

اختلالات تغذیه چیست؟ علل و عوامل زمینه‌ساز به‌وجود آمدن آن

اختلالات تغذیه، شرایط بسیار حادی است که با رفتارهای نامناسب تغذیه‌ای، در ارتباط است. این رفتارها، بر سلامت، احساسات و توانایی فرد در حوزه‌های مختلفی مانند، ارتباطات اجتماعی، شغل و ارتباط بین فردی اثر منفی می‌گذارد. از شایع‌ترین اختلالات تغذیه عبارت‌اند از: بی‌اشتهایی عصبی، پر اشتهایی عصبی و اختلال پرخوری.

این اختلالات، بر توجه فرد روی وزن و فرم بدن متمرکز است که موجب بروز رفتارهای نامناسب خطرناکی می‌گردد. این اختلالات می‌تواند باعث آسیب رسیدن به قلب، سیستم گوارش، استخوان‌ها، دهان و دندان شود. اختلالات تغذیه بیشتر در زمان نوجوانی و جوانی بروز پیدا می‌کند.

در این مقاله، ما شما را با انواع اختلالات تغذیه، علل و عوامل ایجادکننده آن‌ها آشنا می‌کنیم. مختصری در مورد روش‌های درمانی برایتان توضیح می‌دهیم. برای اطلاعات بیشتر به سایت مرکز مشاوره راز ماندگار، بخش [مشاوره روانشناسی](#) مراجعه نمایید.

نشانه‌ها و علائم اختلالات تغذیه چیست؟ نشانه‌ها بر اساس نوع اختلال تغذیه، با هم متفاوت‌اند:

۱. **بی‌اشتهایی عصبی**: به طور غیرطبیعی وزن بدن کاهش می‌یابد. فرد مبتلا، ترس و اضطراب شدیدی نسبت به‌اضافه وزن دارد. این افراد ممکن است، تصورات مخربی راجع به وزن و فرم بدن خود داشته باشند. وزن بدن افراد غالباً کاهش شدیدی دارد. در کودکان و نوجوانان به‌جای کاهش وزن، اشکال دربه‌دست آوردن وزن مورد انتظار، دیده می‌شود.

ترس شدیدی که این افراد از چاق شدن دارند، معمولاً با کاهش وزن تمام نمی‌شود. این افراد معمولاً خودشان را چاق احساس می‌کنند، حتی وقتی دیگران به آنها می‌گویند که لاغرند، هنوز نگرانند که بخش‌هایی از بدن آنها دچار چاقی باشد، مثل شکم، باسن و ران‌هایشان. این افراد ممکن است خود را مکرر، وزن کنند یا دائماً جلوی آینه، به واریسی بخش‌هایی از بدنشان، که به نظرشان چاق است، می‌پردازند. برخی از افراد مبتلا به این اختلال بعد از غذا خوردن با کارهای متعددی از جمله استفراغ عمدی و استفاده مسهل اقدام به ازبین‌بردن مواد خورده شده، می‌کنند.

۲. **پر اشتهایی عصبی**: دوره‌های مکرر پرخوری، در این افراد دیده می‌شود. آن‌ها در یک دوره زمانی مشخص شروع به خوردن می‌کنند، مثلاً هر سه ساعت یک‌بار. اما مقدار غذایی که می‌خورند، نسبت به مردم عادی بسیار بیشتر است. این افراد احساس می‌کنند که نمی‌توانند خوردن خود را کنترل نمایند. پس از خوردن کارهای متفاوت انجام می‌دهند تا از اضافه‌وزن جلوگیری کنند؛ مثل استفراغ عمدی، مصرف ناهای داروهای لاغری. حتی بعضی از آنها به روزه‌داری و ورزش‌های بسیار سخت و سنگین روی می‌آورند. این افراد معمولاً به‌خاطر مشکلاتی که در خوردن دارند، احساس شرم و ناراحتی می‌کنند. آنها معمولاً در جایی که کسی وجود ندارد و به‌صورت یواشکی شروع به خوردن می‌کنند. این افراد معمولاً تا جایی که پرخوری ادامه می‌دهد که احساس درد یا ناراحتی بکنند.

۳. **اختلال پرخوری**: این افراد به‌صورت مکرر پرخوری می‌کنند. مقدار غذایی که نسبت به دیگران می‌خورند بسیار بیشتر است و نمی‌توانند بر پرخوری خودکنترلی داشته باشند. سرعت خوردن افراد ممکن است خیلی بیشتر از افراد معمولی باشد و این خوردن تا زمانی که احساس درد و ناراحتی کنند ادامه دارد. گاهی فرد گرسنه نیست اما بااین‌وجود شروع به خوردن غذا می‌کند. برخی از افراد مبتلا از خود متنفر شده یا احساس افسردگی و احساس گناه شدیدی به‌خاطر پرخوری دارند. برخلاف پر اشتهای عصبی، در پرخوری، فرد هیچ تلاشی برای جبران پرخوری خود انجام نمی‌دهد.

چه موقع، از پزشک کمک بگیریم؟

مدیریت اختلالات تغذیه، کار بسیار سخت و مشکلی است. این اختلالات می‌تواند تمام زندگی شما را تحت فشار قرار دهند. اگر از هر کدام از مشکلات ذکر شده بالا رنج می‌برید، آیا حس می‌کنید، نشانه‌هایی از وجود این اختلال در شما وجود دارد، حتماً از روانپزشک کمک بگیرید. متأسفانه بسیاری از مبتلایان به این اختلال اعتقادی به درمان ندارند. اگر شما نگران اطرافیانتان هستید، آن‌ها را تشویق کنید تا به پزشک مراجعه نمایند. اگر آنها از قبول داشتن مشکلات مرتبط با تغذیه سرباز بزنند، شما با اشتیاق برای شنیدن مشکلشان پیش قدم شده و نسبت به وضعیت موجود ابراز نگرانی کنید.

نسبت به مواد غذایی و افکار مرتبط با آن آگاه باشید، چون ممکن است باعث بروز رفتارهای ناسالم غذایی گردد. در مورد نوجوانان، فشار همسالان می‌تواند محرکی برای بروز اختلالات تغذیه باشد. نشانه‌هایی که به شما وجود این اختلالات را یادآور می‌شوند، عبارت‌اند از:

- آوردن بهانه‌های متفاوت برای نخوردن غذا
- انجام دادن رژیم غذایی سبزیجات به صورت مداوم و سخت‌گیرانه
- تمرکز بیش از اندازه به خوردن غذاهای سالم
- خود فرد مبتلا، ماده غذایی را می‌پزد و از خوردن غذایی که اعضای خانواده می‌خورند، پرهیز می‌کنند. کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی روزانه
- نگرانی و شکایت کردن مداوم از چاق شدن و صحبت راجع به چگونگی کاهش وزن،
- چک کردن بدنشان در آینه به صورت مداوم، برای عیب‌هایی که فکر می‌کنند در بدنشان وجود دارد.
- خوردن غذاهای بسیار شیرین و، شکلات و مواد غذایی پرچرب
- رژیم‌های غذایی متفاوت را امتحان کردن
- استفاده از مسهل و شربت‌های مخصوص لاغری بیش از اندازه
- ورزش کردن
- تلاش برای بالا آوردن آنچه خورده‌اند
- مشکلات در ارتباط با مینای دندان که می‌تواند در اثر استفراغ‌های مداوم باشد
- ترک کردن سفره، هنگام صرف وعده غذایی برای دستشویی رفتن
- خوردن بیش از اندازه غذا یا میان وعده که از حد انتظار بیشتر است.
- اظهار ناراحتی، شرم، گناه و افسردگی درباره عادات غذایی
- یواشکی غذا خوردن

اگر شما نگران هستید که فرزندتان از اختلالات تغذیه رنج می‌برد، حتماً با پزشکتان در مورد علائم و نشانه‌ها صحبت کنید. در صورت نیاز، شما به مشاوره روان‌شناسی ارجاع داده می‌شوید.

علل بروز اختلالات تغذیه:

علت اصلی این اختلالات به طور واضح مشخص نیست. این اختلال نیز مانند بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی، می‌تواند علل متعددی داشته باشد مانند:

- **عوامل ژنتیک و بیولوژیک:** وجود برخی ژن‌ها احتمال بروز این اختلالات را افزایش می‌دهند. عوامل بیولوژیکی مانند، تغییرات شیمیایی در مغز می‌تواند، نقش مؤثری در ایجاد مشکلات در فرد داشته باشد.
 - **عوامل روانی و سلامت عاطفی:** افراد مبتلا به اختلالات تغذیه، ممکن است به مشکلات روانی و عاطفی دچار باشند. آنها عزت‌نفس پایینی دارند. کمال‌گرا بوده، رفتارهای تکانشی فراوانی دارند و ارتباطشان با دیگران مختل است.
- عوامل زمینه‌ساز که احتمال بروز این اختلالات را افزایش می‌دهند:** دختران نوجوان و زنان جوان، بیش از مردان دچار بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی می‌شوند، اما مردان نیز می‌توانند علائم اختلالات را بروز دهند.

علل بی‌شماری وجود دارد که ریسک بروز این مشکلات را افزایش می‌دهند. از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- **تاریخچه خانوادگی:** این اختلالات، بیشتر در افرادی نمود پیدا می‌کند که والدینشان یا خواهر و برادرشان، از این اختلالات رنج می‌برند.
- **اختلالات دیگری که با سلامت روان در ارتباط هستند:** افرادی که به اختلالات تغذیه مبتلا هستند، تاریخچه اختلالات اضطراب، افسردگی و اختلال وسواس فکری - عملی را دارند. رژیم غذایی و گرسنگی کشیدن، از جمله عوامل زمینه‌ساز، برای بروز این مشکلات است. گرسنگی کشیدن بر فعالیت مغز اثر می‌گذارد و باعث تغییرات خلق می‌شود. تفکرات سخت‌گیرانه و غیرقابل‌تغییر و کاهش اشتها، از تأثیرات گرسنگی کشیدن در افراد است. گرسنگی و کاهش وزن می‌تواند بر کارکرد مغز افراد اثر منفی گذاشته و باعث رفتارهای مانند، امتناع از غذا خوردن در فرد شود.
- **استرس:** هرگونه تغییر در زندگی، از ورود به دانشگاه، جابه‌جایی مکانی، شروع شغل جدید، مشکل در روابط خانوادگی می‌تواند، باعث ایجاد استرس شود. این استرس‌ها فرد را به سمت‌وسوی، بروز اختلالات تغذیه سوق می‌دهند.

مشکلاتی که، اختلالات تغذیه در فرد به وجود می‌آورد:

هرچقدر مدت زمانی که از بروز علائم و نشانه‌های اختلال گذشته باشد، بیشتر باشد، به همان نسبت فرد مشکلات عدیده‌ای را در زندگی تجربه می‌نماید. برخی مشکلات عبارت‌اند از:

- مشکلات جدی مربوط به سلامت
- افسردگی و اضطراب
- افکار مرتبط با خودکشی و یا اقدام به انجام آن
- مشکلات مرتبط با رشد
- اختلال در روابط بین‌فردی و اجتماعی
- سوءاستفاده از مواد
- معضلات مربوط به تحصیل و شغل

چگونه از بروز این اختلالات جلوگیری نماییم؟ در ادامه، تکنیک‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم تا به فرزندان خود کمک کنید، عادت غذایی مناسب را در خود به وجود آورند.

- **مانع رژیم غذایی فرزندان خود شوید:** تشویق عادات غذایی خانواده بر عادات غذایی کودک تأثیر می‌گذارد. اگر به همراه کودک، وعده غذایی را میل کنید به شما این امکان را می‌دهد که به او راجع به رژیم‌های نامناسب آموزش دهید. می‌توانید او را تشویق نمایید تا در میزان غذایی که در طول روز می‌خورد، تعادل برقرار نماید.
- **با فرزند خود صحبت کنید:** به‌عنوان مثال، اخیراً سایت‌های وجود دارد که ایده‌های خطرناکی را بخصوص در بین نوجوانان، تشویق می‌کنند. مثلاً، از بی‌اشتهایی عصبی، به‌عنوان سبک مناسب زندگی، یادآوری می‌شود. تصحیح این‌گونه ایده‌ها با صحبت با فرزندان، امکان‌پذیر است.
- **ترویج و تشویق برای داشتن فرم بدن سالم:** به کودک بگویید که بدن هرکس با بقیه متفاوت است. هیچگاه، در برابر فرزندان، از بدن خود انتقاد نکنید. برخورد با احترام و قبول بدن به صورتی که وجود دارد، می‌تواند باعث تقویت عزت‌نفس گردد.

اگر شما، علایم یا نشانه‌ای در افراد خانواده یا دوستانتان می‌بینید، حتماً راجع به نگرانی خود با آن فرد صحبت نمایید. اگرچه شما از رشد اختلال تغذیه در فرد نمی‌تواند جلوگیری کنید. برخورد با مهربانی می‌تواند طرف مقابلتان را تشویق نماید تا برای درمان خود اقدام کند.