

ما هي اضطرابات الطعام؟

اضطرابات الطعام عبارة عن حالات واقعية معقدة وفتاكة تسبب عواقب خطيرة على الصحة والتكاثر والعلاقات. فهي ليست بدعة من الأمر أو ظوراً ينجلي أو نمطاً من الحياة تألفه. إنها حالات قد تهدد الحياة وتؤثر على جميع الأنشطة التي يقوم بها المرء، بما في ذلك أدائه المدرسي وتطور دماغه وصحته النفسية والاجتماعية والجسدية.

يجري تشخيص اضطرابات الطعام بالاستناد الى تغيرات الوزن، بالإضافة إلى السلوكيات والتصرفات والمزاج. كن يقظاً لكل تلك العلامات في ولدك.

اضطرابات الطعام تؤثر على الذكور والإناث من مختلف الأعمار

الوزن لا يعتبر المؤشر الوحيد لاضطرابات الطعام، إذ قد يعاني منها أفراد من مختلف الأحجام.

كيف تتواصل مع طفلك

- اعلم أن الذين يعانون من اضطرابات الطعام غالباً ما ينكرون وجود المشكلة.
- تعلم ما استطعت عن اضطرابات الطعام
- اسأل عما يمكنك فعله للمساعدة
- استمع بكل انفتاح وتجاوب
- كن صبوراً غير نقاد
- تحدث إلى طفلك بشكل لطيف عندما تكون هادئاً غير غضبان أو محبط أو منزعج.
- دعه يعلم يقيناً أنك تريد الأفضل له
- ذكر طفلك أن وراءه من يهتم لأمره ويساعده
- كن مرناً ومنفتحاً عند المساعدة
- كن صادقاً
- أظهر العناية والاهتمام والتفهم
- اسأل عن شعوره
- حاول أن تكون أسوة حسنة - ولا تتحدث كثيراً عن نفسك
- اعلم أن ولدك لا يبالي للاهتمام أو الشفقة
- اطلب مساعدة المتخصصين من أجب ولدك إذا كانت لديك أية مخاوف

الشروط الأساسية التي يجب النظر إليها في الطعام:

- تناول الكثير من الطعام بطريقة خارجة عن السيطرة (تختفي كميات كبيرة من الطعام، بينما تجد الأغلفة والعبوات مخبأة).
- وضع قواعد للطعام - قد يتناول طعاماً محدداً أو مجموعة محددة من الأطعمة، أو تقسيم الطعام إلى حصص صغيرة، أو نشر الطعام على مدى الصحن.
- التحدث كثيراً أو التركيز على الوزن والطعام والسعرات الحرارية وكميات الدسم والنظام الغذائي.
- غالباً ما يذكرون أنهم ليسوا جائعين.
- يتركون بعض الوجبات أو يتناولون كميات صغيرة من الطعام أثناء الوجبات النظامية.
- يعدون الوجبات أو الحلويات للآخرين لكنهم لا يأكلونها.
- يتجنبون أوقات الوجبات أو المناسبات التي يقدم فيها الطعام.
- غالباً ما يذهب إلى الحمام بعد الوجبات.
- يستخدمون الكثير من غسول الفم ومنكهات الفم والعلكة.
- يبذرون بهجر الأطعمة التي كانوا يستمتعون بها.

الشروط الأساسية التي يجب النظر إليها في الأنشطة:

- يتمرّن كل الوقت وأكثر مما يوصى به صحياً، وذلك رغم أحوال الطقس أو التعب أو المرض أو الإصابات.
- يتوقف عن ممارسة أنشطته الاعتيادية ويقضي أكثر الوقت منفرداً (ويمكن أن يقضي وقتاً طويلاً في التمرن).

العوامل المثيرة للمخاطر الصحية:

- يشعر بالبرد في جميع الأوقات أو يشكو من التعب كل الوقت. يحتمل أن يصبح حاد الطبع أو انفعالياً.
- أي تقيؤ بعد الطعام (أو ملاحظة آثار التقيؤ في الحمام كالرائحة أو انسداد مصرف المياه).
- أي استخدام للأدوية الملينة أو المدرّة للبول (أو رؤية عبواتها الفارغة)

عوامل أخرى مثيرة للمخاطر:

- يعتقد أنه سميناً جداً (بغض النظر عما هو عليه).
- كثيراً ما يسأل كيف يبدو ليزداد يقيناً.
- يمتنع عن الخروج مع زملائه.
- لا يستطيع أن يعبر عن مشاعره.
- يبلغ عن الآخرين أنهم صاروا نقادين أو غير أليفين.

إذا ما ظهر على ولدك علامات محتملة لاضطرابات الطعام

اطلبوا المساعدة من أحد الأخصائيين الطبيين بأسرع وقت ممكن. بما أن اضطرابات الطعام معقدة جداً، فلا بد من تقييمها من قبل متخصص في علاج اضطرابات الطعام. وكلما سارعتم في علاج اضطرابات الطعام، كلما استعدتم العافية النفسية والجسدية.