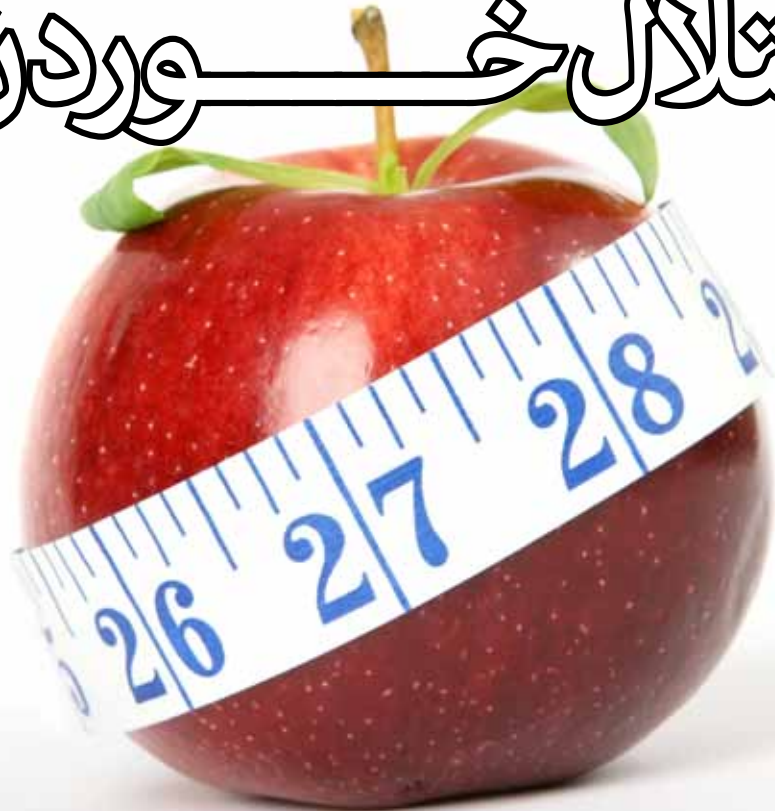


اختلال خوردن



آنچه در مجموعه آموزشهای فردی و مهارت‌های اجتماعی می‌خوانید:

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی | ۷- افسردگی | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان | ۱۵- مدیریت تنش |
| ۳- تفاوت فرهنگی | ۹- پیشگیری از خودکشی | ۱۶- مدیریت خشم |
| ۴- اختلال خوردن | ۱۰- سازگاری در دانشگاه | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان |
| ۵- آن سوی سوگ | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
| | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی | |



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

www.iransco.org

اردیبهشت ۱۳۹۳

مرزهای سلامتی را حفظ کنید

اختلالات خوردن غالباً شامل بی‌اشتهایی عصبی،
پرخوری عصبی و بیماری خوردن بی‌رویه است.



اختلالات خوردن غالباً شامل بی اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی و بیماری خوردن بی‌رویه است. **بی اشتهایی عصبی** شامل ترس معنی‌دار از اضافه وزن یا چاق شدن است، که منجر به محدود کردن غذای مصرفی می‌شود؛ تا جایی که کاهش وزن قابل توجهی رخ می‌دهد. زنان مبتلا به این بیماری دچار قطع عادت ماهانه می‌شوند. افرادی که با آن درگیرند ممکن است به روشهای دیگری مثل ورزش کردن افراطی هم روی بیاورند.

پرخوری عصبی شامل دوره های غذا خوردن بی‌رویه است، که فرد بعد از آنها به رفتارهای جبرانی مانند بالا آوردن، استفاده از ملین و ورزش بیش از حد روی می‌آورد تا غذای خورده شده خارج شود. پرخوری عصبی با الگوی تکرار شونده غذا خوردن زیاد و رفتارهای جبرانی توصیف می‌شود که حداقل دو بار در هفته به مدت سه ماه اتفاق افتد. افراد مبتلا به آن، معمولاً نسبت به فرم و اندازه‌ی بدن خود بیش از حد نقاد هستند.

خوردن بی‌رویه الگویی است شامل خوردن بی‌رویه حداقل دو روز در هفته به مدت ۶ ماه؛ اما رفتار جبران کننده در آن دیده نمی‌شود. مفاهیم مرتبط با اختلالات خوردن: لفظ "اختلالات خوردن" یک واژه رایج برای گستره‌ای از رفتارها و احساسات است که با مفاهیم تصور بدنی و اشتغال ذهنی مرتبط است که در ذیل به آنها اشاره میشود.

اعتماد به نفس درباره‌ی تصویر بدن که منظور از آن داشتن احساسات مثبت درباره شکل و اندازه‌ی بدن است. در این حوزه، بدن شما به عنوان یک بخش خوب که می‌تواند زندگی را لذت بخش کند دیده می‌شود. برای افرادی که تصور بدنی مثبتی از خود دارند، همه‌ی غذاها به عنوان یک رژیم غذایی سالم دیده می‌شوند و احساس اینکه بعضی غذاها بد و بعضی خوب هستند وجود ندارد.

اشتغال ذهنی به شکل و اندازه‌ی بدن، شامل فکر کردن مداوم درباره‌ی غذا خوردن، غذا و شکل بدن است. در این گستره، ممکن است شما خود را مشغول فکر کردن درباره‌ی آنچه که خورده‌اید و احساس اینکه باید کاری برای آن بکنید، ببینید. ممکن است درباره‌ی آنچه در وعده قبلی غذا خورده‌اید فکر کنید و بخواهید "کاری برایش بکنید". ممکن است درباره چیزی که به خود اجازه دادید بخورید کمی انعطاف ناپذیر باشید. ممکن است لحظه‌هایی باشد که شما برای آنچه خورده‌اید احساس ناراحتی و گناه داشته باشید. بعلاوه ممکن است شما شکل قسمتهایی خاص از بدنتان را دوست نداشته باشید یا دائماً فکر کنید که می‌توانستید کمی وزن کم کنید. اما به طور کلی این احساسات با لذت بردن از زندگی و قرار گرفتن در موقعیتهای همراه با غذا تداخل ندارد.

تنش به خاطر خوردن یا تصویر بدنی به گستره‌ای اطلاق می‌شود که مشغولیت ذهنی شما با غذا خوردن و فرم و

اندازه‌ی بدن با تعاملات و فعالیت‌های روزمره تان تداخل پیدا کند. ممکن است زمان زیادی در حال فکر کردن درباره ی غذا خوردن و ظاهرتان باشید. در این گستره از طیف، شما به طور قابل ملاحظه‌ای در الگوی غذا خوردنتان سخت‌گیر می‌شوید. ممکن است سخت تلاش کنید تا شکل و اندازه بدنتان را تغییر دهید. به طور کلی، هر چند خیلی درگیر راههای جبران کننده (مثل بالا آوردن، ورزش های افراطی و روزه داری های افراطی) نیستید، زیاد هم وزن کم نمی‌کنید.

مشکلاتی که غالباً با اختلال خوردن در ارتباطند:



از این لیست برای شناسایی نگرانی‌تان استفاده کنید. وجود یک یا چند مورد از این رفتارها می‌تواند بیانگر یک مشکل باشد.

رفتارها:

- محدود کردن کالری و میزان غذای مصرفی
- دوره های غذا خوردن افراطی به شکلی که انگار فرد روی آن کنترلی ندارد.
- ورزش بیش از حد یا افراطی
- استفراغ عمدی
- استفاده از دارو برای کنترل اشتها و عدم وزن‌گیری
- مراسم خاص حین غذا خوردن مثلاً (اجازه ندادن به لمس غذا توسط لب‌ها / تکه کردن غذا به قسمتهای کوچک)
- وزن کردن مداوم
- حساب کردن کالری‌ها

مشکلات عاطفی:

- نوسانات خلقی
- احساس گناه از خوردن
- ترس افراطی از چاقی
- عزت نفس پایین
- احساس ناراحتی بعد از غذا خوردن
- کج‌خلقی و زود رنجی
- شرم درباره عادات غذایی

مشکلات روانی:

- ایده آل‌گرایی
- مشغولیت ذهنی با غذا
- برنامه غذایی سفت و سخت
- دودل بودن بین کنترل غذا خوردن و رها کردن آن

مشکلات اجتماعی:

- تنها غذا خوردن مداوم
- دوری از دوستان
- خوردن پنهانی
- دشواری در صریح بودن
- دوری از موقعیتهایی که غذا در آنها وجود دارد.
- روابط خسته‌کننده به دلیل غذا و غذا خوردن

مشکلات فیزیکی:

- آمنوره (قطع شدن عادت ماهیانه)
- مشکلات گلو
- نوسانات دائمی وزن
- خورنریزی چشم
- خشک شدن / سرگیجه
- ریزش مو
- خستگی
- گونه‌های پف کرده

یک برنامه‌ی عملیاتی طراحی کنید: درباره‌ی اختلالات خوردن مطالعه کنید. یک لیست از رفتارهای مشخصی که باید نگران آنها باشید تهیه کنید. سایر کسانی که در این زمینه کمک‌کننده هستند و مکانها و زمانهایی که باید مراقبت در آنها صورت گیرد را در نظر آورید.



➡ **مشاوره بگیرید:** شما می‌توانید با متخصصین در حوزه‌های مختلف مشورت کنید (مثلاً روانشناس‌ها، مددکاران اجتماعی، روان‌پزشک‌ها، پزشکان و متخصصان تغذیه). این متخصصان می‌توانند اطلاعات تکمیلی جهت فراهم آوردن یک برنامه برای کمک به ارائه دهنده، مراکز درمانی موجود را به شما معرفی کنند و کمک کنند در طول این فرآیند از خودتان مراقبت کنید. به دنبال متخصصانی باشید که تجربه‌ی قبلی دارند یا به طور اخص درباره اختلالات خوردن تخصص دارند.