

ناجوری های غذایی

پر خوری عصبی - بولیمیا نوروزا (Bulimia nervosa)
- این وقتی است که شخص گرفتار یک چرخه خوراک خوردن ناسالم می شود که اول پر خوری کرده و بعد استفراغ می نماید، کم خوری می کند، بیش از حد ورزش می نماید یا از مسهل ها استفاده می نماید تا پر خوری خود را جبران نماید.

کم خوری عصبی - آنورکسیا نوروزا

(Anorexia nervosa) - این وقتی است که شخص کوشش می نماید تا وزن بدن خود را تا آنجا که می تواند پایین نگهدارد و این کار را با کم خوری و یا ورزش بیش از حد انجام می دهد. آنها ممکن است تصویر مغشوشی از اندام خود داشته و فکر کنند که چاق تر از حدی واقعی خود باشند.

سایر ناجور های مشخص خورد و خوراک - این وقتی است که شما برخی از علائم سایر ناجوری های غذایی را داشته باشید، و رفتار غذایی شما و فکری که راجع به اندام خود می کنید بسیار خصمانه باشد.

علائم:

علائم ناجوری های غذایی ممکن است بین افراد و نوع ناجوری غذایی متفاوت باشند. اگر کاملاً علائم منطبق نبود به آن معنی نیست که شخص یک ناجوری غذایی ندارد، لیکن، برخی از علائم معمول به شمول زیر می باشند:

- کم خوری یا پر خوری در مدت کوتاه به شیوه ای مهار نشده
- دارای عادات، آداب یا ترتیبات بسیار سختگیرانه در مورد خوراک
- صرف وقت بسیار زیاد برای نگرانی در باره وزن و شکل بدن
- تغییرات در حالت
- به طور عمدی مجبور کردن خود برای استفراغ
- پرهیز از معاشرت هنگامی که پذیرایی با غذا باشد

ناجوری های غذایی تکلیف های صحت روحی هستند که شامل رفتار غیرعادی در خوراک خوردن می باشد. این امر می تواند کم خوری، پر خوری یا وسواس در زمینه وزن یا شکل بدن باشد. این ناجوری ها ممکن است تهدیدی برای زنده ماندن بوده و همه زمینه های زندگی یک فرد را تحت تأثیر قرار دهند.

ناجوری های غذایی یک گزینه شیوه زندگی نمی باشند یا وقتی که یک رژیم غذایی غلط می شود، و هر نفر از هر جنس، سن، یا پیشینه فرهنگی ممکن است به آن دچار شود.

افرادی که تصویری ضعیف یا منفی از بدن خود دارند بیشتر در معرض مصاب شدن به ناجوری غذایی هستند. این امر می تواند در چگونگی شروع اندیشیدن و اقدام در هنگام انتخاب خوراک و مقدار خوراک نقش داشته باشد.¹ همچنین در جامعه و فرهنگ استرالیا دائم انسان ها تحت فشارند که اندام آن ها به چه شکلی باشد، و پرهیز از آن هم دشوار است. این مخصوصاً وقتی دشوار است که شما در چوکات اندام "ایده آل" که جامعه می گوید، نباشید.

ناجوری غذایی تنها در باره خوراک نیست. رفتارهایی که با آن همراه است و می تواند ساختار سازگاری یا طریق احساس کنترل باشد. ناجوری های غذایی همراه با اختلالات اضطراب، وحشت و ناجوری های وسواس افکاری، و همچنین همراه با استفاده از مواد زیان بار باشد. اطلاعات بیشتر در باره اضطراب در ورق معلوماتی اضطراب موجود است.

ناجوری های غذایی از چند نوع می باشند. سه نوع بیشتر متداول آن عبارتند از:

ناجوری پر خوری - این وقتی است که یک نفر زیاد و به سرعت و به شیوه ای خارج از کنترل خوراک می خورد و به طور مرتب احساس می نماید که مجبور است چنین کند.

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/



تداوی:

گستره ای از رویکرد ها برای تداوی و مدیریت ناجوری های غذایی وجود دارند و بسته به نوع و شدت ناجوری غذایی، و وضعیت شخصی و آنچه که فرد دریافت کننده خدمت ترجیح می دهد، مناسب ترین روش متفاوت می باشد.

تداوی ممکن است به شمول موارد زیر باشد:

- تداوی های گفتاری برای حلاجی افکار، احساسات و رفتارها با یک فرد مسلکی صحت روحی در جلسات مرتب و در یک دوره زمانی معین.
- تعلیم رژیم غذایی توسط یک متخصص تغذیه برای کمک به توازن و توجه در عادات غذایی.
- دوا هایی را می توان برای کاهش احساس های افسردگی و اضطراب همراه با گفتار درمانی به کار برد.
- داکتر شما ممکن است یک تصویر برداری با اشعه X انجام دهد تا صحت استخوان های شما را بررسی نماید چون اگر برای مدت مدیدی وزن تان کمتر از حد باشد ممکن است بر استقامت استخوان ها موثر بوده باشد.
- برای کسانی که در معرض خطر طبی باشند بستری شدن در شفاخانه ممکن است لازم شود.

اعضای خانواده و دوستانی که ناجوری غذایی دارند اغلب ممکن است احساس گنگسی یا جگر خونی داشته باشند. حمایت و تعلیم و درک بهتر جامعه، همه بخشی مهم از تداوی می باشند.

هنگامی که به دنبال کمک در موارد صحت روحی هستید داکتر شما بهترین مرجع است. ورق معلوماتی با عنوان

Getting Professional Mental Health Help

(گرفتن کمک مسلکی صحت روحی) معلومات بیشتری در باره گرفتن کمک های مسلکی دارد.

- دوری کردن از گروپ های اجتماعی، سرگرمی هایی که از آن لذت می بردند، یا از زندگی خانوادگی
- علائم بدنی مانند تکلیف سوء هاضمه یا زیادی یا کمی وزن فرد برای سن و قد شخص

علت ها:

ناجوری های غذایی تکلیف های پیچیده صحت روحی هستند که علت آن می تواند مجموعه ای از چیزها باشد. این می تواند به شمول ژنتیک (وراثت)، تغییرات هورمونی، و عوامل روانشناختی یا اجتماعی مانند نداشتن اعتماد به نفس، یا عزت نفس، کامل گرایی، مشکلاتی مانند قلدری یا مشکلاتی با مکتب یا کار باشد.

برخورد بین فرهنگ ها می تواند خطر نارضایتی از اندام یا ناجوری غذایی را بیشتر نماید. سایر عوامل خطر آفرین برای افراد با پیشینه CALD عبارتند از:

- در معرض ایده آن های غربی در زمینه شکل یا اندازه اندام بودن برای مدتی دراز ممکن است به کم کردن عزت نفس و افزایش خطر دچار شدن به ناجوری غذایی رهنمون شود.
- فشار های همراه با مهاجرت و کوشش برای جور شدن با فرهنگ نو میتواند سهمی در ایجاد ناجوری غذایی داشته باشد
- پناهندگان فرهنگی یا سیاسی که عوارض پسا-ضربات روحی را تجربه می نمایند در معرض دچار شدن به اختلال غذایی هستند.²

گرفتن کمک:

ناجوری های غذایی را می توان تداوی کرد. اقدام به موقع نتیجه بهتر شدن را در همه ناجوری های غذایی در پی دارد. معالجه ممکن است ماه ها یا سال ها طول بکشد، ولی بیشتر افراد جانجور می شوند.

اگر نگران هستید که شما یا یکی از عزیزان تان ممکن است ناجوری غذایی داشته باشد، لطفاً با داکتر تان به تماس شوید. داکتر شما ممکن است تخصصی در تداوی ناجوری های غذایی نداشته باشد، ولی می تواند علائم ناشی از ناجوری غذایی شما را ارزیابی کرده و بعد شما را به یک دفتر خدمات تخصصی ناجوری غذایی معرفی نماید.

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



اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می کنید شخصی ممکن است به خود یا سایرین آزار برساند، کمک عاجل درخواست کنید.

به خدمات عاجل تلفون کنید

به شماره سه صفر (000) تلفون کنید

به Lifeline زنگ بزنید

به شماره تلفون 13 11 14 تلفون کنید

همچنین شما می توانید با خط تلفنی کمک پروانه (Butterfly National Helpline) نیز به تماس شوید. بنیاد پروانه (Butterfly Foundation) یک مؤسسه خیریه ملی برای همه استرالیایی هایی است که در اثر ناجوری غذایی و موضوعات تصور از اندام مقبول رنج می برند و برای خانواده ها، دوستان و جوامعی است که از آنان حمایت می کنند. آنها می توانند معلومات، ارجاع و کمک مسلکی و مشاوره در اختیار آنان بگذارند. برای تماس:

• [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)

- برای خدمات ترجمه: با شماره 131 450 تماس گرفته و بخواهید شما را به خط تلفونی کمک بنیاد پروانه (Butterfly National Helpline) برقرار نمایند
- خدمات ویچت (گپ انترنتی) و ایمیلی هم در دسترس می باشند

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>

Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer Health و گروه مراقب این ورق معلوماتی را اطلاع داده اند.

تدوین کنندگان این ورق معلوماتی:

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

در باره این ورق معلوماتی

این معلومات جنبه مشوره طبی ندارد. آن جنبه عمومی دارد و وضعیت خاص، صحت بدنی، وضعیت روحی یا نیازمندی های صحت روحی شما را در نظر ندارد. از این معلومات برای تداوی یا تشخیص مرض روحی (دماغی) خود، یا فرد دیگر استفاده نکنید و چون معلوماتی را در این ورق معلوماتی خوانده اید هرگز مشوره طبی را نادیده نگرفته یا در گرفتن آن تأخیر نکنید. هر نوع پرسش طبی که دارید باید از یک فرد مسلکی مراقبت های صحت صلاحیت دار پرسان کنید. اگر تردید دارید، لطفاً همیشه مشوره طبی بپالید.

منابع مورد استفاده

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation -

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

در سال 2021 انتشار یافت

