

## Paunawa Para sa mga Magulang

# Ang Anorexia Nervosa sa mga Bata at Kabataan

**Ano ang dapat nating malaman bilang magulang at ano ang ating magagawa para tumulong?**

---

## Ano ang Anorexia Nervosa?

Ang Anorexia Nervosa ay isang sakit sa gawi sa pagkain (eating disorder). Ito ay mapapansin kung ang isang kabataan na karaniwan ay babae, ay kumakain ng kaunti lamang, may pagbabago sa gawi sa pagkain o bumababa ang timbang. Ang Anorexia Nervosa ay higit pa sa isang simpleng suliranin. Ito ay isang malubhang karamdaman. Ang Bulimia Nervosa naman ay isa ring suliranin sa gawi sa pagkain na pinagdurusaan ng mga nakatatandang kabataang kababaihan. Ang kanilang timbang ay maaaring hindi nagbabago ng malaki ngunit ang kanilang paraan ng pagkain ay maituturing na hindi normal. Ang kanilang pagdidiyeta ay sinusundan ng sobra-sobrang pagkain at pagkatapos ay pinipilit ang sarili na masuka. Kung minsan, mapapansin din na sila ay hindi kumakain o labis na nagdidiyeta. Bagamat ang hindi tamang gawi sa pagkain at ang labis na pag-eehersisyo ay maaari ding mangyari sa mga kabataang lalaki, ang susunod na mga impormasyong tatalakayin ay tungkol sa Anorexia Nervosa at ang mga anak na babae dahil mas madalas itong mangyari sa kanila.

## Bakit mapanganib ang Eating Disorder?

Kung ang Anorexia Nervosa ay malubha, ang pisikal na sintomas nito ay katulad ng matinding gutom. Kasama dito ang pagbaba ng timbang, panghihina, kawalan ng lakas at pinsala sa mga bahagi ng katawan katulad ng puso at mga kalamnan. Ang mababang timbang ay maaaring magdulot ng paghinto ng buwanang regla na maaari rin magdulot ng kawalan ng kakayahang magbuntis at osteoporosis (isang kundisyon kung saan mahina at madaling mabali ang mga buto). Ang nakakabahala ay ang pandamdamin at pangkalahatang pinsala ng Anorexia Nervosa sa mga babaing mayroong ganitong sakit. Karamihan sa kanila ay ayaw ng gumawa ng mga ginagawa nila noon at sila ay nababahala sa pagsisikap na maging palaging mabuti o walang kamalian (perfect). Sila rin ay nakakaranas ng lungkot o lumbay. Marami sa kanila ang hindi nakakapagtapos ng pag-aaral o labis ang interes sa pag-aaral.

## Paano natin matutulungan ang ating mga anak na iwasan ang pagkakaroon ng Eating Disorders?

Mahirap pigilin ang impluwensiya ng kapaligiran sa isang pamilya. Ang mga kabataan ay tumatanggap ng iba't-iba at halo-halong mensahe.

Sila ay hinihikayat sa paaralan para kumain ng mabuti, ngunit marami ring mga patalastas na humihikayat sa kanilang kumain ng fastfood o pangmadaliang pagkain. Halos lahat din ng kanilang tinutularan na kanilang ka-edad ay payat at hinuhusgahan sa kanilang anyo. Mahalaga na ang mga magulang ay magsilbing magandang halimbawa ng tamang pag-uugali sa pagkain at pagdidiyeta, at sa kanilang pananalita tungkol sa pisikal na anyo ng ibang tao. Ang palagiang pagpuna ng ating anyo o pamimintas ng anyo ng ating anak ay nagsisilbing masamang halimbawa. Ito ay maaaring simula ng maling pagdidiyeta at puwedeng humantong sa isang eating disorder.

## **Paano natin masasabi na ang ating anak ay may eating disorder?**

May mga maagang palatandaan ng isang eating disorder:

- Mahalaga na bigyang-pansin ang pagdidiyeta ng mga bata o kabataan. Karamihan sa mga manggagamot ang nagsasabi na mapanganib para sa kabataan ang sumunod sa mga programa sa pagdidiyeta (weight loss program) para bumaba ang kanilang timbang. Mas makabubuti sa kanila ang kumain ng maayos at wastong pagkain at mag-ehersisyo ng madalas.
- Kung ang ating anak na babae ay madalas na hindi kumakain at ang kanyang timbang ay mabilis na bumababa. Ang eating disorder ay maaaring mangyari na hindi napapansin ng mga magulang. Ang isang anak ay magsisimula sa pagkakaroon ng maayos na gawi sa pagkain, hanggang sa unti-unting pag-iwas sa pagkain lalo na ang mga dairy foods katulad ng gatas, keso, yoghurt at iba pa.
- Maaari kayong maghinala na siya ay nagsusuka pagkatapos kumain para mabawasan ang timbang.
- Ang ibang babala ay ang paulit-ulit at patagong pag-eehersisyo at ang pagsusuot ng maluluwag na damit para itago ang mababang timbang.

## **Paano tayo makikipag-usap sa ating mga anak kung tayo ay nag-aalala sa kanila?**

Makabubuti na lumapit tayo at sabihin natin na tayo ay nag-aalala sa kanilang kalusugan lalo na ang kanilang gawi sa pagkain. Sa halip na banggitin ang kanilang pagiging payat, mas makabubuti na tukuyin ang kanilang anyong pagod o ugaling pag-iwas sa pagkain na kasama ang pamilya. Ang pag-uusap tungkol sa timbang ay kadalasang humahantong sa pagtatalo tungkol sa kung ano ang tamang timbang. Ang timbang ay mahirap na pagtalunan dahil ang taong payat ay madalas na pinupuri. Dahil dito, mas mahirap na huminto sa pagdidiyeta kahit na naabot na ang tamang timbang.

## **Ano ang magagawa natin kung ang ating anak ay nangangailangan ng tulong ngunit tayo ay walang kasagutan?**

Kung mayroon tayong duktor na nakakakilala sa ating pamilya, ang pinakamahasag na paraan ay ang pakikipag-usap sa kanila tungkol dito. Ang magulang ay dapat din makipagkita sa manggagamot para ipaliwanag ang kanilang pag-alaala. Ang kabataang babae na may eating disorder ay mangangailangan din ng panahon na kausaping mag-isa ang duktor. Maaaring gugustuhin ng duktor na siyasatin ang inyong anak at gumawa ng pagsusuri sa dugo (blood test). Ang paraang ito ay maaaring sapat na upang ang kabataan ay huminto sa pagdidiyeta kung maisip niya na ang kaniyang kalusugan ay nasa panganib. Kung ito ay hindi sapat, maaaring ang inyong anak ay nangangailangan ng pagpapayo (counselling). Ito ay maaaring mula sa: inyong

lokal na Community Health Centre, sa isang psychiatrist o dalubhasa sa mga problema sa kalusugang pangkaisipan, isang serbisyo para sa mga kabataang may eating disorders o adolescent medicine team. Ang duktor sa inyong lugar ang makapagbibigay ng tamang payo tungkol sa mga serbisyo o pinakamalapit na ospital para sa mga bata.

### **Ano ang inyong magagawa kung ang inyong anak na babae ay ayaw tumanggap ng tulong?**

Ang eating disorder ay maaaring malubha at maaaring ikamatay ng taong may sakit nito. Mahalaga na hikayatin natin ang ating anak na humingi ng tulong. Kasama dito ang paghahanap ng tulong mula sa ibang tao o propesyonal. Mahalaga rin ang suporta ng buong pamilya sa bagay na ito. Kung mahirap hikayatin ang isang kabataan na tumanggap ng tulong, maaari tayong lumapit sa school counsellor o ibang kaibigan ng pamilya para humingi ng tulong. Hindi makakatulong ang patuloy nating hindi pagpansin sa kanyang maling ugali o gawi sa pagkain para lamang manatili siyang maligaya, o kaya ang pakikipagkasundo sa kanya na hindi tumanggap ng tulong. Ang eating disorder ay mas mahirap gamutin habang ito'y lumalala.

### **Ano ang makakatulong sa kanila?**

Sinusubukan ng karamihan ng propesyonal sa kalusugan na gamutin ang isang kabataan na may eating disorder na hindi na kailangang i-ospital. Ito ay tinatawag na outpatient treatment. Ang ganitong paraan ng paggamot ay nagtatagumpay kung kasangkot ang buong pamilya, kasama ang mga kapatid. Kasama sa paggamot ang maingat na pagsubaybay ng timbang at kalusugan ng katawan. Kailangan ng paggamot sa ospital kung malubha ang pisikal na kundisyon ng ating anak o kaya ang outpatient treatment ay hindi matagumpay. Sa panahong ito, ang kabataan ay mahirap kausapin at hindi siya makapag-isip ng matino dahil sa sobrang gutom (starvation). Maaaring kailangan siyang ipasok sa ospital na hindi nangangailangan ng kanyang pahintulot kung may panganiib na siya'y mamatay sa masidhing gutom.

### **Bilang isang magulang, paano ko itataguyod ang paggamot ng aking anak?**

Hindi madali para sa isang pamilya na suportahan ang kanilang anak na tumatanggap ng paggamot. Ang mga kabataan ay nababahala din sa pag-iisip na sila'y babalik sa normal at wastong timbang. Bilang mga magulang na sadyang maramdamin at maalalahanin, normal lamang na tayo'y mag-alala. (kasama ng ating anak) kahit na alam natin na ang isinasagawa ay makapagliligtas ng buhay. Mahalaga na mayroon tayong palagiang pakikipagpulong sa mga propesyonal sa kalusugan para makakuha tayo ng sapat na impormasyon. Dapat nating asahan na mahirap para sa ating anak na makipagtulungan sa paraan ng paggamot sa simula lalo na kung siya ay na-ospital. Malalaman natin na siya ay maraming daing sa mga tapapaglingkod sa ospital at paggamot na kanyang tinatanggap. Maaari rin tayong mabahala na siya ay hindi tumatanggap ng sapat na pagpapayo (counselling). Kadalasan, ang pagpapayo ay walang gaanong halaga sa mga unang araw na siya'y muling kumakain. Ang oras ay madalas na ginagamit ng mga tagapaglingkod para ipaliwanag sa kanya ang paraan ng paggamot at para siya ay makilala nila. Ang pagpapayo ay higit na makakatulong kung siya ay gumagaling na.

### **Paggaling**

Kung ang isang kabataan ay nagkaroon ng eating disorder lalo na kung ito'y may kalubhaan at siya'y na-ospital, siya ay mangangailangan ng mas matagal na panahon para gumaling. Ang unang hakbang ay makabawi ng malusog na

timbang. Kung ito ay nangyari na, kailangan pa ng pangmatagalang-gawain (long-term work) para tulungan siyang maging maligaya sa kanyang normal na timbang. Maaaring may ibang problema na kasama ang eating disorders, katulad ng depression, paulit-ulit na pag-aalala o pagsisikap na maging perpekto (perfect). Ang kumpletong paggaling ay maaaring abutin ng tatlo hanggang limang taon. Ang maagang pagtuon ng pansin dito, paghingi ng tulong at suporta ng pamilya sa paraan ng paggamot ay maaaring mabuti ang maidudulot nito.

Bagamat ang problema sa gawi sa pagkain at pagdidiyeta ay itinuturing na karaniwan sa mga kabataan, lalo na sa mga kababaihan, ang malubhang eating disorder ay maaaring magkaroon ng masamang epekto at mauwi sa kamatayan. Ang mga magulang ay makakatulong sa pamamagitan ng pagpansin sa gawi ng pagkain ng mga bata at maagang paghingi ng tulong kung kailangan. Mahalaga din na pansinin natin ang ating sariling mga kaugalian sa pagkain, pagdidiyeta at kaisipan tungkol sa larawan ng ating katawan (body image) o anyo.

### **Ano ang magagawa natin kung kailangan ng tulong ng ating mga anak at hindi tayo sigurado kung ano ang maaaring gawin?**

- Tumawag sa Transcultural Mental Health Centre para sa payo sa inyong sariling wika;
- Tumawag sa Children's Hospital sa Westmead para sa payo at impormasyon;
- Makipag-usap sa school counsellor ng ating anak;
- Tumawag sa lokal na Community Centre sa inyong lugar;
- Sumangguni sa inyong duktore o GP (General Practitioner) at humingi ng impormasyon tungkol sa mga propesyonal katulad ng psychologist o paediatrician.

### **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