

Tờ thông tin chỉ dẫn cho cha mẹ

Bệnh sợ ăn của trẻ em và thanh niên: Những điều cha mẹ cần biết và có thể làm để giúp đỡ con

Bệnh sợ ăn là gì?

Bệnh sợ ăn (anorexia nervosa) là một chứng rối loạn về ăn uống mà ban đầu người ta có thể chỉ nhận thấy ở trẻ em, thường là các thiếu nữ, ăn ít đi, thay đổi thói quen ăn uống hoặc sụt cân. Một loại bệnh rối về ăn uống khác là chứng ăn vô độ rồi ói ra (bulimia nervosa) thường xảy ra đối với các thiếu nữ lớn tuổi hơn. Các em này không lên hay sụt cân nhiều nhưng sự ăn uống không được bình thường. Các em có thể nhịn ăn một lúc, rồi ăn uống quá độ và ói ra trong cùng một ngày. Đôi khi các em bỏ ăn hoặc kiêng khem quá mức. Một số em trai có những thói quen ăn uống xấu và tập thể dục quá mức. Các thiếu nữ thường bị những chứng rối loạn về ăn uống nhiều hơn là các em trai.

Tại sao những bệnh rối loạn về ăn uống lại nguy hiểm?

Bệnh sợ ăn quá mức gây những tác hại nặng cho cơ thể giống như tình trạng bị chết đói. Đứa trẻ bị sụt cân nặng và các bắp thịt bị teo đi, các em bị suy nhược, mất nghị lực và bị tổn thương các cơ quan nội tạng như tim. Bị sụt cân cũng có thể dẫn đến chuyện mất kinh nguyệt và có thể đưa đến tình trạng các em không thể có con và bị chứng loãng xương (các xương bị yếu đi và dễ gãy). Có lẽ tác hại nghiêm trọng nhất của chứng bệnh này là những xáo trộn về tình cảm và quan hệ xã hội cho các thiếu nữ. Nhiều em sẽ không còn muốn làm những chuyện thường ngày, luôn lo lắng làm sao cho được hoàn hảo, bị buồn chán và suy nhược tinh thần. Nhiều em sẽ bỏ dở việc học hoặc bị ám ảnh quá mức về việc học.

Làm sao bảo vệ con em chúng ta khỏi bệnh rối loạn về ăn uống?

Kiểm soát môi trường chung quanh gia đình là một điều chúng ta khó làm nổi. Con em chúng ta tiếp nhận nhiều nguồn thông tin khác nhau và dễ bị lẫn lộn. Ở trường các em được khuyên nên ăn uống đầy đủ nhưng mặc khác các em lại bị ảnh hưởng của những quảng cáo về các món ăn làm sẵn trên tivi, báo chí. Hầu hết những thiếu nữ thần tượng của các em đều có thân hình mảnh mai và được đánh giá qua hình dáng bên ngoài.

- Một trong những việc hữu hiệu nhất chúng ta có thể làm là cố gắng kiểm soát việc ăn uống và cách dinh dưỡng của chính mình.
- Để ý những gì chúng ta nói hay bàn về hình dáng của người khác. Nếu chúng ta lúc nào cũng tự dèm pha hình dáng của mình hoặc phê bình dáng vẻ bên ngoài của con em chúng ta thì chẳng khác nào chúng ta đã làm gương xấu cho các em, và điều đó có thể khuyến khích các em có những thói quen ăn uống không tốt. Những thói này có thể dẫn đến những bệnh rối loạn về ăn uống trầm trọng về sau.
- Chúng ta cần phải để ý đến thói quen ăn uống của các em. Hầu hết các bác sĩ đều khuyến cáo rằng kiêng cử ăn uống quá độ để giảm cân là điều nguy hiểm. Tốt hơn là cho em ăn uống lành mạnh và vận động thường xuyên.

Những dấu hiệu báo động con em bị bệnh rối loạn về ăn uống:

- Nếu con em chúng ta không chịu ăn và bị sụt cân mau
- Từ từ em thay đổi cách ăn uống và càng ngày càng kiêng cử nhiều món ăn, nhất là những món có chất sữa
- Quý vị nghi ngờ là em móc họng ói ra sau những bữa ăn
- Em lén tập thể dục liên tục và mặc quần áo rộng thùng thình để che dấu tình trạng sụt cân.

Làm sao nói chuyện với con khi cha mẹ lo ngại về sức khỏe của em?

1. Nhẹ nhàng cho con biết là mình lo lắng về sức khỏe và việc ăn uống của con. Cho em biết về nhận xét của mình : chẳng hạn như "con lúc này có vẻ hay bị mệt mỏi" hoặc "con hay né tránh không ăn cơm chung với gia đình".
2. Đừng chê là em quá gầy vì làm như thế có thể tạo sự tranh cãi trong gia đình về thế nào là mập ốm. Cân lượng thân thể là một đề tài khó bàn vì thường người ta được người khác khen khi mình gầy hơn mập. Điều này có thể làm cho các em khó bỏ kiêng cử ăn uống mặc dù các em đã đạt đến cân lượng lành mạnh.

Phải làm gì khi chúng ta cần được giúp đỡ mà không biết tìm cách giải quyết?

1. Thảo luận chuyện này với bác sĩ gia đình và trình bày sự lo ngại của mình.
2. Để cho con em mình có dịp nói chuyện riêng với bác sĩ. Bác sĩ sẽ khám bệnh con gái quý vị và cho đi thử máu. Điều này có lẽ đủ để làm cho em

ngừng kiêng cử ăn uống vì em sẽ nhận ra rằng sức khoẻ của em đang bị nguy hại.

3. Nếu việc này không đủ để làm cho em hết kiêng cử ăn thì em cần được sự cố vấn chuyên môn. Việc cố vấn có thể được thu xếp qua trung tâm y tế cộng đồng địa phương, với một bác sĩ chuyên khoa tâm thần, một dịch vụ chuyên về các chứng bệnh rối loạn về ăn uống hay một toán y tế cho thanh thiếu niên. Bác sĩ gia đình có thể chỉ dẫn cho quý vị về những dịch vụ thích hợp hay bệnh viện nhi khoa gần nhất.

Phải làm gì nếu con từ chối sự giúp đỡ?

1. Đừng coi thường chứng rối loạn về ăn uống vì nó có thể trở thành bệnh nặng và đe dọa đến tính mạng. Khuyến khích con em chúng ta gặp nhân viên chuyên môn để được giúp đỡ
2. Khi không thể thuyết phục em tiếp nhận sự giúp đỡ thì chúng ta có thể phải cần nhờ đến người ngoài, chẳng hạn như cố vấn ở trường hoặc bạn thân của gia đình.
3. Đừng làm ngơ bỏ qua những hành vi của con chỉ vì muốn cho con được vui vẻ, cũng đừng để con thương lượng dằng co với mình để khỏi phải đi gặp chuyên viên điều trị.

Dịch vụ y tế có thể làm gì để giúp đỡ?

1. **Chữa trị ngoại trú:** Phương thức chữa trị này rất thành công nếu cả gia đình đều cộng tác. Việc chữa trị gồm chuyện theo dõi trọng lượng thân thể và sức khoẻ thể chất.
2. **Chữa trị trong bệnh viện:** khi em bị kiệt sức quá hay nếu việc chữa trị ngoại trú không có kết quả. Trong giai đoạn này em có thể đã quá đói nên có thể không còn suy nghĩ đúng đắn nữa cho nên việc nói chuyện với em rất khó. Thường em nhỏ đồng ý với việc nhập viện. Nhưng đôi khi không cần có sự đồng ý của em về quyết định nhập viện nếu em có nguy cơ bị chết đói.

Nên nhận biết những tình huống hay cảm xúc có thể xảy ra trong việc điều trị như:

- Gia đình thường bị lúng túng trong việc giúp đỡ em trong thời gian điều trị lúc em tỏ vẻ bực bội khi nghĩ đến việc phải lên cân trở lại và làm sao giữ cho cân lượng ở mức an toàn cho tánh mạng.
- Cha mẹ có thể buồn bực khi em không hợp tác với sự điều trị mặc dù việc đó để cứu mạng sống của em.
- Cha mẹ có thể than phiền hay nghe con than phiền về nhân viên và việc cố vấn không được đầy đủ.

Cha mẹ có thể làm gì để giúp việc chữa trị?

- Thứ nhất là chấp nhận là có thể lúc đầu em không chịu hợp tác với việc điều trị
- Hợp thường xuyên và hợp tác với sự điều trị
- Nên biết là việc cố vấn thường không có tác dụng trong giai đoạn ban đầu khi các em bắt đầu ăn uống trở lại. Nhân viên thường ngồi hàng giờ với em giải thích cho em về việc điều trị và tìm hiểu em. Việc cố vấn thường có hiệu quả hơn khi sức khoẻ của em đã tương đối hồi phục.

Việc hồi phục

Một khi em đã bị chứng rối loạn về ăn uống, nhất là khi bệnh đã nặng phải vào nhà thương điều trị thì em cần một thời gian khá lâu để bình phục. Việc đầu tiên là lấy lại trọng lượng của một thân thể lành mạnh. Một khi đã đạt được điều đó, vẫn còn nhiều điều phải làm để giúp em được bằng lòng với trọng lượng bình thường của mình. Chứng rối loạn về ăn uống còn kèm theo nhiều vấn đề khó khăn khác, chẳng hạn như bệnh suy nhược tinh thần, lo lắng hoặc ám ảnh muốn được toàn hảo. Việc bình phục hoàn toàn có thể kéo dài từ ba đến năm năm. Nếu sớm nhận ra chứng bệnh, sớm điều trị và được gia đình hỗ trợ thì việc điều trị có kết quả tốt hơn.

Chúng ta phải làm gì khi con em cần sự giúp đỡ mà mình không biết tìm ở đâu?

- Liên lạc với Trung Tâm Sức Khỏe Tâm Thần đa Văn hóa để được giúp ý kiến bằng tiếng Việt;
- Liên lạc với Bệnh Viện Nhi Đồng để được chỉ dẫn;
- Trình bày với cố vấn ở trường;
- Liên lạc với Trung Tâm Y Tế Cộng đồng Địa Phương;
- Hỏi ý kiến bác sĩ gia đình để biết thêm về những chuyên viên y tế địa phương như tâm lý gia hoặc bác sĩ nhi khoa.

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: 24 hr 1800 55 1800