

உண்ணல் கோளாறுகள் (Eating Disorders)

'உண்ணல் கோளாறுகள்' என்பன வழக்கத்திற்கு மாறான உணவுண்ணும் பழக்கங்களோடு சம்பந்தப்பட்ட மனநலப் பிரச்சினைகளாகும். மிகக் குறைவாக அல்லது மிக அதிகமாக சாப்பிடுவது, அல்லது உடல் எடை அல்லது உடல் வடிவத்தைப் பற்றிய அதே யோசனையில் இருப்பது ஆகியன இதில் உள்ளடக்கக்கூடும். இது மிகவும் பாரதூரமானதாகவும், உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிப்பதாகவும் இருக்கலாம், மற்றும் ஒருவரது வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களையும் இது பாதிக்கலாம்.

உண்ணல் கோளாறுகள் ஒரு வாழ்க்கைப்பாணித் தெரிவோ, அல்லது தவறாகப் போய்விட்ட உணவுப் பழக்கமோ அல்ல, எந்தப் பாலினத்தையும், வயதையும் அல்லது கலாசாரப் பின்புலத்தையும் சேர்ந்த எவ்வொருவருக்கும் இது ஏற்படலாம்.

தாழ்வான அல்லது எதிர்முகமான 'உடலமைப்பு எண்ணம்' (body image) கொண்டிருப்பவர்களுக்கு உணவுப்பழக்கக் கோளாறு ஒன்று ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகம் உள்ளது. நீங்கள் என்ன சாப்பிடுவது மற்றும் எவ்வளவு நேரத்திற்கு உடற்பயிற்சி செய்யலாம் என்ற கேள்விகள் எழும்போது நீங்கள் சிந்திக்கவும், செயல்படவும் துவங்கும் விதத்திலும் இதற்கு ஒரு பங்கு இருக்கலாம்.¹ ஆஸ்திரேலியக் கலாசாரம் மற்றும் சமூகத்தின் காரணமாக உடல் தோற்றம் இப்படித்தான் இருக்கவேண்டும் என்ற இடையூறாத அழுத்தத்தினையும் தவிர்ப்பது சிரமமாக இருக்கக்கூடும். குறிப்பாக, 'பொருத்தமான' ('ideal') உடலமைப்பு என்று சமூகம் நமக்குச் சொல்லும் வகையிலான சரீர அமைப்புடன் நீங்கள் பொருந்திவராதபோது இது சிரமமாக இருக்கலாம்.

உண்ணல் கோளாறுகள் என்பன உணவைப் பற்றிய மட்டும் அல்ல, இந்தக் கோளாறுகளுடன் சம்பந்தப்பட்ட நடத்தைமுறைகள் ஒரு சமாளிப்புச் செயல்முறை(coping mechanism)யாகவோ, கட்டுப்பாடு தன் கையில்தான் இருக்கிறது என்ற உணர்வை ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கானதாகவோ இருக்கலாம். பெரும்பாலான வேளைகளில் பதற்றம் (anxiety), 'பீதிக் கோளாறு' (panic disorder) மற்றும் 'பெருவிருப்பக்-கட்டாய மனப்பிறழ்வு' (obsessive-compulsive disorder) மற்றும் போதைவஸ்துக்களின் தீங்கான பாவிப்பு ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்து உண்ணல் கோளாறுகள் ஏற்படும். பதற்றத்தைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை 'பதற்றம் - ஒரு தகவல்-ஏடு' (Anxiety Factsheet)-இல் காணலாம்.

உண்ணல் கோளாறுகளில் பல விதங்கள் உள்ளன. ஆஸ்திரேலியாவில் காணப்படும் பொதுவான மூன்று கோளாறுகளாவன:

கட்டுப்படுத்த இயலாமலும், குறுகிய நேரத்திலும் ஒருவர் அளவுக்கதிமாக உண்பதும், அவ்வாறே தொடர்ந்தும் வழமையாக செய்யவேண்டும் என்ற வலுக்கட்டாய உணர்விற்கு ஆளாவதும் 'களியாட்ட-உண்ணல் கோளாறு' (Binge eating Disorder) என்று சொல்லப்படுகிறது.

'புலுமியா நெர்வோசா' (Bulimia nervosa) எனப்படும் உண்ணல் கோளாறானது, அளவிற்கு அதிகமாக, ஆரோக்கியமற்ற முறையில் உண்பது, பிறகு அளவிற்கு அதிகமாக உண்டதற்கு ஈடுகட்டுவதற்காக உண்ட உணவை வாந்தி மூலம் வெளியேற்றுவது, உண்ணாமல் இருப்பது, அதியளவு உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது அல்லது பேதி மருந்துகளை உட்கொள்வது ஆகியவற்றைக் குறிக்கும்.

'அனொரெக்ஸியா நெர்வோசா' (Anorexia nervosa) எனும் உண்ணல் கோளாறானது, பொதுவான அளவிற்கு உண்ணாமல் இருந்தும் மற்றும்/அல்லது அளவிற்கு அதிகமாக உடற்பயிற்சிகளைச் செய்தும் தமது உடல் எடையை இயன்ற வரைக்கும் குறைவாக வைத்துக்கொள்ள ஒருவர் முயற்சிப்பதைக் குறிக்கும். தமது

சரீரத்தைப் பற்றிய 'உருக்குலைந்த கருத்து' (distorted view) ஒன்றினை இவர்கள் கொண்டிருக்கக்கூடும், மற்றும் உண்மையில் இருப்பதை விட அவர்களுடைய உடல் பெரிதாக இருக்கிறது என்று அவர்கள் எண்ணக்கூடும்.

'மற்ற குறிப்பிட்ட உண்ணல் மற்றும் உணவுக் கோளாறுகள்' (Other Specified Eating and Feeding Disorders) - மற்ற உண்ணல் கோளாறுகளில் சிலவற்றிற்கான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்கக் கூடியதையும், உதவாத உண்ணல் பழக்கங்கள், உங்களது உடலைப் பற்றிய சிந்தனைகள் ஆகியவற்றை நீங்கள் கொண்டிருப்பதையும் இது குறிக்கும்.

அறிகுறிகள் (Symptoms):

உண்ணல் கோளாறுகளுக்கான அறிகுறிகள் ஆளுக்கு ஆளும், அவர்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகளின் தன்மையையும் பொறுத்து மாறுபடும். உங்களில் காணப்படும் அறிகுறிகள் மற்றவர்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகளில் இருந்து மாறுபட்டிருந்தால் உங்களுக்கு உண்ணல் கோளாறு இல்லை என்று அர்த்தமாகிவிடாது. இருப்பினும், பொதுவான சில அறிகுறிகளில் பின் வருவன உள்ளடங்கும்:

- குறுகிய நேரத்தில், கட்டுப்பாடற்ற வகையில் மிகவும் குறைவான, அல்லது மிகவும் அதியளவுகளிலான உணவை உட்கொள்ளல்
- உணவைப் பொறுத்து, மிகவும் கறாரான பழக்கங்கள், ஆச்சாரங்கள் அல்லது வழமைகளைக் கொண்டிருத்தல்
- உங்களுடைய உடல் எடை அல்லது வடிவத்தைப் பற்றிய கவலையில் அதியளவு நேரத்தைக் கழித்தல்
- மனநிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- உண்ட பிறகு, வேண்டுமென்றே வாந்தியெடுத்தல்
- உணவு சம்பந்தப்பட்டிருக்கக் கூடிய சமூக நிகழ்ச்சிகளைத் தவிர்த்தல்
- உங்களுக்குப் பிடித்தமானவையாக இருந்த சமூகக் குழுக்கள், பொழுதுபோக்குகள், அல்லது குடும்ப வாழ்க்கையிலிருந்து பின்வாங்கல்
- செரிமானப் பிரச்சினைகள் அல்லது ஒருவருடைய வயது மற்றும் உயரத்திற்கு ஏற்றதை விட மிகவும் அதிகமான அல்லது குறைந்த எடை போன்ற உடல்நீதி அறிகுறிகள்

காரணங்கள் (Causes):

உண்ணல் கோளாறுகள் என்பன அநேக விடயங்களின் கலவை ஒன்றினால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கலான மனநலப் பிரச்சினைகளாகும். ஒருவரது மரபு, 'ஹார்மோன்'களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், மற்றும் தன்நம்பிக்கை அல்லது சுய-மதிப்பு இன்மை, முழுமைத்துவ நாடல், கேலிக் கொடுமை (bullying), அல்லது படிப்பு அல்லது வேலையில் உள்ள சிரமங்கள் போன்ற உளவியல் சார்ந்த அல்லது சமூகக் காரணிகள் ஆகியன இதில் உள்ளடங்கக்கூடும்.

கலாசாரங்களுக்கு இடையேயான மோதலானது உடல் அமைப்பின் மீதுள்ள அதிருப்தி அல்லது உண்ணல் கோளாறு ஒன்று உருவாவதற்கான ஆபத்தினை அதிகரிக்கக்கூடும். கலாசாரரீதியாகப் பரந்துபட்ட CALD பின்புலங்களைச் சேர்ந்த மக்களுக்கான ஆபத்துக் கூறுகளில் பின் வருவன உள்ளடங்கும்:

- உடல் வடிவம் மற்றும் பருமன் ஆகியவற்றைப் பற்றிய மேலை நாட்டுக் கருத்துக்களை நீண்டகாலமாக எதிர்கொள்வதானது குறைந்த சுய-மதிப்பிற்கு வழிவகுக்கக்கூடும், மற்றும் உண்ணல் கோளாறு ஒன்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்தினை அதிகரிக்கக்கூடும்.
- புலப்பெயர்வு மற்றும் புதியதொரு கலாசாரத்திற்கேற்பத் தம்மை மாற்றியமைத்துக்கொள்ள முயற்சித்தல் ஆகியவற்றினால் ஏற்படும் மன அழுத்தமானது உண்ணல் கோளாறுகள் ஏற்படுவதில் பங்களிப்பு செய்யக்கூடும்.

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/>



- 'அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன அழுத்தக் கோளாறு' (post-traumatic stress disorder)-இற்கு ஆளாகும் கலாசார மற்றும் அரசியல்ரீதிப் புகலிடம் நாடுபவர்களுக்கு உண்ணல் கோளாறு ஒன்று ஏற்படுவதற்கான ஆபத்து இருக்கும்.²

ஆதரவுதவி பெறல் (Getting support):

உண்ணல் கோளாறுகளுக்கு செயலுக்கமான முறையில் சிகிச்சையளிக்க இயலும். ஆரம்ப நிலைகளிலேயே துரிதமாகத் தலையிட்டு உதவுவது அனைத்து உண்ணல் கோளாறுகளையும் குணப்படுத்துவதில் கிடைக்கும் பலாபலன்களை மேம்படுத்துவதில் உதவும். குணமடைவிற்கு மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் ஆகலாம், ஆனால் பெரும்பான்மையானவர்கள் குணமடைகின்றனர்.

உங்களுக்கோ, உங்களுடைய அன்பிற்குரிய ஒருவருக்கோ உண்ணல் கோளாறு இருக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டிருக்கொண்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள். உண்ணல் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதில் உங்களுடைய மருத்துவர் ஒரு வல்லுநராக இல்லாமலிருக்கலாம், ஆனாலும், உண்ணல் கோளாறினால் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் அறிகுறிகளை மதிப்பீடு செய்யவும், உண்ணல் கோளாறு சிறப்புமருத்துவ சேவைக்கு உங்களைப் பரிந்துரைக்கவும் அவரால் இயலும்.

சிகிச்சைகள் (Treatment):

உண்ணல் கோளாறுகளுக்கான சிகிச்சை மற்றும் கட்டுப்பாட்டிற்கான அணுகுமுறை ஒழுங்குகள் பல உள்ளன, மற்றும் மிகப் பொருத்தமான முறை எது என்பது உண்ணல் கோளாறின் வகையையும், அதன் தீவிரத்தையும், அதரவுதவியைப் பெற்றுவரும் நபருடைய விருப்பத்தெரிவுகள் மற்றும் அவரது தனிப்பட்ட சூழல்கள் ஆகியவற்றையும் பொறுத்து மாறுபடும்.

சிகிச்சையில் உள்ளடங்கக் கூடியன:

- உங்களுடைய சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள், மற்றும் நடத்தைப்பங்குகளை ஆய்ந்து அவற்றை விளங்கிக்கொள்வதற்காக மன-நலத் தொழிலர் ஒருவருடன் குறிப்பிட்ட ஒரு காலப் பகுதியில் தவறாத அமர்வுகளில் மேற்கொள்ளப்படும் 'உரையாடல் சிகிச்சைமுறைகள்' (talking therapies).
- சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் கவனமான உண்ணல் பழக்கங்களில் உதவுவதற்காக 'உணவுமுறை வல்லுநர்' (dietitian) ஒருவருடனான உணவுத்திட்டக் கல்வி.
- 'உரையாடல் சிகிச்சைமுறை' (talk therapy)யுடன், மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்ற உணர்வுகளைக் குறைப்பதற்காக மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படலாம்.

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/>

இந்தத் தகவல்-ஏட்டினைப் பற்றி

இந்தத் தகவல்கள் மருத்துவ அறிவுரை அல்ல. இவை பொதுவானவை, மற்றும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழல்கள், உடல்ரீதிப் பொது நலம், மனநிலை அல்லது மனநலத் தேவைகள் ஆகியவற்றை இவை கருத்தில் கொள்ளவில்லை. உங்களுக்கோ, மற்ற ஒருவருக்கோ இருக்கும் நோய் நிலையைக் கண்டறிய அல்லது அதற்குச் சிகைச்சியளிப்பதற்காக இந்தத் தகவல்களைப் பயன்படுத்தாதீர், மற்றும் இந்தத் தகவல்களில் உள்ள ஏதாவதொன்றின் காரணமாக மருத்துவ அறிவுரைகளை ஒருபோதும் புறக்கணிக்காதீர், அல்லது மருத்துவ அறிவுரை நாடுவதைத் தாமதப்படுத்தாதீர். மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் எதனையும் தகுதி பெற்ற சுகாதாரப் பராமரிப்புத் தொழில்வல்லுனர் ஒருவரிடம் கேட்க வேண்டும். சந்தேகம் இருந்தால், தயவு செய்து மருத்துவ அறிவுரையை நாடுங்கள்.

மூலவளங்கள் (Sources)

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

- நீண்ட காலமாக தேவைக்கதிமாய்க் குறைந்த உடல்-எடையோடு இருப்பது எலும்பு-சக்திக் குறைவிற்கு வழிவகுக்கக்கூடுமாதலால் உங்களுடைய எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தைச் சோதிப்பதற்காக 'எக்ஸ்-ரே' படச் சோதனை ஒன்றை உங்களுடைய மருத்துவர் மேற்கொள்ளக் கூடும்.
- மருத்துவ ரீதியான ஆபத்தில் இருப்பவர்களுக்கு மருத்துவமனைச் சிகிச்சை தேவைப்படக்கூடும்.

உண்ணல் கோளாறு ஒன்று இருக்கும் ஒருவரது குடும்பத்தினரும், நண்பர்களும் அடிக்கடி குழப்பத்திற்கும், துயரங்களுக்கும் ஆளாகக்கூடும். ஆதரவுதவி, கல்வியறிவு, இத்துடன் இன்னும் நல்ல சமூகப் புரிதல் ஆகியன இதற்கான சிகிச்சைகளின் முக்கியமான அங்கங்களாகும்.

மனநல உதவியை நாடும்போது உங்களுடைய மருத்துவரிடமிருந்து ஆரம்பிப்பது நல்லது. தொழில்ரீதியான உதவிகளை நாடுவதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை 'Getting Professional Mental Health Help' ('தொழில்ரீதி மன நல உதவி பெறல்') எனும் வரிசைத்தொடரில் உள்ள தகவல் ஏடு கொண்டுள்ளது.

'பட்டர்ஃப்ளை தேசிய உதவித் தொலைபேசி இணைப்' (Butterfly National Helpline)யுடனும் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம். 'பட்டர்ஃப்ளை நிறுவனம்' (Butterfly Foundation) என்பது, உணவுண்ணல் கோளாறுகள் மற்றும் 'சரீர் கருத்துரு' (body image) பிரச்சினைகளால் தாக்கமுற்றுள்ள அனைத்து ஆஸ்திரேலியர்களுக்கும், அவர்களுக்கு ஆதரவுதவியாக இருந்துவரும் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தினர் ஆகியோருக்குமான தேசிய அற ஸ்தாபனமாகும். தகவல்கள், சுகாதாரத் தொழிலர்கள் மற்றும் அறிவுரையாலோசனைகளுக்கான பரிந்துரைகளை இவர்களால் அளிக்க இயலும். தொடர்பு:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- மொழிபெயர்ப்பு சேவைகளுக்கு: 131 450-ஐ அழைத்து 'பட்டர்ஃப்ளை நிறுவன உதவித் தொலைபேசி இணைப்' (Butterfly Foundation's Helpline) யுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்
- 'வலையுரையாடல்' (webchat) மற்றும் மின்னஞ்சல் சேவைகளும் கிடைக்கும்

உங்களுக்கு இப்போது உதவி தேவைப்பட்டால்

எவரேனும் ஒருவர் தனக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு இழைக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அவசர உதவியை நாடுங்கள்.

அவசரகால சேவைகளை அழையுங்கள்

'மூன்று பூஜ்யம்' (000) என்ற இலக்கத்தினை அழையுங்கள்

'உயிர்காப்பு இணைப்'(Lifeline)யினை அழையுங்கள்

13 11 14 - ஐ அழையுங்கள்

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 மற்றும் 'பராமரிப்பாளர் குழு' அகியவற்றின் அங்கத்தவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட கருத்துக்கள்/தகவல்களை இந்தத் தகவல் ஏடு உள்ளடக்கியுள்ளது.

தகவல் ஏட்டின் ஆக்கம்:

[Embrace Multicultural Mental Health](https://www.embrace.org.au)

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

