

اختلالات اشتها

سایر اختلالات خوردن و تغذیه مشخص شده - این هنگامی است که ممکن است شما بعضی از علائم اختلالات اشتهای دیگر را داشته باشید، و رفتارهای غذا خوردنتان و تفکرتان در مورد بدنتان خیلی نا مفید باشد.

علائم:

علائم اختلالات اشتها بین افراد و بسته به نوع اختلال اشتها فرق خواهد داشت. مطابقت نداشتن دقیق با علائم به این معنی نیست که کسی دچار اختلال خوردن نیست، با این حال، برخی از علائم رایج عبارتند از:

- خیلی کم غذا خوردن یا غذای زیادی را به گونه‌ای خارج از کنترل در مدت کوتاهی خوردن
- داشتن عادات، تشریفات یا روال بسیار سختگیرانه در مورد غذا
- وقت زیادی را صرف نگرانی در مورد وزن و شکل بدن خود کردن
- تغییر خلق و خو
- عمداً خود را به استفراغ انداختن بعد از خوردن غذا
- خودداری از معاشرت وقتی ممکن است غذا وجود داشته باشد
- کناره گیری از گروه‌های اجتماعی، سرگرمی‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردید یا از زندگی خانوادگی
- علائم جسمی مانند مشکلات گوارشی یا خیلی زیاد یا کم بودن وزن برای سن و قد شخص

علت‌ها:

اختلالات اشتها مسایل بهداشت روانی پیچیده‌ای هستند که می‌توانند در اثر ترکیبی از موارد ایجاد شوند. این می‌تواند شامل ژنتیک، تغییر در هورمون‌ها و عوامل روانی یا اجتماعی مانند عدم اعتماد به نفس یا عزت نفس، کمال جویی، مشکلاتی مانند قلدری یا مشکلات در مدرسه یا کار باشد.

تصادم فرهنگ‌ها می‌تواند خطر عدم رضایت از بدن یا اختلال در خوردن را افزایش دهد. سایر عوامل خطر برای افراد دارای زمینه CALD عبارتند از:

- قرار گرفتن دراز مدت در معرض ایده‌آل‌های غربی از نظر شکل و اندازه می‌تواند منجر به عزت نفس پایین و افزایش خطر ایجاد یک اختلال اشتها شود.
- استرس مهاجرت و تلاش برای تطبیق با فرهنگ جدید می‌تواند در ایجاد بی‌نظمی در خوردن غذا سهم داشته باشد.
- پناهندگان فرهنگی و سیاسی که دچار اختلال استرس پس از حادثه شده‌اند در معرض خطر ابتلا به اختلال اشتها هستند.²

اختلالات اشتها مسایل بهداشت روانی هستند که شامل رفتار غذا خوردن غیر عادی می‌باشند. این می‌تواند شامل خیلی کم خوری یا پر خوری یا مجذوب شدن به وزن یا شکل بدن باشد. این اختلالات می‌توانند جدی بوده و خطر جانی داشته باشند و تمام جنبه‌های زندگی یک فرد را تحت تاثیر قرار دهند.

اختلالات اشتها یک گزینه سبک زندگی یا خراب شدن یک رژیم غذایی نیستند، و هر کس از هر جنسیت، سن یا زمینه فرهنگی می‌تواند در گیر آن شود.

افرادی که تصویر بد یا ضعفی از بدن خود دارند بیشتر از نظر ابتلا به یک اختلال اشتها آسیب پذیر هستند. این اختلال همچنین می‌تواند در نحوه تفکر و عمل در مورد آنچه می‌خورید و میزان ورزشی که می‌کنید نقش داشته باشد.¹

همچنین فشار مداومی برای داشتن یک ظاهر بخصوص از جانب فرهنگ و جامعه استرالیا وجود دارد که اجتناب از آن می‌تواند دشوار باشد. این بخصوص وقتی اندام شما با آنچه جامعه بدن "ایده آل" می‌خواند متناسب نباشد مشکل می‌شود.

اختلالات اشتها تنها مربوط به غذا نیستند. رفتارهایی که با آن می‌آید ممکن است مکانیزم تحمل کردن یا روشی برای احساس در دست داشتن کنترل باشد. اختلالات اشتها غالباً با اضطراب، اختلال وحشت و اختلال وسواس فکری عملی و همچنین با استفاده از مواد مضر همراه است. اطلاعات بیشتری در باره اضطراب در برگه اطلاعاتی اضطراب موجود است.

چند نوع اختلال اشتها وجود دارد. سه نوع رایج در استرالیا عبارتند از:

اختلال پر خوری - این هنگامی است که یک نفر در مدتی کوتاه به روشی خارج از کنترل غذا می‌خورد و احساس می‌کند مجبور است مرتباً این کار را انجام دهد.

پر خوری عصبی یا بولیمیا - این هنگامی است که کسی در یک چرخه غذایی ناسالم از پر خوری گرفتار می‌شود و سپس استفراغ می‌کند، روزه می‌گیرد، بیش از حد ورزش می‌کند یا مسهل می‌خورد تا پر خوری خود را جبران کند.

بی‌اشتهایی عصبی یا آنورکسیا - این هنگامی است که کسی سعی می‌کند با کم غذا خوردن و / یا ورزش بیش از حد، وزن بدن خود را تا حد ممکن پایین نگه دارد. او ممکن است دید تحریف شده‌ای نسبت به بدن خود داشته باشد و فکر کند بزرگتر از اندازه واقعی خود است.

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/>



گرفتن پشتیبانی:

- برای کسانی که در معرض خطر پزشکی هستند بستری شدن در بیمارستان ممکن است لازم باشد.

اعضای خانواده و دوستان مبتلایان به اختلال اشتها ممکن است اغلب احساس گیجی و تالم کنند. پشتیبانی و آموزش و همینطور، درک بهتر اجتماعی، بخش مهمی از درمان هستند. وقتی جویای کمک بهداشت روانی هستید پزشک شما نقطه آغاز خوبی است. برگه اطلاعاتی *Getting Professional Mental Health Help* (گرفتن کمک تخصصی بهداشت روانی) در این سری، اطلاعات بیشتری در باره گرفتن کمک تخصصی دارد. همچنین می‌توانید با Butterfly National Helpline (خط کمک ملی پروانه) تماس بگیرید. بنیاد پروانه یک سازمان خیریه ملی برای همه استرالیایی‌هایی است که تحت تأثیر اختلالات اشتها و مشکلات تصویر بدن قرار دارند و همچنین برای خانواده ها، دوستان و جوامعی که از آنها حمایت می‌کنند. این سازمان می‌تواند اطلاعات، ارجاع به متخصصین بهداشت و مشاوره ارائه دهد. برای تماس:

• Butterfly.org.au

- برای خدمات ترجمه: به شماره 131 450 131 450 تلفن بزنید و خواهش کنید شما را به خط کمک بنیاد پروانه وصل کنند
- گفتگوی اینترنتی و سرویس ایمیل نیز موجود است

اگر همین حالا به کمک نیاز دارید

اگر فکر می‌کنید که کسی ممکن است به خودش یا دیگران آسیب بزند، کمک فوری بگیرید.

به خدمات اضطراری تلفن بزنید

شماره سه صفر (000) را بگیرید

به Lifeline تلفن بزنید

شماره 13 11 14 را بگیرید

اختلالات اشتها را می‌توان به گونه‌ای موثر درمان کرد. مداخله زود هنگام نتیجه بهبودی را در تمام اختلالات اشتها بهتر می‌کند. بهبودی می‌تواند ماهها یا سالها طول بکشد، ولی بیشتر افراد بهبود می‌یابند.

اگر نگران هستید که احتمالاً خودتان یا یک عزیزتان دچار یک مسئله غذا خوردن هستید، لطفاً با دکترتان تماس بگیرید. دکتر شما ممکن است متخصص درمان اختلالات اشتها نباشد، ولی خواهد توانست علائم ناشی از اختلال اشتها را ارزیابی کرده و سپس شما را به یک سرویس تخصصی اختلال اشتها ارجاع نماید.

درمان:

انواع روش‌ها برای درمان و مدیریت اختلالات اشتها وجود دارد و مناسب ترین روش بسته به نوع و شدت اختلال اشتها و شرایط شخصی و ترجیحات فرد دریافت کننده پشتیبانی متفاوت خواهد بود.

درمان ممکن است شامل این موارد باشد:

- درمانهای گفتگویی برای گفتگو با یک متخصص بهداشت روان در باره افکار، احساسات و رفتارهای شما در جلسات منظم در طی یک دوره زمانی معین.
- آموزش رژیم غذایی با یک متخصص تغذیه برای کمک به عادات غذایی متعادل و آگاهانه.
- می‌توان از داروها برای کاهش احساس افسردگی و اضطراب همراه با درمان گفتگویی استفاده کرد.
- پزشک شما ممکن است با بررسی اشعه ایکس سلامت استخوان‌های شما را بررسی کند زیرا کمبود وزن برای مدت طولانی می‌تواند به ضعف استحکام استخوان منجر شود.

در باره این برگه اطلاعاتی

این اطلاعات توصیه پزشکی نیست، بلکه عمومی بوده و شرایط شخصی، تندرستی جسمی، وضعیت روحی یا ملزومات بهداشت روانی شما را در نظر نمی‌گیرد. از این اطلاعات برای درمان یا تشخیص وضعیت پزشکی خود یا شخص دیگری استفاده نکنید و هرگز به دلیل مطلبی که در این اطلاعات وجود دارد، توصیه‌های پزشکی را نادیده نگیرید و جستجوی آنها را به تأخیر نیندازید. هر گونه سوال پزشکی باید به یک متخصص بهداشت و درمان واجد شرایط ارجاع شود. اگر شک دارید، لطفاً همیشه به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

منابع

Butterfly Foundation - Body image disorders - Butterfly Foundation -

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

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>

اعضای Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer group برای این برگه اطلاعاتی اطلاعات داده‌اند.

تهیه کننده برگه اطلاعاتی:

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 سال ۲۰۲۱ منتشر شد

