August 2002
[DOH-6425]
Topic No 4 Anorexia Nervosa in Children (Hindi)

तथ्य फलक - माता पिता के लिये जानकारी

बच्चों व नवयुवकों में आत्म नियन्त्रित क्षुधा-आभाव और माता पिता के रुप में हमें क्या जानना चाहिए तथा सहायता के लिये हम क्या कर सकते हैं?

आत्म नियंत्रित क्षुधा-आभाव (Anorexia Nervosa)- क्या है ?

आत्म नियंत्रित क्षुधा-आभाव ऐसी बिमारी है जिसमें सबसे पहली चीज़ जो अधिकांश लोगों को नजर आती है वह यह कि नवयुवक, प्रायः लड़कीयां, कम खाती हैं, खाने की आदतों में परिवर्तन या वजन में गिरावट होती है । परन्तु आत्म नियंत्रित क्षुधा-अभाव खाने की समस्या से कहीं अधिक है, यह एक गम्भीर रोग है। क्षुधा तिशय यानि बुलिमिया आहार क्रिया सम्बन्धी एक अन्य समस्या है जिससे अधिक आयु की किशोरियाँ पीड़ित होती हैं। उनके वजन में अधिक परिवर्तन न हो इसलिये वे सामान्य रुप से भोजन नहीं करती। वे मिताहारी, अतिआहारी और खाने के बाद उल्टी की कोशिश कर सकती हैं। आहार क्रिया के अन्य प्रारुपों जैसे भोजन न करना और अति मिताहारी होना कभी-कभी देखा जाता है। खाने की खराब आदतें और अत्यधिक व्यायाम बहुतायत से नवयुवक पुरुषों में भी देखा जाता है। फिर भी चूँकि आहार क्रिया विकार नवयुवतियों में अधिक पाये जाते हैं, यह तथ्य फलक आत्म नियन्त्रित क्षुधा-आभाव के प्रश्न को अपनी बेटियों को सम्बोधित करेगा।

आहार क्रिया विकार क्यों खतरनाक है ?

तीव्र आत्म-नियन्त्रित क्षुधा-आभाव वही शारीरिक परिणाम उत्पन्न करते हैं जो भुखमरी करती है। वजन में कमी और पेशियों में क्षीणता के साथ-साथ कमजोरी, कार्यशक्ति में कमी और इन्द्रियों जैसे हृदय में क्षति हो जाती है। वजन में कमी होने पर मासिक धर्म रुक सकता है जिसके कारण बच्चे होने में असमर्थता और अस्थि शोथ (कमजोर और आसानी से टूटने वाली हड्डियाँ) हो सकता है। आत्म नियन्त्रत क्षुधा-आभाव का इन लड़कियों पर पड़ने वाले संवेगात्मक और सामाजिक प्रभाव सम्भवतः सबसे अधिक परेशान करने वाला होता है। अधिकतर बच्चे वह नहीं करना चाहेंगे जो वे पहले करते थे, अच्छा या श्रेष्ठ करने के प्रयास में चिंतित, उदास और अवसादित रहेंगे। वो अपनी शिक्षा के कुछ हिस्सों से चूक जाते हैं या स्कूल के बारे मे ही सोचते रहते हैं।

आहार क्रिया विकारों से अपने बच्चों को सुरक्षित रखने के लिये हम क्या कर सकते हैं ?

हमारे परिवार के आसपास के परिवेश पर नियन्त्रण रख पाना हमारे लिये कठिन है। हमारे किशोर उनसे भिन्न और मिश्रित संदेश प्राप्त करते हैं। स्कूल में उन्हें ठीक प्रकार से भोजन लेने के लिये प्रोत्साहित किया जाता है परन्तु उन्हें फास्ट फूड के विज्ञापनों के द्वारा अलग तरह के संदेश मिलते हैं। किशोरों के लगभग सभी रोल मौडल छरहरे बदन के होते हैं और उन्हें उनके रुप रंग से आंका जाता है। एक अत्यन्त उपयोगी चीज जो हम कर सकते हैं वह यह कि अपने स्वयं के आहारीय और मिताहारी व्यवहार तथा दूसरों की शारीरिक अभिव्यक्ति के बारे में बातचीत करने के तरीकों पर नियन्त्रण रखें। लगातार अपनी स्वयं की शक्लसूरत पर टिप्पणी या अपने बच्चों की शक्ल सूरत जैसी दीखती है पर टीका टिप्पणीं उन्हें गलत उदाहरण प्रस्तुत करते हैं और उन्हें घटिया मिताहारी व्यवहार करने के लिये प्रोत्साहित कर सकते हैं जो एक गम्भीर आहार क्रिया शुरु कर सकता है।

हम कैसे बता सकते हैं कि हमारे बच्चों में आहार से सम्बधित विकार हैं?

आहार क्रिया विकार के अनेक प्रारम्भिक चेतावनी चिन्ह है :

- *अपने बच्चों और किशोरों में मिताहारिता के प्रति जागरुक रहना महत्वपूर्ण है। अधिकांश चिकित्सक बताते हैं कि वजन गिराने वाले आहार पर सख्ती से बने रहना नवयुवकों के लिये खतरनाक है। उनके लिये यह उत्तम है कि वह स्वस्थ खावें और नियमित व्यायाम करें।*
- *अगर हमारी बेटी खाना नहीं खाती और उसका वजन तेजी से गिरा है।*
- *उसमें आहार क्रिया विकार धीरे-धीरे विकसित हों सकता है जैसे पहले सोच समझ कर खाना और फिर कम खाना और फिर खाना ही छोड देना, विशेषकर दुग्ध निर्मित आहार का अधिकाधिक परिहार करना।*
- *आपको शंका हो वह भोजन के बाद उल्टी कर रही है।*
- *अन्य चेतावनी चिन्हों में सम्मिलित हैं बार-बार और छुपकर व्यायाम करना और वजन में गिरावट छिपाने के लिये ढ़ीले ढ़ाले कपड़े पहनना।*

अपनी चिंताओं के बारे में हम अपने बच्चों से कैसे बात करें ?

बच्चे से खुलकर अपनेपन से बात करना सामान्यतः अच्छा रहता है। यह ठीक नही कि हम उनसे कहें कि हम उनके स्वास्थ के बारे में चिंतित हैं, और तब उनकी आहार क्रिया के बारे में अपनी चिंताएं उन्हें वतावें। ये वे चीजें हो सकती हैं जो हमने देखी हैं, जैसे थका हुआ दिखायी देना और पारिवारिक भोजन का परिहार करना। सामान्यतः यह इस तरह कहना अच्छा है, वनिस्पत यह कहने कि वे अधिक पतले हो रहे हैं। सिर्फ वजन के बारे में बात करना प्रायः इस तर्क में बदल जाता है कि सही वजन क्या होना चाहिये। वजन एक कठिन मुद्दा भी है क्योंकि अगर हम पतले दीखते हैं तो हमारी प्रशंसा की जाती है। यह मिताहारिता को रोकना अत्यन्त कठिन बना देता है जब स्वस्थ वजन प्राप्त ह्रो जाता है।

हम क्या कर सकते हैं जब हमारे बच्चों को मदद चाहिए और हमारे पास उत्तर न हो ?

अगर हमारा कोई पारिवारिक चिकित्सक है जो हम लोगों को अच्छी तरह से जानता है तो उनसे इसके बारे में विचार विमर्श करना सर्वोत्तम मार्ग है। जो हमारी चिंता है उसे स्पष्ट करने के लिये माता पिता को भी चिकित्सक से मिलना चाहिए, लेकिन नवयुवतियों, जिन्हें आहार क्रिया विकार है, को भी चिकित्सक से अकेले कुछ समय की जरुरत है। चिकित्सक आपकी बेटी से कुछ पूछताछ करना चाहेगा और कुछ रक्त परीक्षण करना चाहेगा। यह मिताहारिता को रोकने के लिये काफी हो सकता है, क्योंकि उसे बोध है कि उसका स्वास्थ जोखिम में है। अगर इससे वह ठीक नहीं हो तो बच्ची को काउन्सलिगं की आवश्यकता हो सकती है। यह सहायता आपके स्थानीय सामुदायिक

स्वास्थ केन्द्र, मनोचिकित्सक, आहार क्रिया विकार सेवा, या किशोरों की मैडिकल टीम के माध्यम से ली जा सकती है। आपके स्थानीय चिकित्सक को आपको उपयुक्त सेवाओं या सबसे नजदीक के बच्चों के अस्पताल के बारे में सलाह देना चाहिए।

अगर अपनी बेटी सहायता लेने से मना करती है तो आप क्या करते हैं?

आहार क्रिया विकार अति गंभीर और कभी-कभी जीवन को जोखिम में डालने वाले हो सकते हैं। यह महत्वपुर्ण है कि अपनी बेटी को सहायता के लिये किसी से मिलने के लिये प्रोत्साहित करें। इसका अभिप्राय बाहरी सहायता पता लगाने से भी हो सकता है। यह आवश्यक है कि पूरा परिवार हमें इस पर समर्थन दे। यदि परिवार उसे सहायता प्राप्त करने के लिये राजी नहीं कर पाता, तो हमें सहायता के लिये अन्य लोगों, जैसे स्कूल परामर्शी या पारिवारिक मित्र के पास जाने की जरुरत है। उसे खुश रखने के लिये उसके व्यवहार को अनदेखा करके या सहायता न लेने के लिये उसे आपसे समझौता करने के प्रयास मत करने दिजिये। आहार क्रिया विकार जैसे-जैसे तीव्र होते जाते हैं उनका उपचार अधिक कठिन होता जाता है।

सहायता देने के लिये क्या किया जा सकता है ?

आहार क्रिया विकारों से ग्रसित नवयुवकों के उपचार हेतु अधिकांश स्वास्थ्य व्यवसायी उन्हें बिना चिकित्सालय में भर्ती किये देखने का प्रयास करेंगे। यह आउट पेशेंट डिपार्टमैन्ट कहलाता है। इस प्रकार का उपचार तब सबसे ज्यादा सफल होता है जब उसमे पूरा परिवार, भाई बहनों सहित, शामिल हो। उपचार में वजन और शारीरिक स्वास्थ्य पर नियंत्रित देखरेख को सम्मलित करने की जरुरत है।

चिकित्सालय में भर्ती की आवश्यकता भी पड़ सकती है अगर हमारी बेटी शारीरिक रूप से अस्वस्थ है, या अगर इलाज का असर नहीं है। इस अवस्था में बच्ची इतनी भूख से ग्रसित होती है कि उसमे विवेकपूर्ण सोच नहीं रहती। इससे उसके लिये बात करना कठिन हो जाता है। हमारी पूर्ण अनुमति के बगैर भी उसे हौस्पिटल के भर्ती कराने की जरूरत हो सकती है, अगर भुखमरी से उसकी मृत्यु हो जाने का जोखिम हो।

माता-पिता के रूप में, मैं उपचार में कैसे सहायक बनूं ?

अपनी बेटियों, जो उपचार प्राप्त कर रही हैं, को सहारा देना परिवारों को अशान्त करने वाला है। ये लड़कियां सामान्य या सुरक्षित वजन पर लौटने के विचार से ही अशान्त हो जाती हैं। संवेदनशील और परवाह करने वाले माता पिता के रूप में हम भी अपनी बेटियों के साथ अशान्त हो सकते है यद्यपि हम जानते है कि जो कुछ भी किया जा रहा है वह जीवन रक्षक है। यह अवाश्यक है कि हम नियमित रूप से स्वास्थ्य व्यवसायीयों से पारिवारिक सम्मिलन करे जिससे उन्हे भी सूचित रक्खा जा सके। हमें यह उम्मीद रखनी चाहिये कि प्रारम्भ में हमारी बेटी को उपचार के साथ सहयोग करने में कठिनाई होगी। यह अधिक सामान्य है अगर उसे चिकित्सालय में भर्ती करा दिया गया है। हमें पता चलेगा कि हमारी बेटी को चिकित्सालय के कर्मियों तथा उपचार, जो उसे मिल रहा है, के बारे में अनेक शिकायतें हैं। हमें यह फिक्र भी हो सकती है कि उसे समुचित परामर्श नहीं मिल रहा है। ऐसा इसलिये कि पुनः भोजन खिलाने के प्रारम्भिक चरणों में सघन परामर्श कम उपयोगी होती है। कर्मचारीगण अधिकांश समय उपचार समझने व उसे समझाने में व्यतीत करेंगे। जैसे-जैसे शारीरिक दशा में सुधार होगा, व्यक्तिगत परामर्श अधिक उपयोगी होगा।

स्वास्थ्य लाभ

एक बार किसी नवयुवती को आहर क्रिया विकार हो जायें, विशेष कर ऐसा जो इतना तीव्र हो कि चिकित्सालय में भर्ती की जरूरत हो, तो उसे स्वास्थ्य लाभ होने में खासा समय लगेगा। सबसे पहला कदम है स्वस्थ वजन दुबारा प्राप्त करना। अगर यह प्राप्त हो गया है तो भी सामान्य वजन पर प्रसन्नचित्त रहने में उसकी सहायता का कुछ लम्बे समय तक कार्य करना शेष है। आहरा क्रिया विकार से जुड़ी अन्य समस्यायें भी हो सकती है जैसे अवसाद, बार-बार की चिन्तायें या श्रेष्ठ होने का प्रयास करना। जल्द पहचान, कार्यवाही, और उपचार में परिवारिक समर्थन अच्छे उपचार के परिणाम को अधिक सम्भावित बनाते हैं।

जब कि आहार क्रिया और मिताहारिता समस्यायें युवाओं, विशेषकर नवयुवतियों में अधिक सार्वजनिक हैं, तीव्र आहार क्रिया विकार जीवन को जोखिम में डालने वाले है जिसके तीव्र परिणाम होते हैं। माता पिता अपनी बेटियों की मदद उनके आहार क्रिया प्रारूपों के प्रति जागरूक रहकर कर सकते हैं और अगर कोई समस्या है तो शीघ्र सहायता प्राप्त करने में उनकी मदद कर सकते हैं। हम भोजन, मिताहारिता और देह कल्पना के प्रति अपने विचार भाव से भी जागरूक रह सकते हैं।

जब हमारे बच्चों को सहायता चाहिये और हमारे पास उत्तर न हो तब हम क्या कर सकते है ?

- *पारसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य केन्द्र* (Transcultural Mental Health Centre) *से अपनी भाषा में सलाह लेने के लिये जायें।*
- *सलाह व सूचना के लिये किड्स हैल्प लाइन* (Kids Help Line)*से सम्पर्क करें।*
- *बच्चों के स्कूल काउन्सिलर से बात करें।*
- *स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें।*
- *स्थानीय व्यवसायिकों जैसे बाल मनोवैज्ञानिकों या बाल रोग विशेषज्ञों के बारे में सलाह लेने के लिए साधारण चिकित्सक से परामर्श करें।*

Transcultural Mental Health Centre
Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)
Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call
Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002