

## اختلالات خوردن و خوراک

غذا خوردن و لذت بردن از آن بخش مهمی از زندگی است. تغذیه موجب سلامتی، هوشیاری و احساس خوب در ما می شود. چشیدن و بوییدن غذا یکی از زیباترین لذتها در زندگی است. نشستن سر یک سفره غذای مشترک یک روش قابل اهمیت برای گردهمایی های دوستانه و خانوادگی است. بنابراین، چگونه ممکن است غذا تبدیل به یک مشکل گردد؟ جامعه به ما پیامهای مغشوشی در مورد غذا می دهد. پیامهایی که متناقض و بسیار مخرب هستند. از یک سو با تصورات مربوط به غذاهای لذیذ و اصرار به خوردن و خوردن، بمباران می شویم و از سوی دیگر، بویژه در مورد زنان، لاغر بودن - لاغری افراطی - به عنوان حالت جسمی ایده آل تبلیغ می شود.

این پیامهای مغشوش در ترکیب با عوامل دیگر ممکن است عده ای را به داشتن مشکل در عادات خوردن خود رهنمون گردد. ما به این مشکلات، اختلالات خوردن می گوئیم، چون آنها عملکرد معمول و سالم را تحت تاثیر قرار می دهند.

□ اختلالات خوردن در طی زمان ایجاد می شوند:

در فرهنگ امروزی داشتن رژیم غذایی تبدیل به یک هنجار شده است. حدس زده می شود حدود ۶۰ تا ۸۰٪ زنان آمریکایی تحت یک رژیم غذایی باشند. مطالعات نشان می دهند که اگر رژیم غذایی از کنترل خارج گردد، اختلالات خوردن زیادی ایجاد می شود. اختلالات خوردن در زنان ۱۰ درصد بیشتر از مردان است.

بسیاری از زنانی که در سنین دانشجویی هستند، از خوردن خودداری می کنند و نتیجه کاهش شدید وزن است. ۱۰ الی ۲۰ درصد این زنان اقدام به مصرف مقادیر زیادی غذا می کنند و سپس از طریق استفراغ، مصرف ملین، روزه های افراطی و یا ورزش زیاد اقدام به دفع غذا می نمایند. این اعمال منجر به انزوا، احساس گناه، شرم و سایر احساس های منفی در مورد خویشتن می گردد.

□ رفتارهایی که اغلب وجود مشکل در خوردن و خوراک را نشان می دهند.

(۱) عدم مصرف غذا به میزان زیاد، معمولاً با هدف لاغر ماندن، یا

(۲) خوردن به میزان زیاد و سپس دفع غذا از طریق استفراغ، مصرف ملین یا انجام ورزشهای سنگین

این رفتارها می توانند به مشکلات جسمانی و عاطفی شدیدی منجر گشته و به طور معنی دار در توانایی لذت بردن از زندگی و داشتن احساس خوب مداخله نمایند.

### سه نوع اصلی اختلالات خوردن

#### نوع اختلال

□ بی اشتهایی عصبی

بی اشتهایی به معنی «فقدان میل به غذا و تحریک پذیری البته به معنای «عصبی بودن» است. بنابراین این اختلال را می توان روان رنجوری فقدان اشتها نامید. افراد مبتلا به بی اشتهایی عصبی به صورت خطرناکی با نخوردن غذا سلامتی خود را به مخاطره می اندازند. بی اشتهایی ممکن است کوششی برای اعاده کنترل بر زندگی شخصی باشد، بویژه اگر شخص در گذشته احساس کنترل کمی بر زندگی اش داشته باشد.

□ نشانه های اختلال

- کاهش افراطی وزن به دلیل روزه داریهای افراطی .

- ادراک خویشتن بصورت چاق، علیرغم اینکه وزن کمتر از حد بهنجار است.

- اشتغال ذهنی با غذا و ترس شدید از چاق شدن.

- مشکلات طبی شامل فقدان دوره های قاعدگی در زنان

- پوست خشک، دستها و پاهای سرد، مشکلات گوارشی، کم مویی، ضعف عمومی و بی خوابی

□ اختلال عیاشی خوردن

این افراد کنترل بر خوردن خود نداشته و معمولاً اضافه وزن افراطی دارند.

- وزن در محدوده طبیعی - گر چه ممکن است کمی بیشتر یا کمتر از حد عادی باشد.

- دوره های مکرر خوردن افراطی با رفتارهای دفع غذا - استفراغ، مصرف ملین ها و مدرها، روزه داری و ورزش افراطی - دنبال می شود.

- پنهان نگه داشتن عادت غذایی.

- مشکلات طبی از قبیل، از دست دادن آب بدن، یبوست، اختلالات گوارشی، مشکلات دندانپزشکی شدید و ضعف عضلانی

- دوره های مکرر خوردن افراطی بدون داشتن کنترل.

- خوردن افراطی فقط زمانی قطع می شود که مشکلات جسمانی وجود داشته باشد.

- احساس گناه، پشیمانی و یا سرزنش خود بعد از خوردن.

- داشتن اضافه وزن معنی دار.

□ علل احتمال اختلالات خوردن

اختلالات خوردن معمولاً تحت تاثیر عوامل مختلفی ایجاد می شود. این عوامل را می توان تحت عنوان فشارهای فرهنگی، عوامل زیست شناختی و عوامل روان شناختی طبقه بندی کرد.

#### ۱- فشارهای فرهنگی و اجتماعی

هیچ کس نمی تواند انکار کند که تحت تاثیر اثرات لاغر بودن متعادل قرار نگرفته است. حتی بعضی از مردان احساس می کنند. که باید بدن خود را به صورت ظریف و باریک نگه دارند. دانشجویان بطور ویژه ای به چنین پیامهایی حساس هستند. حقیقت این است که بعضی صورتها و بدنهای زیبا، روکشی هستند بر دنیای درونی ناسالم و اندوهگین صاحبانشان. بعضی از این الگوها بصورت طبیعی لاغرند و عده ای دیگر برای لاغر کردن خود روشهای مصنوعی و مخربی را مورد استفاده قرار می دهند.

#### ۲- عوامل زیست شناختی

اجازه بدهید به این قضیه بپردازیم. هر کسی بصورت لاغر یا زیبا نیست. همه ما سنخ بدنی خورد را از والدین به ارث می بریم. ما قدی بلند، کوتاه یا متوسط داریم. ممکن است لاغر، عضلانی یا چاق باشیم. بعضی از مردم در آغاز چاق و سپس لاغر می گردند و بعضی ها در آغاز زندگی لاغر ولی بعدها اضافه وزن پیدا می کنند، مطالعات نشان می دهند که یک عامل ارثی قابل ملاحظه ای در ایجاد اختلالات خوردن نقش دارد. کسانی که در سابقه خانوادگی خود افسردگی و یا می بارگی دارند در مقایسه با دیگران بیشتر در معرض ابتلاء به اختلالات خورد و خوراک قرار دارند. گر چه نمی توانیم شکل اصلی بدن خود را تغییر دهیم، اما می توانیم در همان سنخ بدنی خود، جسمی سالم داشته باشیم. بخاطر داشته باشیم که دفع غذا، روزه داری افراطی یا ورزش بیش از حد توانایی بدن در نگهداری وزن را مختل می کند. و حداقل می توان گفت که این اعمال بیهوده اند.

□ عوامل روان شناختی

اختلالات خوردن اغلب نشانه ای از وجود مشکلاتی از قبیل کمال گرایی، فقدان مهارتهای ابراز وجود، و یا پایین بودن احساس ارزشمندی است. برای بعضی از دانشجویان مواجهه با فشارهای زندگی دانشگاهی خیلی سخت است، بویژه اگر آنها با فشارهای اضافی ناشی از انتظارات زیاد خانواده نیز مواجه باشند. لذت ناشی از غذا می تواند تسکینی برای این مشکلات باشد - غذای آرامش بخش به میزان زیاد مصرف می شود اما این آرامش موقتی است!

اکنون به اطلاعات زیر دقت کنید تا چنانکه غذا برای شما تبدیل به یک مشکل شده است، بدانید که چه کاری را برای خود و یا دوستی که چنین مشکلی دارد. می توانید انجام دهید و منابع حمایتی در دسترس برای شما چه چیزهایی هستند.

□ آیا تغذیه برایتان تبدیل به یک مشکل شده است؟

اگر فکر می کنید که تغذیه تان دچار مشکل است، به سوالات زیر پاسخ دهید:

(۱) آیا شما به طور دائم در مورد خوردن، وزن بدن و اندازه بدن فکر می کنید؟

(۲) اگر به خاطر ترس از اضافه وزن، نتوانید طبق برنامه ورزش کنید، آیا دچار وحشت می شوید؟

۳) وقتی دوستانت به تو می گویند که خیلی لاغر هستی، آیا بخاطر اینکه خودت احساس می کنی چاق هستی، حرف آنها را رد می کنی؟

۴) اگر خانم هستی آیا عادت ماهانه شما بدو دلیل واضح طبی کاهش یافته و یا نامنظم شده است؟

۵) آیا اقدام به خوردنهای افراطی که قادر به کنترل آن نیستید مگر اینکه احساس بیماری بکنید، می نمایید؟

۶) آیا هر روز و برای چند بار خود را وزن می کنید؟

۷) آیا داروهای ملین استفاده کرده یا بعد از خوردن، خود را مجبور به استفراغ می کنید؟

۸) آیا بعد از خوردن احساس گناه می کنید؟

۹) آیا برای جلوگیری از احساس گرسنگی مقادیر زیادی آب یا سایر مایعات مصرف می کنید؟

اگر پاسخ شما به بعضی از سوالات فوق مثبت باشد، ممکن است دچار اختلال خورد و خوراک بوده و یا مستعد ابتلا به آن باشید. به واژه هایی که پررنگ نوشته شده اند، دقت کنید. آنها تعداد و شدت احساسها و رفتارها را نشان می دهند. آنها هشدار می دهند بر اینکه مشکلی در رابطه با عادات غذایی وجود دارد.

□ چه کاری می توانید انجام دهید: غذا چیزی برای مشکل بودن ندارد!

اشتغال ذهنی با غذا، رژیم غذایی و تصویر تن، غذا را در مقام کنترل کننده زندگی شخص قرار می دهد و نتیجه آن آسیب دیدن سلامتی و قیافه ظاهری است. این امر توانایی شخص برای لذت بردن و داشتن احساس خوب را به شدت مختل می کند. بهر حال، شناخت احساسهایی که به رفتارهای خوردن ناسالم منتهی می گردد گام اول در تغییر این رفتارها می باشد طوری که غذا دیگر مشکلی برای فرد نباشد. اگر فکر می کنید که در این رابطه مشکل دارید یا در مورد دوست خود نگرانید به دنبال منابع حمایتی و کمکی تخصصی که در دانشگاهتان وجود دارند، بروید. همچنین در شهرهایی که زندگی می کنید، احتمالاً مراکزی در این زمینه وجود دارند.

□ چه کاری برای کمک به خودتان می توانید انجام دهید؟

اگر به اختلال خوردن مبتلا هستید یا فکر می کنید که مستعد ابتلاء هستید از گامهای زیر برای کمک به خودتان استفاده کنید:

۱) انتظارات اجتماعی در مورد عادات خوردن و ظاهر شخصی را مورد بی اعتنایی قرار دهید.

۲) به سلامتی خود به اندازه قیافه ظاهریتان ارزش دهید.

۳) از یک متخصص رسمی تغذیه اطلاعات لازم را دریافت کنید.

۴) به آرامی غذا بخورید، از غذا لذت ببرید و هر گاه سیر شدید خوردن را قطع کنید.

۵) به غذا به عنوان سوخت مورد نیاز جهت کار کردن نگاه کنید نه به عنوان یک دشمن و یا دوستی تسلی بخش

۶) وقتی دلتان خوردن افراطی، دفع غذا و یا خودداری از خوردن را می خواهد سعی کنید احساسات همزمان از قبیل «غمگینی ها» و یا کاهش احساس ارزشمندی را در خود مشخص نمایید.

۷) بعد از شناخت احساسات خود می توانید شیوه های پیداشتی اداره کردن آنها را بیابید.

۸) از مشاوره با یک متخصص که می تواند به شما در شناخت علل مشکل و شیوه های غلبه بر آن کمک کند، استفاده نمایید.

□ اگر دوستی دارای مشکل داشته باشید، چه کاری انجام می دهید؟

□ در زیر گامهایی برای کمک به او ارائه می شود:

۱) با واژه هایی کلی در مورد سلامتیش با او صحبت کنید، اما در آغاز از تمرکز بر رفتار خوردن، وزن یا قیافه ظاهری او خودداری نمایید.

۲) از پیامهایی که با «من» شروع می شود به جای پیامهایی که با «تو» شروع می شود استفاده کنید. به عنوان مثال، بگویید «من نگرانم زیرا ...» و نگویید «شما باید وزن کردن روزانه تان به تعداد ۱۰ بار را قطع کنید».

۳) اگر دوستان نگرانی هایی دارد با همدلی به او گوش دهید و از قضاوت کردن پرهیزید.

۴) با آن شخص بصورت یک دوست واقعی رفتار کنید، مراقبت خود را به او نشان دهید.

۵) با نگهداری مشکل دوستان به صورت یک راز یا انجام بعضی از کارها که ممکن است رفتار او را مخفی کند (از قبیل پنهان کردن غذا) موافقت نکنید.

۶) حمایت کننده بوده و او را تشویق به جستجوی کمک حرفه ای نمایید.

۷) اگر شما به اندازه کافی به آن شخص نزدیک نیستید شخصی دیگر که به او نزدیکتر است، پیدا کنید. بهتر است پیامها از سوی یک دوست نزدیک دریافت گردد.

ترجمه:

مجدد محمود علیلو کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران و کارشناس دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری