

حقائق ومعلومات للأهل

مرض الإمتناع عن الأكل (أنوريكسيا نرفوزا) عند الأطفال والشباب والصبايا: ما الذي علينا أن نحقق ومعلومات للأهل نعرفه كوالدين وما الذي نستطيع فعله للمساعدة؟

ما هو Anorexia nervosa (الإمتناع عن الأكل)؟

الإمتناع عن الأكل هو اضطراب في نظام الأكل. وأول شيء يلاحظه كثيرون من الناس أن الصغير في السن، وعادة ما تكون فتاة، تأكل أقل ويتغير نظام أكلها وتخسر الوزن. ولكن هو أكثر من كونه مشكلة في تناول الطعام، إذ هو في الواقع مرض جدي. وهناك مشكلة أخرى تتعلق بالأكل تدعى (بوليميا نرفوزا) وتعاني منها فتيات قاصرات متقدمات في السن. وقد لا يتغير وزنه كثيرا لكنهن يتوقفون عن الأكل بشكل إعتيادي. وربما يتبعن نظام تقليل الوزن أو الإفراط في الطعام أو التقيؤ في اليوم ذاته. وكذلك تظهر أحيانا أنماط أكل أخرى مثل عدم أكل الوجبات وممارسة نظام تقليل الوزن بشكل مفرط. و نلاحظ على نحو أكثر في أوساط الشبان عادات أكل سيئة وممارسة التمارين الزائدة عن حدها. ولكن بما أن الإضطراب في نظام الأكل شائع أكثر في أوساط الصبايا، فإن ورقة الحقائق هذه سوف تعالج قضية بناتنا اللواتي يعانين من مرض الإمتناع عن الأكل.

لماذا تعتبر إضطرابات الأكل خطيرة؟

يؤدي الإمتناع الشديد عن الطعام إلى النتائج الجسدية ذاتها التي تنتج عن الجوع. فإلى جانب خسارة الوزن وتلف العضلات هناك الضعف وهبوط في الطاقة و إلقاء الضرر بالإعضاء مثل القلب. وقد تؤدي الخسارة في الوزن إلى توقف العادة الشهرية، مما قد يسفر عن إنعدام القدرة على إنجاب الأطفال، بالإضافة إلى الإصابة بمرض ضعف وهشاشة العظام، أي . وربما تكون الآثار العاطفية والاجتماعية على هؤلاء الفتيات المصابات بمرض الإمتناع عن الأكل هي الأكثر مدعاة للقلق. والكثيرات منهن يتوقفن عن عمل الأشياء التي سبق لهن مزاولتها،

ويقلقن لأنهن يتطلعن إلى الكمال ويصبحن حزينات ومكتئبات. و أيضا فكثيرات منهن لا يداومن على تعليمهن بانتظام أو يصبح لديهن هاجس التعلق بالمدرسة.

ماذا نستطيع أن نفعل لحماية أطفالنا من اضطرابات الأكل؟

من الصعب علينا أن نسيطر على العالم المحيط بعائلتنا. فبناتنا يتلقين تعليمات مختلقة وممزوجة. ففي المدرسة يتم تشجيعهن على الأكل الجيد، ولكن يتلقين أيضا الرسائل من إعلانات الأطعمة السريعة. و نجد تقريبا أن معظم القاصرات من اعمارهن نحيفات، علما أن بناتنا ينظرن إليهن كمثلهن الأعلى، هذا بالإضافة إلى أنه يجري الحكم عليهن إستنادا لمظهرهن. من أكثر الأشياء التي نستطيع أن نساعد فيها هو أن نحاول السيطرة على تصرفاتنا تجاه الأكل وتخفيف الوزن، وأيضا ضبط الطريقة التي نتحدث فيها حول المظهر الجسدي للآخرين. وعلينا عدم الإنتقاد المتواصل لمظهرنا أو إنتقاد مظهر أطفالنا، حيث أن مثل هذه الإنتقادات تعطي مثلا سيئا وقد تشجعهن على تصرفات سيئة في مجال تخفيف الوزن، وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى بدء مشكلة جدية في نظام أكلهن.

كيف نستطيع أن نعرف أن طفلنا مصاب بإضطراب في نظام الأكل؟

في ما يلي بعض الإشارات التحذيرية حول الإضطراب في نظام الأكل:

- من المهم النظر إلى نظام تخفيف الوزن لدى الأطفال والمراهقين. وينصح معظم الأطباء أنه من الخطورة بمكان أن يتبع الصغار في السن نظاما قاسيا لتخفيف الوزن، وأنه من الأفضل لهم تناول الطعام بشكل صحي وممارسة التمارين الرياضية على نحو منظم.
- اذا كانت بناتنا لا تأكلن الوجبات وتخسرن وزنهن بسرعة.
- ربما تصاب إبنتنا بالإضطراب في نظام أكلها تدريجيا، فتبدأ بعادات أكل معقولة ثم تتفادى مع مرور الوقت الطعام وخاصة منتجات الألبان.
- ربما يمتلكك الشك أنها تتقيأ بعد الوجبات.
- تشمل العلامات التحذيرية الأخرى التمارين المتكررة والسرية وإرتداء البسة فضفاضة (أي غير محكمة) لإخفاء خسارة الوزن.

كيف نتحدث مع طفلنا حول قلقنا؟

من الأفضل عادة أن نتحدث معهم بطريقة لطيفة، ونقول لهم أننا قلقون حيال صحتهم ثم نخبرهم عن قلقنا تجاه أكلهم. وقد يشمل ذلك أشياء لاحظناها، مثل أنهم يبدو متعبين ويتجنبون وجبات الطعام العائلية. إن هذا النهج أفضل من أن نقول لهم مباشرة أنهم بدأوا يخسرون الوزن. والحديث فقط عن الوزن قد يتحول إلى جدل حول ما هو الوزن الصحيح. وكذلك فإن قضية الوزن هي قضية صعبة لأننا نتلقى

عادة المديح اذا كنا أكثر نحافة. وهذا يجعل من الصعب وقف نظام تخفيف الوزن عند الوصول إلى وزن صحي.

ماذا نستطيع أن نفعل اذا كان أطفالنا بحاجة إلى المساعدة ولكن ليس لدينا الأجوبة؟

اذا كان لدينا طبيب أو طبيبة للعائلة على معرفة جيدة بنا، فمن الأفضل أن نناقش الأمر معه أو معها. و في الوقت الذي يجب فيه أيضا علينا كوالدين مقابلة الطبيب أو الطبيبة لشرح القلق الذي يعترينا، فهناك كذلك حاجة للفتاة الصغيرة لقضاء بعض الوقت لوحدها مع الطبيب أو الطبيبة لفحص إبنتكما وإجراء بعض إختبارات الدم. وقد يكون ذلك كافيا لجعلها تتوقف عن تخفيف وزنها، لأنها ستدرك عندئذ بأن صحتها في خطر. ولكن اذا لم تكن هذه الزيارة للطبيب كافية، فربما تكون بحاجة لتلقي المشورة، و التي بالإمكان الحصول عليها من المركز الصحي الإجتماعي في ناحيتكم أو من طبيب نفسي أو من خدمة إضطرابات الأكل أو من فريق طب المراهقين. وأيضا، فإن بوسع طبيبك المحلي إبلاغكم عن الخدمات المناسبة أو عن أقرب مستشفى للأطفال.

ماذا تفعل اذا رفضت إبنتك المساعدة؟

بإمكان إضطرابات الأكل أن تكون خطيرة جدا واحيانا مهددة لحياة الانسان. ولذا، فمن المهم تشجيع إبنتك على رؤية شخص ما طلبا للمساعدة. وقد يعني ذلك العثور على الدعم خارج المنزل. ومن المهم أن تدعمنا العائلة بأسرها في هذا المسعى. اذا لم تستطع العائلة إقناعها في الحصول على المساعدة فقد تكون هناك حاجة لكي نذهب إلى أشخاص آخرين مثل مرشدتها المدرسية أو أصدقاء العائلة لمساعدتنا. لا تحاولوا من اجل استرضائها أن تتجاهلوا تصرفاتها أو السماح لها بالتفاوض معكم من أجل عدم حصولها على المساعدة، علما أن معالجة إضطرابات الأكل تصبح أصعب كلما كانت هذه الإضطرابات أكثر شدة.

ما الذي بالإمكان فعله للمساعدة؟

يحاول معظم الأخصائيين الصحيون معالجة الصغار في السن ممن يعانون من إضطرابات الأكل عبر معاينتهم، وبدون إدخالهم إلى المستشفى، اي ما يقال له بالإنكليزية. و يحقق هذا النوع من العلاج النجاح الأكبر اذا كانت العائلة مشاركة فيه، بما في ذلك الأشقاء والشقيقات. كما أن هذا العلاج يشمل مراقبة الوزن والصحة الجسدية.

وقد تكون هناك حاجة لإدخال إبنتنا إلى المستشفى اذا كانت صحتها الجسدية غير جيدة، أو اذا كان العلاج لا ينفع. وفي هذه المرحلة، فإن الفتاة الصغيرة تكون جائعة إلى حد لا تعود فيه تفكر بشكل سليم، مما يجعل من الصعب التحدث معها. وقد تكون بحاجة إلى الإدخال إلى المستشفى بدون الإذن الكامل منا، اذا كان هناك خطر من أن تموت من الجوع.

كوالد أو كوالدة كيف أدمع علاج ابنتي؟

تشعر بالقلق العائلات التي تدعم بناتها اللواتي يتلقين العلاج. كما أن هؤلاء الفتيات يقلقن جدا من فكرة العودة إلى وزن عادي و سليم أيضا. ونحن كوالدين حساسين ومحبين قد نقلق مع بناتنا بالرغم من أننا نعرف أن ما يخضعن له يهدف إلى إنقاذ حياتهن. من المهم أن نعقد الاجتماعات العائلية المنتظمة مع أخصائي الصحة لكي نبقى على معرفة بالأمر. وعلينا أن نتوقع في بادئ الأمر أن تواجه ابنتنا المصاعب في التجاوب مع العلاج. وهذا الأمر أكثر شيوعا إذا تم إدخالها إلى المستشفى, حيث سنجد أن لدى ابنتنا شكواي عديدة ضد الموظفين في المستشفى والعلاج الذي تتلقاه. وقد نقلق أيضا لاعتقادنا أنها لا تتلقى التوجيه الكافي, ولكن ذلك عائد لأن التوجيه (أي الإرشاد أو المشورة) المركز لن يكون مؤثرا في المراحل الأولى من إعادة إبطامها. فالموظفين سوف ينفقون معظم الوقت في شرح العلاج لها, والتعرف عليها, بينما سيكون التوجيه الفردي أكثر نفعاً بعد أن تتعافى جسدياً.

التعافي

عندما تصاب أي فتاة صغيرة بإضطراب في الأكل, وخاصة إذا كان الإضطراب شديدا بحيث تحتاج لدخول المستشفى, فإنها سوف تأخذ بعض الوقت للتعافي. والخطوة الأولى هي إستعادة الوزن الصحي. إذا تم تحقيق ذلك, يبقى هناك بعض العمل الطويل المدى لإنجازه, من أجل مساعدتها على أن تكون مسرورة في الوزن العادي. وقد تكون هناك مشاكل أخرى متعلقة بإضطرابات الأكل, مثل الإكتئاب أوالقلق المتكرر أو محاولة أن تكون كاملة. وقد يستغرق التعافي الكامل من ثلاث إلى خمس سنوات, علما أن الإكتشاف المبكر للإضطراب والخطوات والدعم العائلي للعلاج يؤدي إلى نتائج أفضل.

في الوقت الذي نجد فيه أن مشاكل الأكل وتقليل الوزن شائعة في أوساط الشبيبة, وخاصة بين النساء الصغيرات في السن, فإن إضطرابات الأكل الشديدة قد تشكل خطرا على الحياة وتعود بنتائج خطيرة. كوالدين, نستطيع أن نساعد بناتنا عبر إدراكنا لأنماط أكلهن, وأيضا عبر مساعدتهن في الحصول على المساعدة في وقت مبكر إذا كانت هناك أي مشاكل. وبإمكاننا أيضا أن نكون مدركين لمواقفنا الشخصية من الأكل وتقليل الوزن ومظهر الجسد.

مركز الصحة العقلية المتعدد الثقافات

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