

เนื่องจากเด็กที่กังวลใจในเรื่องน้ำหนักตัวอาจกลายเป็นเด็กที่ไม่ยอมรับประทานอาหารได้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่คนในครอบครัวจะต้องไม่ทำให้พวกเขา รู้สึกกังวลใจในเรื่องขนาดของตนจนเกินไปโดยการล้อเลียนหรือวิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรงหรือออกความเห็นให้พวกเขาลดอาหารหรือเข้าร่วมโครงการควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น หากเด็กผู้หญิงไม่ยอมรับประทานอาหารที่บ้าน บ่นว่าอาหารมันจัด เป็นต้น พ่อแม่ควรฟังลูกและพูดคุยสอบถามถึงอาหารที่ลูกต้องการรับประทาน หากเด็กวัยรุ่นได้มีส่วนในการตัดสินใจในเรื่องเหล่านี้ แทนการห้ามพวกเขาจะให้ความร่วมมือดีกว่า (แน่นอนว่าอาหารที่พวกเขาเลือกควรจะ ต้องสมดุล ประกอบไปด้วยอาหารที่ถูกอนามัย เช่น ขนมปัง พาสต้า ข้าว และธัญญาหารอื่นๆ ผัก ผลไม้ พืชจำพวกถั่ว อาหารนมไขมันต่ำ เนื้อแดงไม่ติดมัน ไข่ และปลา)

ถึงแม้ว่าโรคแอนอเร็กเซียและบูลิเมียจะมีผลทางกายร้ายแรงได้แต่นั้นมิใช่เรื่องถาวรหากปัญหาได้รับการแก้ไขแต่เมื่อเริ่มมีอาการได้ไม่นาน สัญญาณที่อาจมองเห็นได้ว่าผู้ใดกำลังมีปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหารนั้นรวมถึง น้ำหนักตัวลด ไม่ยอมรับประทานอาหาร อ้างว่าเพิ่งรับประทานอาหารกับเพื่อนหรือรู้สึกไม่สบาย 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 ทา น ไ ห้ เป็ น ปี จ จ
บั น อยู่ ด้ ล อด เ ว ล า ท ำ น อ า จ จ ำ เป็ น ด้
อ ง ส อ บ ห ม า ย เ ล ข จ า ก ส ม ด้ ท ร ศ ี พ ท์

มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหาร

Understanding Eating Disorders

มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหาร

Understanding Eating Disorders

มัณฑนาเป็นสาวน้อยอายุ 18 ปี ผอมเพรียวพอที่จะสวมเสื้อไซส์ 8 ได้อย่างสบายๆ แต่เธอก็ยังบ่นว่าเธออ้วนไป เธอชอบทำอาหารให้เพื่อนๆ รับประทานแต่ตัวเธอนั้นแทบจะไม่แตะอะไรเลย มักจะพูดแต่ว่าเธอไม่หิวหรือไม่ก็เพิ่งรับประทานมา ในขณะที่เดียวกันสายใจเด็กสาวอายุ 15 ปี ก็จะอดอาหารอยู่เสมอโดยไม่รับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวันเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งทำให้พอลถึงบ่ายเธอก็หิวจนหยุดรับประทานไม่ได้แล้ว เธอก็จะรู้สึกผิดที่รับประทานมากเกินไปและกังวลใจเหลือเกินว่าน้ำหนักจะเพิ่มจึงต้องทำให้ตัวเองอาเจียนอาหารที่เพิ่งรับประทานเข้าไปออกมา

ทั้งมัณฑนาและสายใจมีปัญหาร้ายแรงในเรื่องการรับประทานอาหารและมีความเป็นไปได้ว่าปัญหาเหล่านี้อาจทำให้ถึงแก่ชีวิต มัณฑนาเป็นโรคแอนนอเร็กเซีย เนอร์โวซา ซึ่งมีความหมายว่าความคิดของเธอจดจ่ออยู่กับการควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทาน การที่เธอรับประทานน้อยมากและออกกำลังกายอย่างหักโหมทำให้เธอมีน้ำหนักตัวน้อยกว่ามาตรฐานซึ่งมีผลต่อระดับฮอร์โมนในร่างกาย ทำให้ประจำเดือนหยุดไป โรคแอนนอเร็กเซียอาจเกิดขึ้นกับเพศใดก็ได้แต่ก็เกิดกับเด็กสาวมากกว่า บางครั้งเรื่องนี้เป็นปัญหาขึ้นได้แม้กับเด็กอายุเพียง 8 ปีเท่านั้น

ในขณะที่เด็กสาวที่มีปัญหาในเรื่องแอนนอเร็กเซียจะผอมมาก ผู้ที่มีอาการของโรคบูลิเมียเช่นสายใจอาจมีน้ำหนักตัวปกติในขณะที่คนอื่นๆ ที่เป็นโรคเดียวกันอาจมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องน้ำหนักตัวอย่างเห็นชัด การรับประทานอาหารของผู้ที่มีปัญหานี้จะสลับกันไประหว่างการอดอาหารกับการรับประทานอาหารอย่าง”เบรคแตก” การรับประทานอาหารอย่าง”เบรคแตก”โดยปกติจะตามมาด้วยความพยายามที่จะกำจัดอาหารที่เพิ่งรับประทาน

เข้าไปไม่ด้วยวิธีใดก็วิธีหนึ่ง เช่น ทำให้ตัวเองอาเจียน ใช้น้ำยาถ่าย หรือออกกำลังกายอย่างหักโหม

สาเหตุของความผิดปกติในการรับประทานอาหารนั้นซับซ้อน ส่วนหนึ่งนั้นเป็นเพราะโทรทัศน์ ภาพยนตร์ แม็กกาซีนในสังคมตะวันตก เช่น ออสเตเลีย ต่างเสนอภาพที่ก่อให้เกิดความประทับใจว่าสาวสวย”ในอุดมคติ” นั้นจะต้องผอมเพรียวเป็นอย่างมาก เด็กสาวๆ หลายคนรู้สึกว่าคุณก็ต้องผอมเหมือนกันเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของภาพพจน์ดังกล่าว ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นที่เป็นวัยที่โดยปกติเด็กสาวๆ จะกังวลใจในเรื่องน้ำหนักตัวและความสวยงามอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่โดยปกติเด็กสาวจะยังเพิ่มน้ำหนักตัวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการเจริญเติบโตเต็มที่เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เด็กสาวบางคนมีน้ำหนักตัวเพิ่มเนื่องจากสาเหตุอื่นๆ อาจเป็นเพราะรับประทานอาหารพอกพามที่มีไขมันสูงและออกกำลังกายน้อย และเป็นธรรมชาติอีกเช่นกันที่เด็กสาวในวัยนี้จะมี ความสนใจในเรื่องการกินน้อยลง ข้อเท็จจริงเหล่านี้เมื่อรวมกันแล้วก็ทำให้เด็กสาวๆ พยายามที่จะลดน้ำหนักอย่างสุดความสามารถ

นั่นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเรื่องเท่านั้น แต่สิ่งที่แพทย์ไม่สามารถจะเข้าใจได้ก็คือทำไมเด็กสาวบางคนจึงมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในเรื่องความผิดปกติในการรับประทานอาหารมากกว่าคนอื่นๆ ทำไมเด็กสาวบางคนจึงไม่รู้สึกว่าตนจะต้องอดอาหารให้ดูเป็นเช่นเดียวกันกับ”สาวงามในอุดมคติ” ที่ตนได้เห็นในโทรทัศน์และแม็กกาซีน ข้อเท็จจริงอย่างอื่นที่อาจเป็นสาเหตุที่รวมไปถึงความขัดแย้งภายในครอบครัว หรือความรู้สึกว่าความรักจากครอบครัวและเพื่อนนั้นขึ้นอยู่กับว่าตนเองทำงานหรือเรียนเก่งเพียงใดด้วย ผู้ที่มีปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหารนั้นบ่อยทีเดียวจะรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย อาจรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสถานะการณ์ในชีวิตของตนเองได้และอาจคิดว่าการเปลี่ยนร่างอาจทำให้พวกเขา รู้สึกว่าตนเป็นผู้ควบคุมสถานะการณ์ได้