

برگه اطلاعاتی برای والدین

کم‌اشتهایی عصبی در کودکان و نوجوانان: بعنوان پدر و مادر چه باید بدانیم و چگونه میتوانیم کمک کنیم؟

کم‌اشتهایی عصبی چیست؟

کم‌اشتهایی عصبی یک ناهنجاری تغذیه‌ای می‌باشد. اولین چیزی که بسیاری از مردم مشاهده می‌کنند آنست که یک نوجوان، معمولاً یک دختر، کم می‌خورد، عادات تغذیه‌اش تغییر می‌کند یا وزن کم می‌کند. ولی کم‌اشتهایی عصبی تنها یک مشکل مربوط به خوردن نیست و یک بیماری جدی است.

پرکاری عصبی یک مشکل تغذیه‌ای دیگر است که دختران در سنین بالای نوجوانی از آن رنج می‌برند. وزن آنان ممکن است که خیلی تغییر نکند ولی آنها دیگر بصورت عادی نمی‌خورند. آنها ممکن است در طی یک روز رژیم بگیرند، زیاده‌خوری کنند و بالا بیاورند. اشکال دیگر تغذیه ناهنجار نظیر نخوردن غذای روزانه و رژیم بیش از حد نیز برخی اوقات دیده می‌شوند. عادات تغذیه‌ی بد و ورزش بیش از حد نیز در مردان جوان بسیاری از اوقات دیده می‌شوند. از آنجائیکه ناهنجاریهای مربوط به خوردن در زنان جوان بیشتر رایج است در این برگه اطلاعاتی ما به موضوع کم‌اشتهایی عصبی در فرزندان دختر می‌پردازیم.

چرا ناهنجاریهای تغذیه خطرناک هستند؟

کم‌اشتهایی عصبی شدید پیامدهای بدنی مشابه با گرسنگی بوجود می‌آورد. بدنبال کاهش وزن و از بین رفتن عضلات بدن ضعیف شده و به اعضای نظیر قلب آسیب می‌رسد. کاهش وزن ممکن است منجر به اختلال در دوره ماهیانه شود که در نتیجه ممکن است به ناتوانی در بچه دار شدن و شکنندگی استخوان منتهی گردد. شاید نگران کننده ترین عواقب کم‌اشتهایی عصبی مربوط به تأثیرات عاطفی و اجتماعی آن در دختران باشد. خیلی از دختران مبتلا به این بیماری دیگر تمایل به انجام کارهایی که قبلاً می‌کردند ندارند، نگران انجام کارها بصورت بیش از حد خوب یا کامل می‌شوند و یا غمگین و افسرده می‌شوند. برخی نیز دچار مشکلات تحصیلی شده یا نسبت به مدرسه و سواس پیدا می‌کنند.

چگونه فرزندان خود را از ابتلای به ناهنجاریهای تغذیه حفاظت کنیم؟

کنترل دنیای اطراف خانواده کار دشواری است. نوجوانان ما پیامهای متفاوت و درهم دریافت می‌کنند. آنها تشویق به خوب خوردن در مدرسه می‌شوند، ولی از طرف دیگر پیامهای تبلیغاتی مربوط به غذای آماده و سریع به آنها می‌رسد. تقریباً همه نوجوانان سرمشق برای آنان باریک اندام بوده و بابت ظاهرشان داوری می‌شوند. یکی از بیشترین

کمکهایی که ما می توانیم بکنیم آنست که روی نحوه غذا خوردن و رژیم خودمان و نظیرمان نسبت به ظاهر دیگران کنترل داشته باشیم. انتقاد مداوم از ظاهر خودمان یا فرزندمان به آنها سرمشق بد می دهد و می تواند موجب تشویق آنها به انتخاب رژیم غذایی بد شده و ممکن است آغازگر یک مشکل تغذیه ای جدی گردد.

چگونه می توان گفت که فرزند ما ناهنجاری مربوط به تغذیه دارد؟

چندین نشانه هشداردهنده زودرس اختلال خوردن وجود دارند:

- توجه به رژیم غذایی در کودکان و نوجوانان دارای اهمیت می باشد. بسیاری از پزشکان توصیه می کنند که رژیم غذایی و کاهش وزن جدی برای جوانان خطرناک است. بهتر است که آنها تغذیه مفید و ورزش منظم داشته باشند. چنانچه دخترمان غذای روزانه اش را نمی خورد و ورزش به سرعت افت می کند.
- توسعه ناهنجاری تغذیه ای ممکن است به تدریج صورت گیرد. در ابتدا ممکن است یک عادت تغذیه ای قابل قبول بنظر برسد بعد تدریجاً به خودداری از خوردن غذا، بخصوص مواد لبنیاتی تبدیل می شود.
- اگر گمان می کنید که او بعد از خوردن غذای روزانه بالا می آورد.
- سایر نشانه های هشدار دهنده شامل ورزش مکرر و مخفیانه و پوشیدن لباسهای گشاد برای پنهان کردن کاهش وزن.

چگونه راجع به نگرانیهای خود با فرزندمان صحبت کنیم؟

معمولاً بهتر است که با ملایمت با آنها برخورد کنیم، بگوییم که نگران سلامتی آنها هستیم و سپس نگرانی خود را نسبت به تغذیه مطرح سازیم. اینها می تواند چیزهایی باشد که ما ملاحظه کرده ایم، برای مثال میتوانیم بگوییم که نگرانی ما ناشی از ملاحظه ظاهر خسته آنها و پرهیز از صرف غذای روزانه در کنار خانواده می باشد. این روش معمولاً بهتر از اشاره مستقیم به لاغری بیش از حد آنها می باشد. صحبت در مورد وزن معمولاً به مجادله در باره اینکه وزن متناسب چقدر باید باشد می انجامد. از طرفی مقوله وزن موضوع دشواری است چرا که ما معمولاً بدلیل ظاهر باریک اندام تحسین می شویم. همچنین این بحث می تواند موضوع قطع رژیم غذایی را حتی پس از دست یابی به وزن قابل قبول و سالم دشوار سازد.

وقتی که فرزندمان به کمک احتیاج دارند و ما پاسخی برایشان نداریم؟

در صورت داشتن پزشک خانوادگی که ما را خوب می شناسد بهتر است موضوع را با او در میان بگذارید. والدین نیز بایستی با دکتر ملاقات کرده و نگرانیهای خود را توضیح دهند. در عین حال باید وقت جداگانه ای برای ملاقات دختر جوانی که مشکل اختلال خوردن دارد با دکتر در نظر گرفته شود. دکتر ممکن است بخواهد دختر شما را معاینه کرده و مقداری خون برای آزمایش بگیرد. این کار به تنهایی ممکن است باعث توقف رژیم گیری شود چرا که او ممکن است سلامتی خود را در خطر احساس کند. اگر چنانچه این کافی نباشد دختر ما ممکن است به مشاوره نیاز داشته باشد. برای اینکار می توانید به مرکز بهداشت محله، یک دکتر روانپزشک، مراکز خدمات ناهنجاریهای تغذیه و یا یک تیم پزشکی مربوط به نوجوانان مراجعه کنید. پزشک محلی می تواند شما را به خدمات مناسب و یا بیمارستان کودکان راهنمایی کند.

اگر دختر شما پیشنهاد کمک را رد کند شما چه باید بکنید؟

اختلالات خوردن می توانند خیلی جدی و برخی اوقات تهدید کننده باشند. توصیه می شود که دخترمان را به دریافت کمک از فردی تشویق کنیم. این ممکن است به معنی یافتن کمک از بیرون خانواده باشد. پشتیبانی همه اعضا خانواده در این مورد حائز اهمیت است. اگر تلاش خانواده در جهت تشویق وی به گرفتن کمک مؤثر واقع نشد، ما ممکن است نیاز به مراجعه به سایرین مثل مشاور مدرسه او یا دوستان خانوادگی داشته باشیم. سعی نکنید برای رضایت او رفتارهایش را نادیده بگیرید یا به او اجازه بدهید که برای کمک گرفتن با شما چانه بزند. مداوم ناهنجاریهای تغذیه با شدت گرفتن آنها دشوارتر می شوند.

برای کمک گرفتن چه کاری می توان انجام داد؟

بسیاری از کارشناسان بهداشت سعی دارند که ناهنجاریهای خوردن در جوانان را به صورت سرپایی و بدون بستری شدن در بیمارستان درمان کنند. این روش درمان بسیار موفق می باشد به ویژه وقتی که اعضای خانواده شامل برادران و خواهران نیز شرکت داشته باشند. مداوا لازم است که شامل کنترل وزن و سلامت جسمی نیز باشد. بستری شدن در بیمارستان زمانی لازم میشود که دخترمان از نظر جسمی ناسالم باشد و یا مداوای سرپایی مؤثر واقع نشود. در این مرحله جوان ممکن است به قدری گرسنه باشد که قادر به تفکر منطقی نباشد. حتی ممکن است حرف زدن نیز برای او دشوار باشد. در صورتیکه او از فرط گرسنگی در خطر مرگ باشد، ممکن است بدون اجازه کامل ما نیاز به بستری شدن در بیمارستان داشته باشد.

بعنوان یک پدر یا مادر چه کاری در جهت پشتیبانی از مداوا از من بر می آید؟

برای خانواده ها حمایت از دخترانی که تحت مداوا قرار دارند ناراحت کننده است. برای این دختران، فکر بازگشت به حالت عادی یا حتی وزن متعارف ناراحت کننده است. ما هم بعنوان والدین حساس و حامی همراه با دخترانمان ناراحت می شویم حتی اگر بدانیم که اقدامات درمانی در جهت حفظ جان او لازمست. ملاقات منظم خانواده با کارشناس بهداشت به منظور اطلاع از اوضاع دارای اهمیت می باشد. در آغاز درمان ما باید انتظار عدم همکاری از طرف دخترمان داشته باشیم. معمولاً این عدم همکاری در موارد بستری شدن در بیمارستان بیشتر رایج است. ما شکایات زیادی از دخترمان راجع به کارکنان بیمارستان و نحوه درمان خواهیم شنید. شما ممکن است نسبت به میزان مشاوره ای که به دخترتان داده می شود نیز نگرانی داشته باشید. این شک و تردیدها به این دلیل به وجود می آیند که در مراحل مقدماتی توجه درمان بیشتر روی تغذیه مجدد قرار دارد و مشاوره فشرده در این مرحله کمتر کارساز است. کارکنان بیشتر وقت را برای توضیح درمان به او و آشنا شدن با او صرف می کنند. مشاوره فردی پس از بازبایی سلامت جسمی بیشتر مفید واقع خواهد شد.

بازبانی و بهبود

بازبایی و برگشت به حالت عادی در دختران جوان پس از ابتلای به ناهنجاری تغذیه به ویژه در موارد شدید که منجر به بستری شدن می شود، زمان قابل توجهی لازم دارد. اولین قدم بازبایی و بدست آوردن وزن متعارف و سالم می باشد. پس از آن هنوز مدت زیادی باید کارکرد تا او از وزن عادی راضی و خوشحال باشد. در ضمن سایر مشکلات ناشی از ناهنجاریهای تغذیه نظیر افسردگی، نگرانیهای مکرر، یا سعی بر انجام امور به نحو کمال وجود دارد. بهبود کامل ممکن است سه تا پنج سال طول بکشد. تشخیص ناهنجاری در مراحل اولیه، اقدام و حمایت خانواده از درمان، احتمال دست یابی به نتیجه بهتر را بیشتر می کند. در حالیکه مشکلات تغذیه و رژیم گیری در جوانان رایج هستند به ویژه در دختران جوان، ناهنجاریهای تغذیه ای شدید زندگی آنها را تهدید کرده و پیامدهای جدی به دنبال دارد. ما بعنوان والدین، با آگاهی از روند تغذیه آنها می توانیم به دخترانمان کمک کنیم که برای حل مشکلات خود هر چه زودتر کمک بگیرند. همچنین ما می توانیم با تمایلات خودبه امر تغذیه، رژیم غذایی و تصویر ذهنی از بدن سرمشق فرزندانمان باشیم.

Transcultural Mental Health Centre
Tel: 24hr 1800 55 1800 (during business hours)
Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call
Tel: (02) 9840 3899