

## Ulaji Usio wa Kawaida/ Maradhi ya Kula

Maradhi ya kula ni shida za afya ya kiakili zinazojumuisha tabia ya kula isiyo kawaida. Hizi zinaweza kujumuisha kula kidogo mno au kupita kiasi au kutawaliwa na uzito au umbo la mwili. Maradhi ya kula zinaweza kuwa mbaya na kutishia maisha na zinaweza kuathiri maeneo yote ya maisha ya mtu.

**Maradhi ya kula sio chaguo la mtindo wa maisha au lishe iliyotokea vibaya, na mtu yeyote wa jinsia yoyote, umri au asili yoyote ya kitamaduni anaweza kupata shida hiyo.**

Watu ambao wana sura mbaya ya mwili wana hatari zaidi ya kupata maradhi ya kula. Inaweza pia kuchangia katika jinsi unavyoanza kufikiria na kutenda linapokuja suala la kile unachokula na ni kiasi gani unavyofanya mazoezi.<sup>1</sup> Pia kuna mbano wa kila wakati la kuonekana kwa njia fulani kutoka kwa tamaduni na jamii ya Australia, ambayo inaweza kuwa ngumu kuizuia. Hii inaweza kuwa ngumu haswa ikiwa hailingani na kile jamii inachotuambia ni aina 'kamili' ya mwili.

Maradhi ya kula sio kuhusu chakula tu. Tabia ambazo huenda nayo zinaweza kuwa njia ya kuweza au njia ya kuhisi kudhibiti. Maradhi ya kula mara nyingi hushirikiana na wasiwasi, shida ya hofu na maradhi ya kushikwa-kulazimisha, na pia na matumizi mabaya ya dutu. Habari zaidi juu ya wasiwasi inapatikana katika Karatasi ya Ukweli ya Wasiwasi.

Kuna aina kadhaa za maradhi ya kula. Matatu hayo ya kawaida nchini Australia ni:

**Hali ya Ulaji wa Kupindukia** - Hii ni wakati mtu anapokula kupita kiasi katika muda mfupi kwa njia isiyo ya kudhibiti na anahisi kulazimika kufanya hivyo mara kwa mara.

**Kujilazimu kutapika (Bulimia nervosa)** – Hii ni wakati mtu anakamatwa katika mzunguko mbaya wa kula kupita kiasi kisha kutapika, kufunga, kufanya mazoezi kupitia kiasi au kutumia dawa ya kuharisha ili kufidia kwa kula kupita kiasi.

**Woga wa Kula (Anorexia nervosa)** – Hii ni wakati mtu anapojaribu kuweka uzito wa mwili kidogo iwezekanavyo kwa kutokula kwa kutosha na/au kufanya mazoezi kupita kiasi. Wanaweza kuwa na maoni potofu ya miili yao na kufikiri wao ni wazito kuliko wao halisi.

**Maradhi Mengine ya Kula na Kulisha** – hii ndiyo wakati unapoweza kuwa na dalili za shida zingine za kula, na kuwa na tabia na maoni kuhusu mwili wako yasiyosaidia sana ya kula.

### Dalili:

Dalili za maradhi ya kula zitatoftiana na watu binafsi na aina ya maradhi ya kula. Ikiwa dalili hazilinganishi haswa haimaanishi kuwa mtu hana maradhi ya kula, hata hivyo, dalili zingine za kawaida ni pamoja na:

- Kula chakula kidogo sana au kula chakula kikubwa kwa muda mfupi kwa njia isiyodhibitiwa
- Kuwa na tabia kali, mila kali, au mazoea kuhusu chakula
- Kutumia muda mwingi kuwa na wasiwasi juu ya uzito na umbo la mwili wako
- Mabadiliko ya mhemko
- Kujilazimu kutapika baada ya kula
- Kuepuka kushirikiana wakati chakula kinapoweza kuhusika
- Kujitenga kutoka kwa vikundi vya kijamii, burudani ulizokuwa unapenda, au kutoka kwa maisha ya familia
- Ishara za mwili kama shida za kumengenyua au uzito kuwa juu sana au chini kwa umri na urefu wa mtu

### Sababu:

Maradhi ya kula ni shida ngumu za afya ya kiakili ambayo inaweza kusababishwa na mchanganyiko wa vitu. Hii inaweza kujumuisha maumbile, mabadiliko ya homoni, na sababu za kisaikolojia au kijamii kama ukosefu wa kujiamini au kujithamini, kutafuta ukamilifu, shida kama uonevu, au shida shuleni au kazini.

Mgongano kati ya tamaduni unaweza kuongeza hatari ya kutoridhika kwa mwili au maradhi ya kula. Sababu zingine za hatari kwa watu kutoka asili ya CALD ni pamoja na:

- Kujitokeza kwa muda mrefu kwa maadili ya Ulaya ya sura na saizi kunaweza kusababisha kujistaha kidogo na hatari kubwa ya kupata maradhi ya kula.
- Mkazo wa uhamiaji na kujaribu kuzoea na tamaduni mpya kunaweza kuchangia ukuaji wa ulaji usiofaa.

<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/>



- Wakimbizi wa kitamaduni na kisiasa wanaopata shida ya mkazo baada ya kiwewe wako katika hatari ya kupata maradhi ya kula.<sup>2</sup>

## Kupata msaada:

Maradhi ya kula yanaweza kutibiwa vyema. Uingiliaji wa mapema unaboresha matokeo ya kupona katika shida zote za kula. Kupona kunaweza kuchukua miezi au miaka, lakini watu wengi hupona.

Ikiwa una wasiwasi wewe au mpendwa wako anaweza kuwa na maradhi ya kula, tafadhali wasiliana na daktari wako. Daktari wako anaweza kuwa sio mtaalam wa kutibu maradhi ya kula, lakini ataweza kutathmini dalili zinazotokana na shida yako ya kula na anaweza kukuelekeza kwa huduma maalum ya maradhi ya kula.

## Matibabu:

Kuna njia anuwai za matibabu na usimamizi wa maradhi ya kula na njia inayofaa zaidi itatofautiana kulingana na aina na ukali wa maradhi ya kula, na mazingira ya kibinafsi na upendeleo wa mtu anayepokea msaada.

Matibabu inaweza kujumuisha:

- Tiba ya kuongea ili kushughulika mawazo yako, hisia na tabia yako na mtaalamu wa afya ya kiakili katika vikao vya kawaida kwa kipindi cha muda uliowekwa.
- Masomo ya lische na mtaalam wa lische kusaidia kwa tabia ya kula iliyo sawa na ya kukumbuka.
- Dawa zinaweza kutumiwa kupunguza hisia za unyogovu na wasiwasi pamoja na tiba ya kuongea.
- Daktari wako anaweza kufanya eksrei kuangalia afya ya mifupa yako kwa sababu kuwa uzito mdogo mno kwa muda mrefu unaweza kusababisha udhaifu wa mifupa.

<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/>

## Kuhusu Karatasi hii ya Ukweli

Habari hii sio ushauri wa kimatibabu. Ni ya kuhusu yote na haizingatii hali zako za kibinafsi, ustawi wa mwili, hali ya akili au mahitaji ya afya ya akili. Usitumie habari hii kutibu au kugundua hali yako ya kiafya mwenyewe, au hali ya kiafya ya mtu mwingine na kamwe usipuuzie ushauri wa matibabu au kuchelewa kutafuta kwa sababu ya kitu katika habari hii. Maswali yoyote ya matibabu yanapaswa kupelekwa kwa mtaalamu wa huduma ya afya wenye sifa. Ikiwa una shaka, tafadhali pata ushauri wa matibabu kila wakati.

## Vyanzo

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

Kuchapishwa katika 2021

- Kulazwa hospitalini kunaweza kuhitajika kwa wale walio katika hatari ya matibabu.

Wanafamilia na marafiki wa watu walio na maradhi ya kula mara nyingi wanaweza kuhisi kuchanganyikiwa na kufadhaika. Msaada na elimu, pamoja na uelewa mzuri wa jamii, ni sehemu muhimu ya matibabu.

Daktari wako ni mtu mzuri wa kuanza wakati unapotafuta msaada wa afya ya akili. Karatasi ya ukweli katika safu hii *Getting Professional Mental Health Help (Kupata Msaada wa Kitaalam wa Afya ya Akili)* ina habari zaidi juu ya kutafuta msaada wa wataalamu.

Unaweza pia kuwasiliana na Simu ya Msaada Kipepeo ya Kitaifa. Mfuko wa Fedha wa Kipepeo (Butterfly Foundation) ni misaada ya kitaifa kwa Waaustralia wote walioathiriwa na maradhi ya kula na masuala ya sura ya mwili, na kwa familia, marafiki na jamii zinazowaunga mkono. Wanaweza kutoa habari, barua za kuelekeza kwa wataalamu wa afya na ushauri nasaha. Mawasiliano:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- Kwa huduma za kutafsiri: piga simu kwa 131 450 na uombe kuunganishwa na Nambari ya Simu ya Msaada ya Kipepeo
- Huduma ya Webchat na barua pepe pia inapatikana

## Ikiwa unahitaji msaada sasa

Ikiwa unafikiria mtu anaweza kujiumiza au kuumiza wengine, pata msaada wa haraka.

### Piga simu huduma za dharura

Piga simu sifuri tatu (000)

### Piga simu Lifeline

Piga simu nambari kwa 13 11 14

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>

Karatasi hii ya ukweli imearifiwa na wajumbe wa Kikundi cha Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer (Mtumiaji na Mtungaji wa Afya ya Akili ya CALD ya Embrace Afya ya Akili na Tamaduni Nyingi).

Karatasi ya ukweli iliyotengenezwa na:

### 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

