

Rối loạn Ăn uống

Rối loạn ăn uống là vấn đề sức khỏe tâm thần liên quan đến việc ăn uống khác thường. Đây có thể là ăn quá ít hoặc quá nhiều, hoặc quá chú tâm đến cân nặng hoặc ngoại hình. Rối loạn có thể nghiêm trọng và đe dọa đến tính mạng, và có thể ảnh hưởng đến tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống người này.

Rối loạn ăn uống không phải là lựa chọn lối sống hay chế độ ăn uống sai lầm, và bất kỳ ai thuộc bất kỳ giới tính, tuổi tác hoặc nền tảng văn hóa nào cũng đều có thể mắc phải chứng rối loạn này.

Những người có nhận thức tệ hại hoặc tiêu cực về ngoại hình mình dễ bị rối loạn ăn uống hơn. Nó cũng có thể đóng một vai trò trong cách quý vị bắt đầu suy nghĩ và hành động khi ăn uống và muốn tập thể dục ở mức độ nào.¹ Cũng có áp lực liên tục là phải có dáng vẻ nào đó theo nền văn hóa và xã hội Úc, là điều có thể khó tránh. Đây có thể là điều rất khó khăn nếu quý vị không phù hợp với những gì mà xã hội cho chúng ta biết là kiểu cơ thể 'lý tưởng'.

Rối loạn ăn uống không chỉ liên quan đến thức ăn. Các hành vi kèm theo có thể là một cơ chế đối phó hoặc là cách để cảm thấy mình nắm quyền kiểm soát. Rối loạn ăn uống thường xảy ra cùng với lo âu, rối loạn hoảng sợ và rối loạn ám ảnh cưỡng chế, cũng như cùng với việc dùng chất kích thích có hại. Thông tin thêm về lo âu có trong Tờ thông tin về Lo âu.

Có một số loại rối loạn ăn uống. Ba loại phổ biến ở Úc là:

Rối loạn ăn uống vô độ - Đây là khi ăn uống quá mức không kiểm soát trong một thời gian ngắn, và cảm thấy buộc phải làm như vậy thường xuyên.

Chứng ăn ói - Đây là khi bị lọt vào vòng ăn uống vô độ không lành mạnh, sau đó ói mửa, nhịn ăn, tập thể dục quá mức hoặc dùng thuốc nhuận tràng để bù đắp cho việc ăn quá độ của mình.

Chán ăn tâm thần - Đây là khi cố gắng giữ cân nặng ở mức thấp nhất bằng cách ăn không đủ và/hoặc tập thể dục quá mức. Họ có thể có cái nhìn méo mó về cơ thể của mình và nghĩ nó lớn hơn cơ thể thực sự.

Các Rối loạn Ăn uống Đặc biệt khác - đây là khi quý vị có thể có một số triệu chứng của các chứng rối loạn ăn uống khác, và có những cách ăn uống và ý nghĩ rất vô bổ về cơ thể mình.

Các triệu chứng:

Các triệu chứng rối loạn ăn uống khác nhau tùy theo người và loại rối loạn ăn uống. Không có các triệu chứng chính xác không có nghĩa là người đó không bị rối loạn ăn uống, tuy nhiên, một số triệu chứng thông thường gồm có:

- Ăn rất ít hoặc ăn thật nhiều không kiểm soát được trong thời gian ngắn
- Có những thói quen, nghi thức hoặc thủ tục thường lệ rất nghiêm ngặt về thực phẩm
- Dành nhiều thời gian để lo lắng về cân nặng và dáng vóc của mình
- Tâm trạng thay đổi
- Cố ý ói ra sau khi ăn
- Tránh giao tiếp xã hội khi có thể có thức ăn
- Rút lui khỏi các nhóm gặp gỡ, những sở thích mà quý vị từng yêu thích, hoặc rút khỏi cuộc sống gia đình
- Các dấu hiệu thể chất như các vấn đề về tiêu hóa, hoặc cân nặng quá cao hoặc thấp so với tuổi và chiều cao của người này

Nguyên nhân:

Rối loạn ăn uống là vấn đề sức khỏe tâm thần phức tạp, có thể do nhiều thứ kết hợp gây ra. Đây có thể là các yếu tố di truyền, kích thích tố thay đổi, và tâm lý hoặc xã hội chẳng hạn như thiếu tự tin hoặc lòng tự trọng, muốn được hoàn hảo, các vấn đề như bị bắt nạt hoặc gặp khó khăn tại trường học hoặc chỗ làm. Sự xung đột văn hóa có thể làm tăng nguy cơ không hài lòng về cơ thể của mình hoặc bị rối loạn ăn uống. Các yếu tố nguy cơ khác đối với những người có nguồn gốc CALD gồm có:

- Tiếp xúc lâu dài với những lý tưởng Tây phương về hình dáng và kích thước có thể dẫn đến lòng tự trọng thấp và tăng nguy cơ mắc chứng rối loạn ăn uống.
- Sự căng thẳng trong việc di cư và cố gắng hòa nhập vào nền văn hóa mới có thể góp phần vào sự phát triển chứng rối loạn ăn uống.
- Người tị nạn văn hóa và chính trị bị rối loạn căng thẳng sau chấn thương có nguy cơ phát triển chứng rối loạn ăn uống.²

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/>

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/>



Nhận hỗ trợ:

Rối loạn ăn uống có thể được điều trị hiệu quả. Can thiệp sớm cải thiện kết quả phục hồi trong tất cả các chứng rối loạn ăn uống. Sự hồi phục có thể mất nhiều tháng hoặc nhiều năm, nhưng phần lớn mọi người đều bình phục.

Nếu quý vị lo lắng là mình hoặc người thân có thể gặp vấn đề về ăn uống, nên gặp bác sĩ. Bác sĩ có thể không phải là chuyên gia điều trị rối loạn ăn uống, nhưng họ sẽ có thể thăm định các triệu chứng rối loạn ăn uống và sau đó có thể giới thiệu quý vị đến dịch vụ chuyên môn về rối loạn ăn uống.

Điều trị:

Có nhiều đường hướng điều trị và kiểm soát chứng rối loạn ăn uống, và phương pháp thích hợp nhất sẽ khác nhau tùy theo loại rối loạn ăn uống và mức độ nặng nhẹ, cũng như hoàn cảnh và sở thích cá nhân của người được hỗ trợ.

Điều trị có thể gồm có:

- Liệu pháp trò chuyện để xét đến các suy nghĩ, cảm xúc và hành vi cùng với chuyên gia sức khỏe tâm thần trong các phiên gặp mặt đều đặn trong một khoảng thời gian nhất định.
- Hướng dẫn về ăn uống, với chuyên gia dinh dưỡng, để hỗ trợ thói quen ăn uống cân bằng và có ý thức.
- Thuốc men, cùng với liệu pháp trò chuyện, có thể được dùng để giảm trầm cảm và lo âu.
- Bác sĩ có thể cho chụp X-quang để kiểm tra sự lành mạnh của xương, vì thiếu cân trong thời gian dài có thể làm xương bị yếu đi.
- Những người có nguy cơ sức khỏe có thể phải nhập viện.

Người thân và bạn bè của người mắc chứng rối loạn ăn uống thường có thể cảm thấy bối rối và đau khổ. Hỗ trợ và hướng dẫn, cũng như sự hiểu biết rõ ràng hơn trong cộng đồng, là một phần quan trọng trong việc điều trị.

Bác sĩ của quý vị là nơi khởi đầu tốt để xin được giúp đỡ về sức khỏe tâm thần. Tờ thông tin trong loạt bài này *Nhận Trợ giúp Sức khỏe Tâm thần Chuyên nghiệp (Getting Professional Mental Health Help)* có thêm thông tin về việc tìm kiếm trợ giúp chuyên môn.

Quý vị cũng có thể liên hệ với Đường dây Trợ giúp Toàn quốc Butterfly. Tổ chức Butterfly là cơ quan từ thiện toàn quốc, dành cho tất cả những người Úc bị ảnh hưởng của chứng rối loạn ăn uống và các vấn đề về ngoại hình, cũng như dành cho gia đình, bạn bè và cộng đồng hỗ trợ cho họ. Tổ chức có thể cung cấp thông tin, giới thiệu đến các chuyên gia y tế và tư vấn. Liên lạc:

- [Butterfly.org.au](https://butterfly.org.au)
- Để có dịch vụ thông dịch: gọi số 131 450 và nhờ nối đường dây với Đường dây Trợ giúp của Tổ chức Butterfly
- Trò chuyện trực tuyến (webchat) và dịch vụ email cũng có cho quý vị

Nếu quý vị cần được giúp đỡ ngay bây giờ

Nếu quý vị nghĩ ai đó có thể tự làm hại bản thân hoặc làm hại người khác, hãy tìm sự trợ giúp khẩn cấp.

Gọi dịch vụ khẩn cấp

Gọi ba số không (000)

Gọi Đường dây cứu hộ (Lifeline)

Gọi 13 11 14

Về Tờ Thông Tin này

Thông tin này không phải là khuyến cáo y tế. Ở đây chỉ nói chung chung và không xét đến hoàn cảnh cá nhân, sức khỏe thể chất, tình trạng tinh thần hoặc các yêu cầu về sức khỏe tâm thần của quý vị. Đừng dùng thông tin này để điều trị hoặc chẩn đoán tình trạng bệnh của chính mình hoặc của người khác, và không bao giờ bỏ qua khuyến cáo y tế hoặc trì hoãn việc tìm khuyến cáo chỉ vì điều gì trong thông tin này. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào về y khoa thì nên hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thẩm quyền. Nếu nghi ngờ, hãy luôn luôn tìm kiếm khuyến cáo y tế.

Nguồn

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>

Tờ thông tin này đã được các thành viên của Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer và nhóm Người chăm sóc thông báo.

Tờ thông tin được soạn thảo bởi:

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

Xuất bản năm 2021

