

## भोजन विकारहरू

भोजन विकारहरू मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू हुन् जसमा साधारण खाने बानी समावेश हुन्छन्। यसले धेरै थोरै वा धेरै खाँदै वा तौल वा शरीरको आकारको साथ अत्याधिक तौल बढ्ने कुरा समावेश गर्न सक्दछ। तिनीहरू गम्भीर र जीवन-जोखिमपूर्ण हुन सक्छन् र कसै कसैको त जीवनको सबै क्षेत्रहरू लाई असर गर्न सक्छ।

**भोजन विकारहरू जीवनशैलीको विकल्प वा आहारको गल्ती हुँदैन, र कुनै पनि लिङ्ग, उमेर वा सांस्कृतिक पृष्ठभूमिको व्यक्तिहरूले अनुभव गर्न सक्दछ।**

मानिसहरू जो गरीब वा नकारात्मक शरीरको छवि छन्, खाने अराजकता विकास गर्ने बढी जोखिममा हुन्छन्। यसले तपाईं कसरी सोच र अभिनय गर्न सुरु गर्नुहुन्छ भन्नेमा भूमिका खेल्न सक्छ जब यो आउँछ कि तपाईं के खान गर्नुहुन्छ र तपाईं कति व्यायाम गर्नुहुन्छ भनेर।<sup>1</sup> अष्ट्रेलियाली संस्कृती र समाजबाट निश्चित तरिकामा देखा पर्ने निरन्तर दवाव पनि हुन सक्दछन्, जुन बेवास्ता गर्न गाह्रो हुन सक्छ। यदि तपाईंले हामीलाई समाजले भनेको एक "आदर्श" शरीरको प्रकार हो भनेर संलग्न हुनुहुन्न भने यो विशेष गरी गाह्रो हुन सक्छ।

भोजन विकारहरू खानाको बारेमा मात्र होईन। तिनीहरूसँग जाने ब्यवहारहरू एक प्रतिलिपी संयन्त्र वा नियन्त्रणमा महसुस गर्ने तरिका हुन सक्छ। खानाहरूका विकारहरू प्रायः चिन्ता, अत्तालिने डिसअर्डर र अत्याधिक-बाध्यकारी डिसअर्डर, साथ साथै हानिकारक पदार्थको प्रयोगको साथ सहज-हुन्छ। चिन्ताको बारेमा थप जानकारी चिन्ता तथ्यपत्र(Anxiety Factsheet)मा उपलब्ध छन्।

त्यहाँ धेरै प्रकारका भोजन विकारहरू छन्। अष्ट्रेलियामा भएको तीन सामान्यहरूमा:

**अत्याधिक खाने डिसअर्डर(Binge eating Disorder)** - यो तब हुन्छ जब कसैले एक नियन्त्रण बाहिर छोटो अवधिमा अत्यधिक खाईदिन्छ र नियमित आधारमा त्यसो गर्न बाध्य महसुस गर्दछ।

**बुलीमिया नर्भोसा(Bulimia nervosa)** - यो तब हुन्छ जब कसैले अस्वस्थ खाने चक्रमा जहाँ तब बान्ता गर्ने, उपवास गर्ने, धेरै व्यायाम गर्ने वा धेरै खानपानको सट्टामा लाक्साटिम नामका औषधी लिने।

**एनोरेक्सिया नर्भोसा(Anorexia nervosa)** - यो तब हुन्छ जब कसैले उनीहरूको शरीरको वजन यथासक्दो कम राख्नको लागि पर्याप्त नखाने र / वा अत्यधिक व्यायाम गर्ने प्रयास गर्दछ। उनीहरूको शरीरको विकृत दृष्टिकोण हुन सक्छ र तिनीहरू आफू आफैलाई चाहिने भन्दा ठूलो छन् भन्ने सोचदछन्।

**अन्य निर्दिष्ट खाने र खुवाउने डिसअर्डरहरू** - यो तब हुन्छ जब तपाईंसँग खाने अन्य विकारहरूको केही लक्षणहरू हुन सक्छन्, र तपाईंको शरीरको बारेमा धेरै असह्य खाने व्यवहार र विचारहरू छन्।

## लक्षणहरू:

भोजन डिसअर्डरको प्रकारको बिरामीले खाने बानीका लक्षणहरूमा फरक फरक हुन्छन्। लक्षणहरू ठीकसँग नमिल्नुको मतलब यो होइन कि कसैलाई भोज पीडित रोग छैन, तथापी, निम्न केही सामान्य लक्षणहरू समावेश छन्:

- अत्यन्तै थोरै खाना खाने वा अनियन्त्रित तरीकाले छोटो समयमा धेरै मात्रामा खाना खाने
- खानाको बारेमा धेरै कठोर बानी, रीत, वा दिनचर्या
- तपाईंको शरीरको वजन र आकारको बारेमा चिन्ता गर्न धेरै समय खर्च गर्ने
- मुडमा परिवर्तनहरू
- जानाजानी खाना पछि बान्ता आउने बनाउने
- जब खाना समावेश हुन सक्छ समाजिक घुलमिलबाट बाट टाढा रहने
- सामाजिक समूहहरू, शोख जसमा तपाईंले आनन्द लिनुहुन्थ्यो, वा पारिवारिक जीवनबाट पर रहने
- शारीरिक संकेतहरू जस्तै पाचन समस्याहरू वा तौल कसैको उमेर र उचाइको लागि धेरै बढी वा कम हुने

## कारणहरू:

भोजन विकारहरू जटिल मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू हुन् जुन चीजहरूको संयोजनको कारणले हुन सक्दछन्। यसले आनुवंशिक, हर्मोनमा परिवर्तन, र मनोवैज्ञानिक वा सामाजिक कारकहरू समावेश गर्न सक्छ जस्तै आत्मविश्वास वा आत्मसम्मानको कमी, सिद्धता खोज्ने, बदमाशी जस्ता समस्याहरू, वा स्कूल वा कामको साथ कठिनाइहरू।

संस्कृतीहरू बीचको द्वन्द्वले शरीरमा असन्तुष्टीले वा खाने समस्याको लागि जोखिम बढाउन सक्छ। CALD पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूका लागि निम्न अन्य जोखिम कारकहरू समावेश हुन्छन्:

- आकृती र आकारको पश्चिमी आदर्शहरूको लामो समय सम्म जोखिमले कम आत्मसम्मान र खाने विकारको बढ्ने जोखिम निम्त्याउन सक्छ।
- अध्यागमनको तनाव र नयाँ संस्कृतीमा संलग्न हुन कोसिस गर्दा अव्यवस्थित खाने विकासमा योगदान पुर्याउन सक्छ।
- सांस्कृतिक र राजनीतिक शरणार्थीहरू पोष्ट-ट्राउमेटिक तनाव डिसअर्डरको अनुभव गर्दै खानपानको विकारको जोखिममा जान सक्दछन्।<sup>2</sup>

<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/>

<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/>



## समर्थन हासिल गर्दै:

भोजन विकारहरूको प्रभावकारी उपचार गर्न सकिन्छ। प्रारम्भिक हस्तक्षेपले सबै खानाहरू बिमारीहरूको रिक्तभरीको परिणाम सुधार गर्दछ। उपचारको लागि महिनाहरू वा वर्ष लाग्न सक्दछ, तर अधिकांश व्यक्तिहरूको उपचार हुन्छन्।

यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई प्रियजनलाई खाने समस्या हुन सक्छ भने, कृपया तपाईंको डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंको डाक्टर भोजन विकारहरूको उपचारमा विशेषज्ञ नहुन सक्छ, तर उनीहरूले तपाईंको खाने डिसआर्डरबाट हुने लक्षणहरूको मूल्याङ्कन गर्न सक्षम हुनेछन् र तपाईंलाई विशेषज्ञ खाने डिसआर्डर सेवामा पठाउन सक्छन्।

## उपचार:

भोजन र अस्वस्थताहरूको उपचार र व्यवस्थापनका लागि विभिन्न प्रकारका दृष्टिकोणहरू छन् र खानेकुराको विकारको प्रकार र गम्भीरता, र समर्थन प्राप्त गर्ने व्यक्तिको व्यक्तिगत अवस्था र प्राथमिकतामा निर्भर रहन उचित विधिहरू भिन्न हुनेछ।

उपचारमा निम्न कुराहरू संलग्न हुन सक्नेछन्:

- कुराकानी उपचारहरू तपाईंको विचारहरू, भावनाहरू र व्यवहारहरू मार्फत मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरको साथ नियमित सत्रहरूमा समयको एक निश्चित अवधिमा काम गर्नका लागि।
- सन्तुलित र मानसिक भोजन गर्ने बानीहरूको साथ मद्दत पुर्याउन डाएटिसियनसँग डाइटरी शिक्षा।
- औषधीहरू कुराकानी उपचारको साथसाथै डिप्रेसन र चिन्तालाई कम गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- तपाईंको डाक्टरले तपाईंको हड्डीहरूको स्वास्थ्य जाँच गर्न एक्स-रे गर्न सक्छ किनकी लामो समयसम्म तौल कम भएमा हड्डीको शक्ति कम हुन सक्छ।
- चिकित्सा जोखिममा परेकाहरूलाई अस्पताल भर्ना आवश्यक हुन सक्छ।

## यस तथ्य पत्रको बारेमा

यो जानकारी चिकित्सा सल्लाह होईन। यो साधारण हो र तपाईंको व्यक्तिगत परिस्थिति, शारीरिक सुस्वास्थ्य, मानसिक स्थिति वा मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताहरूलाई ध्यानमा राख्दैन। यो जानकारीको उपचार वा तपाईंको आफ्नै, वा अर्को व्यक्तिको मेडिकल अवस्था पत्ता लगाउन प्रयोग नगर्नुहोस् र चिकित्सा सल्लाहलाई बेवास्ता नगर्नुहोस् वा यस जानकारीमा केही कारणले यसलाई ढिला सुस्ती गर्नुहुन्न। कुनै पनि चिकित्सा प्रश्नहरू एउटा योग्य स्वास्थ्य रेखदेख पेशेवरलाई सिफारिश गर्नु पर्दछ। यदि शंका लाग्यो भने, कृपया सँधै चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

## श्रोतहरू

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

परिवारका सदस्यहरू र खाने अराजकको साथ व्यक्तिका साथीहरू प्रायः अलमल्ल र व्याकुल हुन सक्छन्। सहायता र शिक्षा, साथ साथै राम्रो समुदाय समझदारी, उपचार को एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यकोलागि मद्दत लिने चिकित्सकनै सुरु गर्नका लागि राम्रो स्थान हो। यस शृंखलाको तथ्य पत्र *Getting Professional Mental Health Help* (पेशेवार मानसिक स्वास्थ्य सहायता लिने) मा पेशेवारको मद्दत खोज्नको लागि अधिक जानकारी छन्।

तपाईंले बटरफ्लाई नेश्रल हेल्पलाईन (Butterfly National Helpline) लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। बटरफ्लाई फाउन्डेसन भनेको सबै अष्ट्रेलियालीहरू र खानाहरूका समस्याहरू र शरीरको छवि जस्ता मामिलाहरूबाट प्रभावित परिवारहरूको लागि, र परिवारहरूलाई, साथीहरू र उनीहरूलाई समर्थन गर्ने समुदायहरूको लागि राष्ट्रिय परोपकार हो। तिनीहरूले स्वास्थ्य पेशेवरहरू र परामर्शका लागि सिफारिशहरूकोलागि जानकारी प्रदान गर्न सक्छन्। सम्पर्क:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- अनुवाद सेवाहरूको लागि: 131 450 फोन गर्नुहोस् र बटरफ्लाई फाउन्डेसनको हेल्पलाइनमा सम्पर्क गराईदिन अनुरोध गर्नुहोस्
- वेबचट र ई-मेल सेवा पनि उपलब्ध छन्

## यदि तपाईंलाई अहिल्यै मद्दत चाहिएमा

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि कसैले तपाईं आफूलाई वा अरूलाई चोट पुर्याउन सक्छ भन्ने लाग्दछ भने तत्काल सहयोग लिनुहोस्।

## आकस्मिक सेवालाई फोन गर्नुहोला

ट्रिपल जिरो डायल गर्नुहोला (000)

लाईफलाईनलाई फोन गर्नुहोला

13 11 14 मा डायल गर्नुहोला

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>

यो तथ्य पत्र Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer का सदस्यहरू र संरक्षक समुहद्वारा जानकार गराईएको हो।

तथ्य-पत्र उत्पादन गर्ने:

**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

