

เนื่องจากเด็กที่กังวลใจในเรื่องน้ำหนักตัวอาจกลายเป็นเด็กที่ไม่ยอมรับประทานอาหารได้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คนในครอบครัวจะต้องไม่ทำให้พวกเขาารู้สึกกังวลใจในเรื่องขนาดของตนจนเกินไปโดยการล้อเลียนหรือวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรงหรือออกความเห็นให้พวกเขาลดอาหารหรือเข้าร่วมโครงการควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น หากเด็กผู้หญิงไม่ยอมรับประทานอาหารที่บ้าน บ่นว่าอาหารมันจืด เป็นต้น พ่อแม่ควรฟังลูกและพูดคุยสอบถามถึงอาหารที่ลูกต้องการรับประทาน หากเด็กวัยรุ่นได้มีส่วนในการตัดสินใจในเรื่องเหล่านี้ แทนการห้ามปรามพวกเขาจะให้ความร่วมมือดีกว่า (แน่นอนว่าอาหารที่พวกเขาเลือกควรจะ ต้องสมดุล ประกอบไปด้วยอาหารที่ถูกอนามัย เช่น ขนมปัง พาสต้า ข้าว และธัญญาหาร อื่นๆ ผัก ผลไม้ พืชจำพวกถั่ว อาหารนมไขมันต่ำ เนื้อแดงไม่ติดมัน ไข่ และปลา)

ถึงแม้ว่าโรคแอนาเร็กเซียและบูลิเมียจะมีผลทางกายร้ายแรงได้แต่นั่นมิใช่เรื่องถาวรหากปัญหาได้รับการแก้ไขแต่เมื่อเริ่มมีอาการได้ไม่นาน สัญญาณที่อาจมองเห็นได้ว่าผู้ใดกำลังมีปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหารนั้นรวมถึง น้ำหนักตัวลด ไม่ยอมรับประทาน อ้างว่าเพิ่งรับประทานมากกับเพื่อนหรือรู้สึกไม่สบาย ออกกำลังกายหักโหม พ่อแม่เริ่มสงสัยว่าเพราะเหตุใดลูกวัยรุ่นจึงอาเจียนหรือต้องใช้ยาถ่ายเป็นประจำ

พ่อแม่ที่คิดว่าลูกอาจมีปัญหาควรปรึกษาคำแนะนำจากแพทย์ เจ้าหน้าที่แนะแนวของโรงเรียน หรือศูนย์อนามัยชุมชน ศูนย์สุขภาพจิตข้ามวัฒนธรรมอาจช่วยผู้เป็นพ่อแม่ติดต่อเจ้าหน้าที่ผู้พูดภาษาของชุมชนท่านได้ โปรดโทรศัพท์ไปที่หมายเลข (02) 9840-3800 สำหรับผู้อยู่ต่างจังหวัดโทรศัพท์ฟรีที่หมายเลข 1800-648-911

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ถูก ถู กัด อด ใน ขณะ ที่
พิ มพ์ แต่ มิ ได้ ด้ รว วจ ทาน ไ้ เป็ น ปี จจ
บั น อยู่ ด้ ลอด เวลา ท าน อาจ จ ำ เป็ น ด้
อง สอบ หมาย เลข จาก สม ด้ โทร ด้ พท์

มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหาร Understanding Eating Disorders

มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหาร

Understanding Eating Disorders

มัณฑนาเป็นสาวน้อยอายุ 18 ปี ผอมเพรียวพอที่จะสวมเสื้อไซส์ 8 ได้อย่างสบายๆแต่เธอก็ยังบ่นว่าเธออ้วนไป เธอชอบทำอาหารให้เพื่อนๆรับประทานแต่ตัวเองนั้นแทบจะไม่แตะอะไรเลย มักจะพูดแต่ว่าเธอไม่หิวหรือไม่ก็เพิ่งรับประทานมา ในขณะที่เดียวกันสายใจเด็กสาวอายุ 15 ปี ก็จะอดอาหารอยู่เสมอโดยไม่รับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวันเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งทำให้พอลถึงบ่ายเธอก็หิวจนหยุดรับประทานไม่ได้แล้วเธอก็จะรู้สึกผิดที่รับประทานมากเกินไปและกังวลใจเหลือเกินว่าน้ำหนักจะเพิ่มจึงต้องทำให้ตัวเองอาเจียนอาหารที่เพิ่งรับประทานเข้าไปออกมา

ทั้งมัณฑนาและสายใจมีปัญหาร้ายแรงในเรื่องการรับประทานอาหารและมีความเป็นไปได้ว่าปัญหาเหล่านี้อาจทำให้ถึงแก่ชีวิต มัณฑนาเป็นโรคแอนออเร็กเซีย เนอร์โวซา ซึ่งมีความหมายว่าความคิดของเธอจดจ่ออยู่กับการควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทาน การที่เธอรับประทานน้อยมากและออกกำลังกายอย่างหักโหมทำให้เธอมีน้ำหนักตัวน้อยกว่ามาตรฐานซึ่งมีผลต่อระดับฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้ประจำเดือนหยุดไป โรคแอนออเร็กเซียอาจเกิดขึ้นกับเพศใดก็ได้แต่ก็เกิดกับเด็กสาวมากกว่า บางครั้งเรื่องนี้เป็นปัญหาขึ้นได้แม้กับเด็กอายุเพียง 8 ปีเท่านั้น

ในขณะที่เด็กสาวที่มีปัญหาในเรื่องแอนออเร็กเซียจะผอมมาก ผู้ที่มีอาการของโรคบูลิเมียเช่นสายใจอาจมีน้ำหนักตัวปกติในขณะที่คนอื่นๆที่เป็นโรคเดียวกันอาจมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องน้ำหนักตัวอย่างเห็นชัด การรับประทานอาหารของผู้ที่มีปัญหานี้จะสลับกันไประหว่างการอดอาหารกับการรับประทานอย่าง “เบรคแตก” การรับประทานอย่าง “เบรคแตก” โดยปกติจะตามมาด้วยความพยายามที่จะกำจัดอาหารที่เพิ่งรับประทาน

เข้าไปไม่ด้วยวิธีใดก็วิธีหนึ่ง เช่น ทำให้ตัวเองอาเจียน ใช้น้ำยาถ่าย หรือออกกำลังกายอย่างหักโหม

สาเหตุของความผิดปกติในการรับประทานอาหารนั้นซับซ้อน ส่วนหนึ่งนั้นเป็นเพราะโทรทัศน์ ภาพยนตร์ แม็กกาซีนในสังคมตะวันตก เช่น ออสเตเลีย ต่างเสนอภาพที่ก่อให้เกิดความประทับใจว่าสาวสวย “ในอุดมคติ” นั้นจะต้องผอมเพรียวเป็นอย่างมาก เด็กสาวๆหลายคนรู้สึกว่าตนก็ต้องผอมเหมือนกันเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของภาพพจน์ดังกล่าว ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นที่เป็นวัยที่โดยปกติเด็กสาวๆจะกังวลใจในเรื่องน้ำหนักตัวและความสวยงามอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่โดยปกติเด็กสาวจะยังเพิ่มน้ำหนักตัวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการเจริญเติบโตเต็มที่เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เด็กสาวบางคนมีน้ำหนักตัวเพิ่มเนื่องจากสาเหตุอื่นๆอาจเป็นเพราะรับประทานอาหารพอกพามที่มีไขมันสูงและออกกำลังกายน้อยและเป็นธรรมชาติอีกเช่นกันที่เด็กสาวในวัยนี้จะมี ความสนใจในเรื่องการกีฬาน้อยลง ข้อเท็จจริงเหล่านี้เมื่อรวมกันแล้วก็ทำให้เด็กสาวๆพยายามที่จะลดน้ำหนักอย่างสุดความสามารถ

นั่นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเรื่องเท่านั้น แต่สิ่งที่แพทย์ไม่สามารถจะเข้าใจได้ก็คือทำไมเด็กสาวบางคนจึงมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในเรื่องความคิดผิดปกติในการรับประทานอาหารมากกว่าคนอื่นๆ ทำไมเด็กสาวบางคนจึงไม่รู้สึกว่าตนจะต้องอดอาหารให้ดูเป็นเช่นเดียวกันกับ “สาวงามในอุดมคติ” ที่ตนได้เห็นในโทรทัศน์และแม็กกาซีน ข้อเท็จจริงอย่างอื่นๆที่อาจเป็นสาเหตุนั้นรวมถึงความขัดแย้งภายในครอบครัว หรือความรู้สึกว่าความรักจากครอบครัวและเพื่อนๆนั้นขึ้นอยู่กับว่าตนเองทำงานหรือเรียนเก่งเพียงใดด้วย ผู้ที่มีปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหารนั้นบ่อยทีเดียวจะรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย อาจรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสถานะการณ์ในชีวิตของตนเองได้และอาจคิดว่าการเปลี่ยนร่างอาจทำให้พวกเขาารู้สึกว่าตนเป็นผู้ควบคุมสถานะการณ์ได้