

اختلالات خوردن

نویسنده
هاریلو اجبروس
ورونیکا دیلر

مترجمین
پریا صدیقه یزدانی
ملکی - عددآبادی

www.ketab.ir

سرشناسه	امبروز، مریلو Ambrose, Marylou
ران و نا-دیدآور	اختلالات خوردن/ نویسنده ماریلو امبروس، ورونیکا دیسلر؛ مترجمین پریسا صدیقه‌یزدانی، سحر ملکی‌سعدآبادی.
مشتات نشر	تهران: کرشمه نگار، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۳۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۴۲-۲-۶
وضعیت ثبت نویسنده	۱۵۰۰۰۰ ریال
یادداشت	عنوان اصلی: [Eating disorders: examining anorexia, bulimia, and binge eating, 2015.]
یادداشت	زمن‌نامه
موضوع	غذای نورس -- اختلالات -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	Eating disorders -- Juvenile literature
موضوع	اختلالات در نوجوانان -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	Eating disorders in adolescence -- Juvenile literature
شناسه افزوده	دیسلر، ورونیکا
شناسه افزوده	Deisl, Veronica
شناسه افزوده	یزدانی، پریسا صدیقه، ۱۳۴۲ - ترجمه
شناسه افزوده	ملکی‌سعدآبادی، سحر، ۱۳۷۰ - ترجمه
رده‌بندی کنگره	۴۵۵۲ / R.C. ۱۳۹۶ غ ۸ الف ۴
رده‌بندی دیویی	[ج ۱۶] ۶۱۶ / ۸۵۲۶
شماره کتابشناسی	۴۹۷۴۳۹

ناشر: انتشارات کرشمه نگار

نویسنده: ماریلو امبروس و ورونیکا دیسلر

مترجمین: پریسا صدیقه یزدانی و سحر ملکی سعدآبادی

صفحه آرا: فاطمه قیاسوند

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶

تعداد جلد: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۶۴۲-۲

همه حقوق اثر این کتاب محفوظ است.

در صورت تخطی، پیگرد قانونی دارد.

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، پلاک ۱۲، واحد ۲۰۰ - نظری، بین خیابان ابوریحان و خیابان فلسطین، رویروی خیبرگزاری

ایستاد، ساختمان خیام (پلاک ۱۲)، واحد ۲۰۰

کدپستی: ۱۳۱۵۸۸۳۴۵۹، تلفن: ۴۹۷۵۲۷۰

فهرست مطالب

تعاریف و اصطلاحات کلی	۹
دییاجه مولفین	۱۳
مقدمه	۱۵
فصل اول: بحث درباره اختلالات خوردن	۲۱
فصل دوم: علم اختلالات خوردن	۳۵
فصل سوم: تاریخچه اختلالات خوردن	۴۹
فصل چهارم: عوامل خطر و پیشگیری از اختلالات خوردن	۵۹
فصل پنجم: تشخیص و درمان	۷۷
فصل ششم: چشم انداز آینده	۹۵
فصل هفتم: زندگی با اختلالات خوردن	۱۰۷
واژگان تخصصی	۱۲۳

مقدمه

غذا خوردن و لذت بردن از آن بخش مهمی از زندگی است. تغذیه موجب سلامتی، هوشیاری، احساس خوب در ما می‌شود. چشیدن و بوییدن غذا یکی از زیباترین لذتها در زندگی است. نشستن سر یک سفره غذای مشترک یک روش عالی اهمیت برای گردهمایی‌های دوستانه و خانوادگی است. بنابراین چگونه ممکن است غذا تبدیل به یک مشکل گردد؟

جامعه به ما پیامهای مغشوشی در مورد غذا می‌دهد. پیامهایی که متناقض و بسیار مخرب هستند. از یک سو تصورات مربوط به غذاهای لذیذ و اصرار به خوردن و خوردن، بمباران می‌شود و از سوی دیگر، بویژه در مورد زنان، لاغر بودن لاغری فراطبیعی به عنوان حالت جسمی ایده‌آل تبلیغ می‌شود. این پیامهای مغشوش در ترکیب با عوامل دیگر ممکن است عده‌ای را به داشتن مشکل در عادات خوردن خود رهنمون گردد. ما به این مشکلات، اختلالات خوردن می‌گوییم، چون آنها عملکرد معمول و سالم را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

اختلال‌های خورد و خوراک موضوعی شایع در سراسر جهان

است و به گروهی از اختلالات خطرناک گفته می‌شود که فرد مبتلا به آنها ذهنش به شدت درگیر غذا و وزن است به طوریکه نمی‌تواند بر مسائل مهم زندگی اش تمرکز داشته باشد. این اختلالات معمولاً تحت تاثیر عوامل مختلفی ایجاد می‌شود که این عوامل را می‌توان تحت عنوان فشارهای فرهنگی، عوامل زیست‌شناختی و عوامل روان‌شناختی طبقه‌بندی کرد.

هیچ کس نمی‌تواند انکار کند که تحت تاثیر اثرات لاغر بودن متعادل قرار نگرفته است. حتی بعضی از مردان احساس می‌کنند که باید بدن خود را به صورت ظریف و باریک نگه دارند. حقیقت آن است که بعضی صورتهای و بدنهای زیبا، روکشی هستند بر دنیای درونی ناسالم و اندوهگین صاحبانشان. بعضی از این الگوها به صورت طبیعی لاغرند و عده‌ای دیگر برای لاغر کردن خود روشهای مصنوعی و چربی‌راهِ رد استفاده قرار می‌دهند.

اصلی‌ترین انواع اختلالات خوردن عبارتند از انورکسیا نروزا (بی‌اشتهایی عصبی)، بولیمیا نروزا (پرخوری عصبی) و اشتهای کاذب (غذا خوردن افراطی).

اگرچه بی‌اشتهایی شایع‌ترین اختلال خوردن و خوراک محسوب می‌شود و بیشتر در باره آن بحث می‌شود، اما انواع دیگری از بدشکلی‌های بدن (روابط ناسالم با تصویر بدن) نیز وجود دارند که می‌توانند بر سلامت و روح و روان شما تاثیرگذار شوند. افراد مبتلا به بی‌اشتهایی‌هایی هستند که به شدت کالری دریافت نمی‌کنند، چه از طریق غذا نخوردن یا ورزش شدید برای سوزاندن آن چه را چربی می‌دانند، محدود می‌کنند.

علت دقیق اختلالات خوردن ناشناخته است. همچون دیگر بیماری‌های ذهنی و روانی دلایل بیشتری می‌تواند برای آن وجود داشته باشد. علل احتمالی اختلالات خوردن عبارتند از:

● ژنتیک و بیولوژی: این احتمال وجود دارد که ژن‌ها در مستعدسازی برخی افراد در ابتلا به اختلالات خوردن نقش داشته باشند. افرادی که در خانواده درجه یک خود- پدر، مادر، خواهر و برادر- فردی مبتلا به اختلالات خوردن دارند، بیش از دیگران احتمال ابتلا به نارسایی خوردن در آنها بیشتر است و بدین شکل عامل ژنتیک پیشنهاد می‌شود. بعلاوه شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند سروتونین به عنوان یک نوروترنسمیتر طبیعی مغز در رفتارهای خوردن اثرگذار است.

● سلامت روانی و روحی: افراد مبتلا به اختلالات خوردن مشکلات عاطفی و روحی داشته‌اند که منتهی به نارسایی خوردن در آنها شده است. این دسته از افراد معمولاً دچار اعتماد به نفس پایین، کهان‌گویی رفتاری‌های آنی و بدون فکر، عدم کنترل عصبانیت، درگیری‌های خانوادگی و روابط تعارضی هستند.

● جامعه: غالباً محیط فرهنگی غرب و کشورهای مدرن تمایل به لاغری را ترویج می‌کنند. در چنین فرهنگ‌هایی موفقیت و رفاه با لاغر بودن برابری می‌کند. فشارهای مشابه و مدل‌ها و بازیگرانی که در رسانه‌های عمومی می‌بینیم، تمایل به لاغری را تقویت می‌کنند، به ویژه در میان دختران جوان. همچنین برخی از شرایط منجر به افزایش ریسک ابتلا به اختلالات خوردن می‌شوند. از جمله فاکتورهای خطر به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

● جنسیت (زن بودن): دختران نوجوان و زنان جوان در مقایسه با پسران نوجوان و مردان جوان، در ابتلا به اختلالات خوردن مستعدتر هستند.

● سن: اگرچه امکان ابتلا به اختلالات خوردن در طیف وسیع سنی وجود دارد این نوع اختلالات در طول دوران نوجوانی و

اوایل دهه ۲۰ سالگی معمول‌تر هستند.

- تاریخچه خانوادگی: احتمال ابتلا به اختلالات خوردن به طور معناداری در افرادی که والدین و یا خواهر و برادر مبتلا به این نوع اختلالات را داشته‌اند، بیشتر است.
- اثر محیط خانوادگی: افرادی که احساس عدم امنیت و اطمینان در خانواده خود دارند، آن دسته از افرادی که والدین و خواهر و برادر بیش از حد منتقد داشته و یا خانواده ظاهر آنها را به مسخره می‌گیرند، در معرض ابتلا به نارسایی خوردن قرار دارند.
- نارسایی‌های روحی: افراد دچار افسردگی، اضطراب و یا وسواس بیش از یکران در معرض ابتلا به نارسایی خوردن قرار دارند.
- اثر رژیم لاغری: افرادی که تحت رژیم غذایی وزن کم می‌کنند با نظارت مثبتی از جانب دیگران مواجه می‌شوند، تغییرات ظاهری وزن آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. چنین شرایطی می‌تواند منتهی به رعایت رژیم غذایی برای مدت‌های بسیار طولانی‌تر شود. نهایتاً منتهج به نارسایی خوردن گردد.
- تغییر موقعیت: نقل مکان به دانشگاه در شهری دیگر، اسباب کشی، از دست دادن شغل، برهم خوردن یک رابطه و تغییرات از این دست منجر به ایجاد فشار روانی شده که قابلیت ابتلا به اختلالات خوردن در فرد را افزایش خواهد داد.
- فعالیت‌های ورزشی: هنری و شغلی: ورزشکاران، بازیگران، شخصیت‌های تلویزیونی، رقصنده‌ها و مدل‌ها ریسک بالایی ابتلا به اختلالات خوردن را دارند. به ویژه نارسایی خوردن در بین رقصنده‌های باله، ورزشکاران رشته ژیمناستیک، دوندگان و کشتی‌گیرها رایج و معمول است. والدین و مربی‌ها سهواً و با تشویق ورزشکاران جوان به کاهش وزن آنها را به سمت نارسایی خوردن سوق می‌دهند.

اختلالات خوردن منجر به طیف وسیعی از عوارض مختلف می‌شوند که برخی از آنها تهدیدکننده زندگی هستند. هرچه نارسایی خوردن شدیدتر بوده و طولانی‌تر باشد، فرد عوارض جدی‌تر و شدیدتری را تجربه خواهد کرد.

به طور کلی تیم درمان اختلالات خوردن شامل پزشک، روانپزشک، روانشناس و متخصص تغذیه است و همگی در زمینه اختلالات خوردن دارای تجربه هستند به دلیل قدرت زیاد اختلالات خوردن، کنترل و مدیریت آن توسط شخص مبتلا کار مشکل و سختی است. در حقیقت اختلالات خوردن می‌توانند زندگی فرد را تحت کنترل درآورند. فرد تمام وقت درگیر درد غذا فکر می‌کند، به طور دردناکی ساعات طولانی را وقت صرف این می‌کند که چه بخورد و تا سرحد خستگی به ورزش کردن می‌پردازد احساس شرمندگی، ناراحتی، ناامیدی، خستگی، تحریک پذیر و وابسته به سراب می‌کند. همچنین دچار گروهی از مشکلات جسمانی در پی اختلالات خوردن از جمله آریتمی قلبی، خستگی، مشکلات روده‌ای و سرگیجه خواهد شد. چنانچه هر یک از مشکلات فوق را تجربه کردید و یا فکر می‌کنید دچار علائم اختلالات خوردن شده اید، به دنبال کمک‌های درمانی باشید.

متأسفانه بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات خوردن در برابر درمان مقاومت می‌کنند. چنانچه نگران فردی هستید که یکی از عزیزانتان محسوب می‌شود، به وی اصرار کنید که با یک پزشک مراجعه کند حتی اگر فرد مورد علاقه تان آمادگی تایید ابتلا به عارضه مرتبط با غذا را نداشته باشد باز هم شما قادر خواهید بود با اظهار ناراحتی و همکاری خود تا حدی راهگشا واقع شوید. همچنین اگر لازم باشد که در رابطه با نگرانی خود با پزشک فرزندتان تماس بگیرید او برای درمان شما را به یک روانپزشک مجرب ارجاع خواهد داد.

به خاطر داشته باشید که بسیاری اوقات توضیح دادن در مورد

نارسایی خوردن، اختلالات خوردن، و یا تجربه رژیم گیاه خواری و دیگر مدل‌های غذا خوردن به فرزندان کار ساده‌ای نیست و نیز بسیاری از دختران و پسران به منظور کاهش وزن تحت رژیم غذایی قرار می‌گیرند ولیکن بعد از مدتی رژیم خود را کنار گذاشته و آن را دنبال نمی‌کنند. چنانچه شما یکی از والدین هستید مراقب باشید رژیم‌های غذایی مقطعی را با اختلالات خوردن اشتباه نگیرید. از طرف دیگر مواظب الگوهای غذا خوردن و عقاید غذا خوردن فرزند خود باشید الگوهایی که می‌توانند نشانه‌ای از یک رفتار غذایی ناسالم و محرک ایجادکننده هر یک از اختلالات خوردن باشند.

درمان نارسایی خوردن بستگی به نوع آن دارد. ولیکن به طور کل درمان شامل درمانی، آموزش تغذیه و دارو درمانی می‌شود. چنانچه شرایط فوری در آنها دکننده زندگی او باشد، نیاز به بستری شدن اورژانسی در بیمارستان می‌باشد تا وضعیت سلامتی وی تثبیت شود. کتاب اختلالات خوردن در خوراک هم برای درمان گران معجب و هم برای درمان گران تازه کار، رزشمند و راهگشاست. در این کتاب بسیاری از اختلالات خوردن و خواب با زبانی ساده و در عین حال دقیق و روشن بیان شده است. در ترجمه کتاب تا حد امکان تلاش بر این بوده که متنی روان و قابل درک رایج شود اما بدون شک لغزش‌هایی در ترجمه وجود دارد. انتظار داریم صاحب نظران و استادان بزرگوار، کمبودها را به ما منعکس نمایند. در واژه‌گزینی سعی شده تا جای ممکن از واژه‌های متداول استفاده گردد.

قدردان زحمات جناب آقای محمود یزدانی هستیم که با مساعدت‌هایشان زمینه چاپ و انتشار کتاب را فراهم ساختند. امیدواریم متن حاضر مورد توجه علاقه‌مندان قرار بگیرد.

پریسا صدیقه یزدانی - سحر ملکی سعدآبادی

تابستان ۹۶