

# أهمية فهم مشاكل الأكل

(Understanding Eating Disorders)

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

٤

ملاحظات جارحة أو مثيرة لهم أو بدعوتهم للبدء بنظام حمية خاص أو الإشتراك في أحد برامج تخفيض الوزن. إذا رفضت الفتاة الطعام في المنزل على أساس أن الطعام كثير الدهن مثلاً فمن المستحسن أن يسألها والداها عن أنواع الطعام التي تفضلها. فإذا شاركت الفتاة المراهقة في هذه القرارات بدلاً من إلزامها بتطبيق قرارات يتخذها الوالدان بمفردهما تزيد إمكانية المشاركة في التطبيق أيضاً. (من المهم بطبيعة الحال أن تكون أنواع الطعام المختارة خليط موزون من الأطعمة المغذية كالخبز والباستا والأرز والحبوب الأخرى والخضراوات والفواكه والبقليات وكميات معتدلة من منتجات الألبان قليلة الدسم واللحم الأحمر والدجاج والسّمك.)

ومع أن الآثار الجسمانية التي قد تؤدي إليها "أنوركسيا نرفوزا" أو "بوليميا" يمكن أن تكون شديدة الخطورة فإنها عادة لا تكون دائمة بشرط أن يبادر إلى معالجة المشكلة في مرحلة مبكرة. هناك دلائل على أن الشخص قد يعاني من مشاكل الأكل، منها: خسارة الكثير من الوزن، عدم تناول الطعام (واختلاق أعذار لذلك مثل "لقد تناولت طعامي مع أصدقائي"، أو "لا أشعر بالجوع")، والإفراط في ممارسة التمارين، والتقيؤ باستمرار أو استعمال المسهلات بصورة منتظمة.

إذا اعتقد الوالدان أن ولدهما قد يعاني من مشكلة في الأكل فعليهما استشارة طبيب أو مستشار المدرسة أو مركز صحة المجتمع. كما أن المركز المتعدد الثقافات للصحة العقلية يستطيع أن يساعد الأهالي في الإتصال باختصاصي يتحدث اللغة العربية (بالإتصال على الرقم 9840 (02) 3800 أو مجاناً على الرقم 911 648 1800 من المناطق الريفية.

ليندا فتاة نحيفة في سن الثامنة عشرة، وهي ترتدي ملابس قياس رقم ٨، لكنها مع ذلك تشكو من أنها سميكة جداً. ومع أنها تحب أن تطبخ الطعام للآخرين فإنها نادراً ما تأكله، إذ أنها تقول دائماً إنها غير جائعة وإنها قد أكلت شيئاً منذ قليل. أما جومانة البالغة ١٥ عاماً من العمر فإنها تتبع نظام حمية دائمة، فتتجاهل تناول وجبتي الفطور والغداء كي تخسر شيئاً من وزنها. ولذلك فإنه ما أن يحين منتصف النهار حتى تراها جائعة لا تستطيع التوقف عن الأكل. لكنها بعد ذلك تشعر بذبذب نتيجة كثرة الطعام الذي التهمته، وبقلق خوفاً من أن يرتفع وزنها، فتجبر نفسها على التقيؤ.

إن ليندا وجومانة تعانيان من مشاكل في الأكل، وهي مشاكل قد تنطوي على خطر كبير وربما أدت إلى الموت. فليندا تعاني من انعدام مرضي لاشتهاء الطعام، الذي يُعرف بالإنكليزية باسم "أنوركسيا نرفوزا"، أي أن لديها هاجس بتحديد كمية الطعام الذي تتناوله. وبما أنها تاكل القليل جداً وتمارس تمارين رياضية كثيرة جداً فإنها ضعيفة الوزن، مما أثر على مستويات الهرمونات في جسمها وأوقف دوراتها الشهرية. إن هذه المشكلة تؤثر على الذكور والإناث، مع أنها أكثر شيوعاً لدى الفتيات المراهقات. وقد تؤثر على فتيات صغيرات إعتباراً من سن الثامنة.

ومع أن البنات المصابات بالإنعدام المرضي لاشتهاء الطعام يكنّ نحيلات جداً في أغلب الأحيان، فإن المصابات بالشهوة المرضية للطعام، أي "بوليميا"، مثل جومانة، قد يحافظن على وزنهن العادي بينما يتغير وزن بعضهن الآخر كثيراً. وهن يتقلبن بين فترات من الجوع الشديد والتهام الطعام، إلا أن فترات التهام الطعام تتبعها عادة محاولات للتخلص من الطعام إما بالتقيؤ أو بأخذ المسهلات أو ممارسة التمارين بطريقة غير معقولة.

إن أسباب مشاكل الأكل شديدة التعقيد. وتُعزى المشكلة جزئياً إلى أن المجلات والتلفزيون والأفلام في أستراليا والبلدان الغربية الأخرى تعطي انطباعاً عن أن المرأة المثالية امرأة نحيفة. لذلك تشعر الكثير من الفتيات أنه يجب أن يكنّ نحيفات أيضاً كي تنطبق عليهن هذه الصورة. يُضاف إلى ذلك أن سن المراهقة مرحلة يشهد فيها اهتمام الفتيات بوزنهن ومظهرهن. وهي كذلك مرحلة يزداد فيها وزن الفتاة، فذلك جزء من انتقال الفتاة إلى مرحلة البلوغ لتصبح امرأة. كما أن وزن بعض الفتيات يرتفع لأسباب أخرى. فقد يكثرون من تناول الأطعمة السريعة غير المغذية ولا يمارسن التمارين بما فيه الكفاية، حيث أن الفتاة تفقد الإهتمام بالرياضة واللعب في تلك السن. إن كل هذه العوامل تتضافر للضغط على بعض الفتيات للجوء إلى محاولات يائسة لتخفيف وزنهن.

لكن ما تقدم لا يشرح المشكلة بكاملها. فالأطباء ما زالوا غير مدركين لسبب نشوء هذه المشاكل لدى بعض الفتيات دون البعض الآخر. كيف مثلاً ترى بعض الفتيات صور المرأة المثالية في التلفزيون والمجلات ولا يقمن بتجويب أنفسهن كي يصبحن مثلها؟ هناك عوامل أخرى قد تساعد على نشوء مشاكل الأكل، منها المشاكل العائلية أو الشعور بأن حب أفراد العائلة والأصدقاء يتوقف على تحقيق نتائج جيدة في المدرسة أو العمل. والأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الأكل يعانون أيضاً من انخفاض مستوى تقديرهم لأنفسهم. فقد يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم بحياتهم، وبالتالي فإن قدرتهم على تغيير أجسامهم قد تدهم بالإحساس بالتحكم.

وبما أن الأولاد الذين يصبحون قلقين على أوزانهم قد يعانون من مشاكل الأكل فإنه من المهم أن لا يلجأ أفراد عائلاتهم إلى زيادة الحالة سوءاً بتوجيه