



مواجهة اضطرابات الأكل

"إذا كان ذلك ممكناً، يجب أن نحاول تجنب التعليق على أجسادنا".
من الجيد الاعتقاد بأشياء مثل أجسادنا تتغير بمرور الوقت، لدينا جميعاً
اجساداً فريدة ومتميزة، لكن حاول ألا تركز على مظهر جسدك.
'الدكتور غولدمان'

تتطور اضطرابات الأكل أحياناً بسبب الهوس بالمظهر الجسدي، يصبح الطعام هو النقطة المحورية،
لأن البعض يعتقدون أنه يمكنهم تحقيق ما يريدون من خلال التحكم بما يستهلكونه بطريقة ما.

لنتحدث عن الأساليب الممكنة للتعامل مع اضطرابات الأكل:

يَتضمن علاج اضطرابات الطعام علاج بواسطة فريق يضم الفريق عادة مقدمي الرعاية الأساسية، ومقدمي رعاية
الصحة النفسية واختصاصي النظم الغذائية وجميعهم من ذوي الخبرة في علاج اضطرابات الأكل.
يعتمد علاج اضطرابات الأكل على الاضطراب الخاص بك، والأعراض لديك. وعادة ما يشتمل ذلك على مزيج من العلاج
النفسي والتثقيف الغذائي والإشراف الطبي، ونادراً الأدوية.

نمط غذائي صحي بصرف النظر عن وزنك، يمكن أن يشترك أعضاء فريقك معك لوضع خطة تساعدك على
ممارسة عادات أكل صحية.

العلاج النفسي يساعدك العلاج النفسي، من أخصائي نفسي أو طبيب في تعلم كيفية استبدال العادات
غير الصحية بعادات صحية، منها:

- **العلاج القائم على العائلة (FBT):** تشارك الأسرة في التأكد من أن الطفل أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة
يتبع طرق الأكل الصحي ولديه وزن صحي.
- **العلاج المعرفي السلوكي (CBT):** يستخدم العلاج المعرفي السلوكي بشكل شائع في علاج اضطرابات
الأكل، خاصة لعلاج مرض الشره المرضي واضطراب نهم الطعام. يتم تعليمك كيفية مراقبة وتحسين عاداتك
الغذائية ومزاجك، وتطوير مهارات حل المشكلات، واستكشاف طرق صحية للتعامل مع المواقف العصيبة.
- **الأدوية:** لا يمكن أن تعالج الأدوية اضطرابات الأكل، إلا أنه يمكن أن تساعدك بعض الأدوية في التحكم في
إسراف تناول الطعام أو الإفراغ بالمسهلات أو إدارة الانشغال بالطعام والنظام الغذائي المفرط. قد تساعدك
الأدوية مثل الأدوية المضادة للاكتئاب والمضادة للقلق في تخفيف أعراض الاكتئاب أو القلق، والتي
تكون غالباً مرتبطة باضطرابات الأكل.



إذا كنت تعاني من أحد اضطرابات الأكل:

- 1 ابدأ بزيارة طبيب نفسي مختص اطرح له افكارك، اسعى لصحتك أولاً.
- 2 كون علاقة صحية مع الطعام: فعلى الرغم من أن الطعام في حد ذاته ليس هو المشكلة، فإن تطوير علاقة صحية معه أمر ضروري للتعامل معه. وحيث أن معظم الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل لديهم مشاكل سيطرة بكمية الطعام والتي غالبًا ما تتأرجح بين القواعد الصارمة والفوضى، فركز أولاً على الهدف الأساس وهو إيجاد التوازن.
- 3 ابنِ علاقة صحية مع النفس، وناقش طبيبك النفسي حول ذلك.
- 4 تحدث باستمرار عن المشكلة مع الأشخاص المقربين، حتى لو كان ذلك صعبًا.
- 5 تأكد من حصولك على الدعم والبقاء محاطًا من الأشخاص الداعمين والمهتمين بك وعدم الانعزال.
- 6 التزم بخطة العلاج ولا تتجاهل أيًا من تعليمات العلاج.
- 7 توقف فورًا عن مقارنة نفسك بالآخرين.
- 8 دل جسمك بدلًا من معاملة جسمك كعدو، انظر إليه على أنه شيء ثمين، واحصل على مساج، أو استحمام هادئ، أو عطر نفسك بعطر لطيف.



إذا كنت تعتقد أن شخصًا عزيزًا لك يعاني من أعراض اضطرابات الأكل:

إذا لاحظت علامات تحذيرية من اضطراب الأكل على صديق أو أحد أفراد الأسرة، فمن المهم التحدث. قد تخشى أنك مخطئ أو أنك ستقول شيئًا خاطئًا أو قد تبعده عنك، ومع ذلك من المهم ألا تدع هذه المخاوف تمنعك من التعبير عن مخاوفك.

غالبًا ما يخشى الأشخاص المصابون باضطرابات الأكل من طلب المساعدة، يكافح البعض بقدر ما تكافح للعثور على طريقة لبدء محادثة حول مشكلتهم، بينما يعاني البعض الآخر من تدني احترام الذات لدرجة أنهم ببساطة لا يشعرون أنهم يستحقون أي مساعدة. ومهما كانت الحالة؛ فإن اضطرابات الأكل ستزداد سوءًا دون علاج، ويمكن أن يكون الضرر الجسدي والنفسي شديد، كلما بدأت في تقديم المساعدة بشكل أسرع، كانت فرصتهم في التعافي أفضل، بينما لا يمكنك إجبار شخص مصاب باضطراب الأكل على التحسن، فإن وجود علاقات داعمة أمر ضروري لشفائه، حبك وتشجيعك يمكن أن يحدث فرقًا كبير.

كيف تتحدث مع شخص ما عن اضطراب الأكل:

نادرًا ما يكون قرار إجراء التغيير قرارًا سهلاً لشخص مصاب باضطراب في الأكل. إذا كان اضطراب الأكل قد تركهم يعانون من سوء التغذية، فقد يؤدي ذلك إلى تشويه طريقة تفكيرهم - حول أجسادهم، والعالم من حولهم، وحتى دوافعك لمحاولة المساعدة. إن قصصهم بتحذيرات رهيبية حول العواقب الصحية لاضطراب أكلهم أو محاولة إرغامهم على تناول الطعام بشكل طبيعي ربما لن ينجح، وغالبًا ما تلعب اضطرابات الأكل دورًا مهمًا في حياة الشخص ونظرًا لأنك قد تقابل بالدفاع أو الإنكار، فستحتاج إلى أن تخطو بحذر عند التطرق إلى الموضوع.

اختر وقتًا جيدًا اختر وقتًا يمكنك فيه التحدث إلى الشخص على انفراد دون تشتيت الانتباه أو القيود، لا تريد أن تتوقف في منتصف المحادثة بسبب التزامات أخرى! من المهم أيضًا إجراء المحادثة في وقت يسوده الهدوء النفسي، لا تحاول إجراء هذه المحادثة مباشرة بعد الانفجار-نقاشات-.

اشرح سبب قلقك كن حذرًا لتجنب إلقاء المحاضرات أو النقد، لأن هذا سيجعل من تحب فقط موقفًا دفاعيًا. بدلًا من ذلك، قم بالإشارة إلى المواقف والسلوكيات المحددة التي لاحظتها، ولماذا تقلقك. هدفك في هذه المرحلة ليس تقديم الحلول، ولكن التعبير عن مخاوفك بشأن صحة الشخص، ومدى حبك له، ورغبتك في المساعدة.



كن مستعدًا للإنكار والمقاومة هناك فرصة جيدة لأن ينكر الشخص العزيز عليك إصابته باضطراب في الأكل أو يصبح غاضبًا ودفاعيًا، إذا حدث هذا فحاول أن تظل هادئًا ومركزًا ومحترمًا، تذكر أن هذه المحادثة من المحتمل أن تشعر بتهديد شديد لشخص مصاب باضطراب في الأكل؛ فلا تأخذ الأمر على محمل شخصي.

اسأل إذا كان لدى الشخص أسباب لرغبته في التغيير حتى إذا كان الشخص العزيز عليك يفتقر إلى الرغبة في التغيير بنفسه، فقد يرغب في التغيير لأسباب أخرى: لإرضاء شخص يحبه، أو العودة إلى المدرسة أو العمل، على سبيل المثال كل ما يهم حقًا هو أنهم على استعداد لطلب المساعدة. كن صبورًا وداعمًا لا تستسلم إذا قام الشخص بتجاهلك في البداية، قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يكونوا على استعداد للانفتاح والاعتراف بوجود مشكلة. المهم هو سماح لخطوط الاتصال، إذا كانوا على استعداد للتحدث، فاستمع دون إصدار حكم، بغض النظر عن مدى انقطاع الاتصال بهم، أوضح أنك تهتم بهم، وأنتك تؤمن بهم، وأنتك ستكون هناك بأي طريقة يحتاجون إليها ومتى كانوا مستعدين.

ما الذي عليك عدم فعله

تجنب التحذيرات لا يمكنك إجبار شخص ما على العلاج إلا إذا كنت تتعامل مع طفل، يجب أن يأتي قرار التغيير منهم، إن الإنذارات "لا يجب أن تفعل..." تزيد فقط من الضغط وتشجعه على السرية والإنكار.

تجنب التعليق على المظهر أو الوزن يركز الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل بشكل مفرط بالفعل على أجسامهم، حتى التأكيدات على أنهم ليسوا بدينين تلعب دورًا في انشغالهم بالنعافة. بدلاً من ذلك وجه المحادثة إلى مشاعرهم لماذا يخافون من السمعة؟ ما الذي يعتقدون أنهم سيحققونه من خلال كونهم نحيفين؟

تجنب العار واللوم ابتعد عن عبارات "أنت" الاتهامية مثل "أنت فقط بحاجة لتناول الطعام!" أو "أنت تؤذي نفسك بدون سبب." استخدم جمل "أنا" بدلاً من ذلك. على سبيل المثال: "أجد صعوبة في مشاهدة تضييعة." أو "أنا خائف عندما أسمعك تتقيأ."

تجنب إعطاء حلول بسيطة على سبيل المثال "كل ما عليك فعله هو قبول نفسك". اضطرابات الأكل هي مشاكل معقدة إذا كان الأمر بهذه السهولة، فلماذا يعاني من تحب!



تذكر هذه النصائح:

- 1 اقتناع أن المصاب بفقدان شهية بأنه زائد الوزن رأي خاطئ و دعم محاولتهم لإزال الوزن امر غير منطقي.
- 2 تنمية الاتصال مع الشخص الذي يعاني من فقدان شهية و تشجيعه على زيادة وزنه مقابل مكافأة معينة يوعد بها.
- 3 إذا كنت تعتقد أنه يعاني من أعراض اضطراب الشره المرضي، فقم بإجراء مناقشة مفتوحة وصادقة معه حول مخاوفك، لا يمكنك إجبار أي شخص لطلب الرعاية المتخصصة، ولكن يمكنك تقديم له التشجيع والدعم، كما يمكنك أيضًا البحث عن طبيب مؤهل أو أخصائي نفسي، وتحديد موعد، وتقديم عرض أيضًا بالذهاب معه إلى الطبيب.
- 4 تعرف على تطورات الاضطراب (اقرأ أولاً ثم راقب المصاب)، فراقب التطورات وأخبر الأخصائي النفسي وتواصل معه باستمرار - ننصح بتطبيق لبيه وقريبون وأقرب عيادة نفسية موجودة لك-.
- 5 ضمنهم في انشطتك حتى عندما لا يرغبون بذلك، لا تنقد أو تلوم وتجنب الحكم عليه.