্থ্য সেবা নিতে দেরি করবেন না। যে কোন চিকিৎসা সংক্রান্ত প্রশ্ন একজন যোগ্যতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য সেবাদানকারী পেশাজীবীর কাছে সিদ্ধান্তের জন্য পাঠানো উচিত। আপনার কোন সন্দেহ থাকলে সব সময় চিকিৎসা উপদেশ নিন।

সূত্র

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation -

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

- আপনার ডাক্তার আপনার হাড়ের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করার জন্য এক্স-রে করতে পারেন কারণ দীর্ঘ সময় ধরে কম ওজনের কারণে হাড়ের শক্তি কমে যেতে পারে।
- যাদের চিকিৎসা ঝুঁকি আছে তাদের জন্য হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হতে পারে।

ইটিং ডিসঅর্ডার রোগীর পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুবান্ধব প্রায়ই বিভ্রান্ত এবং বিষন্ন বোধ করতে পারেন। সমর্থন এবং শিক্ষার পাশাপাশি সমাজ পর্যায়ে ভালভাবে বুঝতে পারা, চিকিৎসার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে সহায়তা খোঁজার জন্য আপনার ডাক্তারকে দিয়েই শুরু করা ভালো। *Getting Professional Mental Health Help* (পেশাদার মানসিক চিকিৎসা সহায়তা প্রাপ্তি) এই সিরিজে যে ফ্যাক্টশীট বা তথ্যপাতা রয়েছে তাতে পেশাদার সহায়তার ব্যাপারে আরো তথ্য রয়েছে।

আপনি বাটারফ্লাই ন্যাশনাল হেল্পলাইনেও যোগাযোগ করতে পারেন। বাটারফ্লাই ফাউন্ডেশন জাতীয় পর্যায়ে একটি দাতব্য সংস্থা যা ঐ সকল অস্ট্রেলিয়ানদের জন্য যারা ইটিং ডিসঅর্ডার এবং শরীরের ভাবমূর্তি সমস্যায় আক্রান্ত, এবং তাদের পরিবার, বন্ধু এবং সমাজ যারা তাদেরকে সমর্থন যোগায়। তারা তথ্য প্রদান করে, স্বাস্থ্য পেশাদারদের রেফারেল দিয়ে পাঠায় এবং কাউন্সেলিং প্রদান করতে পারে। যোগাযোগ করুন:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- অনুবাদ সেবার জন্য: 131 450 নম্বরে ফোন করুন এবং বাটারফ্লাই ফাউন্ডেশনের হেল্পলাইনে সংযুক্ত করতে বলুন
- ওয়েবচ্যাট এবং ইমেইল সেবাও আছে

আপনার যদি এখন সাহায্যের প্রয়োজন হয়

আপনি যদি মনে করেন কেউ নিজের বা অন্যকে আঘাত করতে পারে তবে জরুরি সহায়তা নিন

জরুরি পরিষেবাগুলোতে ফোন করুন

ট্রিপল জিরো (000) ডায়াল করুন

লাইফলাইন-এ ফোন করুন

13 11 14 -এ ডায়াল করুন

Butterfly Foundation - People from multicultural communities - Butterfly Foundation - <https://butterfly.org.au/eating-disorders/who-does-it-affect/people-from-multicultural-communities/> Mental Health Foundation UK. - Eating disorders - <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

এই তথ্যপত্রটি Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer এবং কেয়ার গ্রুপের সদস্যদের দ্বারা জানানো হয়েছে।

তথ্যপত্রটি তৈরি করেছে:

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

