

## အစားအသောက် ပုံမှန်ခြင်း

အစားအသောက်ပုံမှန်ခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာ ရေး ပြဿနာဖြစ်ပြီး ပုံမှန် စားသောက်ခြင်း အလေ့အကျင့် ပျက်ယွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ အစားနည်းလွန်းခြင်း၊ အစားများလွန်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အချိုး အစားကို အလေးထားလွန်းခြင်း တို့ ပါဝင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် အလွန်ပြင်းထန်ပြီး အသက် အန္တရာယ်ကိုပင် ခြိမ်းခြောက်နိုင်သည့် အပြင် လူတစ်ယောက် ၁၀၀၏ ၁၀၀ ပေါင်းစုံကို ထိခိုက် နိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်ပုံမှန်ခြင်းသည် ၁၀၀နေနည်း အရ ရွေးချယ်မှု သို့မဟုတ် အစားအသောက် ချင့်ချိန်စားသောက်ခြင်း အစီအစဉ်များယွင်းမှု မဟုတ်ပါ။ အသက်အရွယ်၊ ကျားမ သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံ မရွေးမည်သူမဆို ထိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ် အပျက်သဘော ပုံပန်း သဏ္ဍာန် ရှိသူတို့တွင် အစားအသောက် ပုံမှန်ခြင်း ပို၍ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအချက်သည် သင် စားသောက်သည့်အရာနှင့် မည်မျှ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သည်ကို အကျိုးသက်ရောက်စေသော စဉ်းစားပုံ၊ လုပ်ဆောင်ပုံတို့နှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။<sup>1</sup> ဩစတြေးလျားယဉ်ကျေးမှုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းမှ မည်သို့ဖြစ်သင့် ကြောင်း အစဉ်တစိုက် ဖိအားပေးမှု များကိုလည်း ရှောင်ကျဉ်ရခက်နိုင် ပါသည်။ မိမိအသိုင်းအဝိုင်းက လက်ခံထားသည့် စံပြုကိုယ်ခန္ဓာပုံစံဖြင့် မကိုက်ညီလျှင် သင့်အတွက် ပိုမို ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်ပုံမှန်ခြင်းသည် အစား အသောက် တစ်ခုတည်းနှင့် သက်ဆိုင်သည် မဟုတ်ပါ။ ထိုအမှုအကျင့်ကို ကိုင်တွယ်သည့် အစီအမံ သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်း နှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။ အစားအသောက် ပုံမှန်ခြင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကယောက် ဂယက်ဖြစ်မှု၊ စိတ်စွဲလန်းမှုနှင့် အန္တရာယ်ရှိသော အရာများ စားသောက်မှုတို့ ကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ် တတ်သည်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အကြောင်း သတင်း အချက်အလက်များကို စိတ်လှုပ်ရှားမှု သတင်းလွှာတွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

အစားအသောက်ပုံမှန်ခြင်း အမျိုးအစားများစွာ ရှိသည်။ ဩစတြေးလျားတွင် တွေ့ရတတ်သော အမျိုးအစား သုံးခုမှာ-

**အလွန်အကျွံစားသောက်ခြင်း ရောဂါ** - အချိန်တို အတွင်း အစားအသောက် အမြောက်အများကို ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ စားသောက်ပြီး ထိုသို့ အမြဲစားသောက်ရန် ကြိုးစားနေခြင်း။

**အစားစားပြီးနောင်တရခြင်း ရောဂါ** - ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အစားအသောက် အလွန်အကျွံစားသောက်မှု ပြုလုပ်ပြီးပါက အန်ထုတ်ခြင်း၊ အစာဝတ်ခံခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြင်းထန်စွာလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းနုတ်ဆေး သောက်ခြင်းတို့ဖြင့် စားထားသမျှ ပြန်ကြေအောင် လုပ်ခြင်း။

**အစားလျော့စားခြင်းရောဂါ** - ကိုယ်ခန္ဓာ အလေးချိန်ကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ထိန်းချုပ်ရန် အစားအသောက် အနည်းငယ်သာ စားခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်း အပြင်း အထန်လုပ်ခြင်း။ သူတို့သည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ် အထင်မြင်လွန်ပြီး မိမိကိုယ် ကိုယ် ဝနေသည်ဟု ထင်မြင်ခြင်း။

အခြား အစားအသောက်လွှဲများမှ ရောဂါများ - အခြားသော အစားအသောက်လွှဲများမှ ရောဂါ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ပြီး စားသောက်မှု အလေ့အကျင့်ဆိုးများနှင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပတ်သက်၍ အတွေးဆိုးများ ဝင်နေခြင်း။

## ရောဂါလက္ခဏာများ

အစားအသောက်လွှဲများမှ ရောဂါ လက္ခဏာများ သည် လူတစ်ဦးချင်းအလိုက် ကွဲပြားနိုင်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခုနှင့် အတိအကျ မတူရှိမှုနှင့် ထိုရောဂါမရှိပုံမျှ မှတ်ယူမရပါ။ သို့သော်လည်း အချို့ သူရောဂါလက္ခဏာများမှာ-

- အစားအသောက်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် အမြောက်အများကို အချိန်တိုအတွင်း အငမ်းမရ စားသောက်ခြင်း
- အစားအသောက်နှင့် ပတ်သက်၍ တင်းကြပ် သော အလေ့အကျင့်၊ အလေ့အထနှင့် ပုံမှန်ဆောင်ရွက်မှု ပြုလုပ်ခြင်း
- မိမိခန္ဓာကိုယ် နှင့် ပုံသဏ္ဍာန်အပေါ် စိုးရိမ်မှု တစ်ချိန်လုံး ရှိနေခြင်း
- စိတ်သဘောထား ပြောင်းလဲမှုများ
- အစားစားပြီးသည့်အခါ တမင်တကာ ပြန်အန်ထုတ်ခြင်း
- အစားအသောက်ပါဝင်သည့် လူမှုရေး လုပ်ငန်း များကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း
- လူမှုအဖွဲ့အစည်း၊ မိမိပြုလုပ်နေကျ ဝါသနာ ပါရာ လုပ်ငန်းများ သို့မဟုတ် မိသားစု ၁၀၀မှ ရောင်စွာခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦး၏ အသက်အရွယ် နှင့် မလိုက် သည့် လွန်ကဲသည့် အရပ် နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် သို့မဟုတ် အစာချေမှု အခက် အခဲများ စသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်ခြင်း

## အကြောင်းတရားများ -

အစားအသောက်လွှဲများမှ ရောဂါများသည် ရှုထောင့်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာဖြစ်ပြီး ၎င်း ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်း တရား များစွာရှိနိုင်သည်။ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ ဟော်မုန်းပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များဖြစ်သည့် ဥပမာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု၊ တန်ဖိုးထားမှု လျော့နည်းခြင်း၊ ပြည့်စုံမှုကို ရှာဖွေခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကျောင်း၊ အလုပ်တွင် အခက်အခဲများ တွေ့ခြင်း စသည့် ပြဿနာ များလည်း အကြောင်းတရား ဖြစ်နိုင်သည်။

ယဉ်ကျေးမှုများအကြား ပွန်းတိုက်မှုများကလည်း မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မကျေနပ်မှု သို့မဟုတ် အစား အသောက်လွှဲများမှ ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေမှုကို တိုးမြှင့်နိုင်သည်။ CALD နောက်ခံ ရှိသူများအတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အချက် များမှာ-

- ပုံသဏ္ဍာန်၊ အရွယ်အစား နှင့် ပတ်သက်သော အနောက်တိုင်းစံသတ်မှတ် ချက်များကို ကြာရှည် သိမြင်လေ့လာမှုက မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု နိမ့်ကျစေပြီး အစားအသောက်လွှဲများမှ ရောဂါ ဖြစ်နိုင်မှုကို ပိုမိုမြင့်တက် လာစေသည်။
- ရွှေ့ပြောင်းအခြေချပြီး ယဉ်ကျေးမှုအသစ်နှင့် အံဝင်အောင်နေထိုင်ရသော စိတ်ဖိစီးမှုက အစားအသောက် ပုံမှန်မဖြစ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ နိုင်သည်။

<sup>1</sup> [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/>



- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုကြောင့် စိတ်ဖိစီးခံ ရသည့် ရောဂါခံစားခဲ့ဖူးသော ယဉ်ကျေးမှုနှင့် နိုင်ငံရေး ဒုက္ခသည်များသည် အစားအသောက် လွှဲလွှားမှု ရောဂါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည့် အန္တရာယ် ရှိသည်။<sup>2</sup>

## အထောက်အပံ့ရယူခြင်း

အစားအသောက်လွှဲလွှားမှု ရောဂါကို ထိရောက်စွာ ကုသနိုင်သည်။ အစောပိုင်းကုသမှုများသည် အစားအသောက်လွှဲလွှားမှု ရောဂါ ပြန်လည် ပျောက်ကင်းမှုလေးများကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။ ပြန်လည်ပျောက်ကင်းမှုမှာ လနှင့်ချီ၍ သို့မဟုတ် နှစ်နှင့် ချီ၍ ကြာနိုင်သည်။ သို့သော် လူအများစုမှာ သက်သာပျောက်ကင်းကြသည်။

သင်သို့မဟုတ် သင်၏ မိသားစုဝင်တစ်ဦးတွင် အစားအသောက်လွှဲလွှားမှု ရောဂါရှိနေပါက ဆရာဝန်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ သင့်ဆရာဝန်သည် အစားအသောက်လွှဲလွှားမှု ရောဂါကို ကျွမ်းကျင်သူ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်ပါမည်။ သို့သော် သင်တို့တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အစားအသောက်လွှဲလွှားမှု ရောဂါ လက္ခဏာများကို အကဲဖြတ်၍ ကျွမ်းကျင်သူထံသို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

## ကုသမှု

အစားအသောက်လွှဲလွှားမှု ရောဂါ ကုသမှုနှင့် စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုများစွာ ရှိပါသည်။ အစားအသောက်လွှဲလွှားမှု ရောဂါ အမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှုအပေါ် မူတည်၍ အသင့်တော်ဆုံး နည်းလမ်းက ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ အကူအညီ လက်ခံမည့်သူ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆိုင်ရာ အခြေအနေ နှင့် နှစ်သက်မှုများအပေါ်လည်း မူတည်ပါသည်။

ကုသမှုများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- သင့်အတွေးများ၊ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အမူ အကျင့်များအား လေ့လာ၍ စကား ပြောသည့် ကုထုံးဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များနှင့် ကာလတစ်ခု ကြာအောင် ပုံမှန် ကုသခြင်း
- အဟာရပညာရှင်များ၏ အကူအညီဖြင့် မျှတပြီး သတိထားစားသုံးသော အလေ့အကျင့် အကြောင်း အဟာရဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်း
- စကားပြောသော ကုထုံးနှင့်အတူ စိတ်ဓါတ် ကျခြင်းခံစားမှုနှင့် စိတ်သောကများကို လျော့ကျ စေရန် ဆေးဝါးဖြင့် ကုသခြင်း

<sup>2</sup> [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/>

### ဤ သတင်းအချက်အလက်ပေး စာစောင် အကြောင်း

ဤ စာစောင်သည် ကျန်းမာရေး အကြံပေးမဟုတ်ပါ။ ရေဘူယျ ခြံ ၍ ပေးသော အကြောင်း အရာများ ဖြစ်ပြီး တဦး သီးသန့် အခြေ အနေများ၊ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေလို အပ်ချက်များ ပါ ရှိခြင်း မရှိပါ။ ဤ အကြောင်းပါ အချက်အလက်များကို ယူ ၍ အခြားသူများ ကို ၎င်း မိမိ ကိုယ်ကို ၎င်း ရောဂါ အတည်ပြု ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ ဤ စာစောင်တွင်ပါရှိ သည့် အကြောင်းများကြောင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသမှု မနှောင့် နှေး စေ ပါနှင့်။ မည်သည့် ကျန်းမာရေး ကိစ္စမျိုး ကို မဆို တတ်ကျွမ်းပညာရှင်များ နှင့်သာ မေးမြန်းသင့်သည်။ မသေချာသည့် အခါ များ တွင် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အကူ အညီတောင်းပါ။

### အရင်းအမြစ်များ

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

- ကာလကြာရှည်စွာ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျ နေခြင်းကြောင့် အရိုးများ၏ အင်အားနည်းပါး နေနိုင်သဖြင့် သင့်ဆရာဝန်က သင့်အရိုးကို လေ့လာရန် ဓါတ်မှန်ရိုက်ခြင်း
- ဆေးပညာအရအန္တရာယ်ရှိပါက ဆေးရုံတင်ရန် လိုအပ်နိုင်ခြင်း

အစားအသောက်လွှဲလွှားမှု ရောဂါ ရှိသော မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များနှင့် သူငယ်ချင်းများသည် စိတ်ရှုတ်ထွေးပြီး စိတ်ဒုက္ခရောက်နိုင်ပါသည်။ အကူအညီပေးခြင်း၊ ပညာပေးခြင်းနှင့် ရပ်ရွာက နားလည်မှုပေးခြင်းတို့သည် ကုသမှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အစဦးဆုံး မိမိ ဆရာဝန် ကို အကူအညီတောင်းပါ။ *Getting Professional Mental Health Help* (စိတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍အထူးရောဂါကုဖြင့်ကုသခြင်း) ခေါင်းစဉ်အမည်ပါသည့် သတင်းအချက် အလက် စာစောင် (အခန်းဆက်- စီးရီး) တွင် မည်ကဲ့သို့ အထူးကုများ ထံမှ အ ကူအညီ တောင်းနိုင်မည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

သင်သည် Butterfly National Helpline ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ Butterfly Foundation သည် အစားအသောက် လွှဲလွှားမှု ရောဂါ နှင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မကျေနပ်မှု ပြဿနာများ သက်ရောက်မှု ခံရသော ဩစတြေးလျား လူမျိုးအားလုံးနှင့် သူတို့ကို ထောက်ပံ့သော မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ရပ်ရွာများ အတွက် အမျိုးသားပရဟိတ အဖွဲ့ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတို့က သတင်းအချက် အလက်များပေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးပညာရှင် များနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်းနှင့် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အကြံပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဆက်သွယ်ရန်-

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှုအတွက် - 131 450 ကို ဖုန်းဆက်၍ Butterfly Foundation အကူအညီ ဌာနသို့ ဆက်သွယ်ပေးပါရန် ပြောပါ။
- ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တွင် စကားပြောခြင်းနှင့် အီးမေးလ်ဆောင်ရွက်မှုလည်း ရနိုင်ပါသည်။

## သင်ယခုပင် အကူအညီလိုအပ်ပါက

တစ်ဦးဦးက သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဦးကို ထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်ပြီး အရေးပေါ် အကူအညီရယူလိုပါက

အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သုည သုံးလုံးကို (000) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အသက်ကယ်နံပါတ်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

13 11 14 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

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>

ဤအချက်အလက်စာစောင်အတွက် Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer group အဖွဲ့ဝင်များက အချက်အလက်များ ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အချက်အလက်စာစောင်ကို ထုတ်လုပ်သူမှာ-

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

