
دليلك إلى معرفة إذا كان أحد أفراد العائلة
يعاني من اضطرابات
تناول الطعام

nedic

المركز الوطني لمعلومات اضطرابات تناول الطعام

www.nedic.ca

قبل التواصل مع أفراد أسرتك

- كن على اطلاع. تعرف على اضطرابات تناول الطعام - فكلما عرفت أكثر، كنت أكثر قدرة على تقديم الدعم. تعرف على المساعدة المتاحة لأفراد عائلتك بناءً على أعمارهم ومواقعهم وموارهم المالية والأعراض الظاهرة عليهم. راجع الرابط www.nedic.ca للحصول على المعلومات والموارد.
- ذكر نفسك أن أحد أفراد عائلتك ليس هو السبب في اضطرابات تناول الطعام لديه. إذ من الطبيعي أن تشعر بالخوف والغضب والاستياء ونفاد الصبر والارتباك عند مواجهة معتقدات وسلوكيات شخص مصاب باضطراب تناول الطعام. فاضطرابات تناول الطعام عادة ما تؤدي إلى إحداث أنماط تفكير سلبية وهدامة ويمكن أن تجعل الأفراد المصابين يتصرفون بطرق خارجة عن طبيعتهم. وقد يضعف إيمان أفراد عائلتك بأنه يمكنه التعافي - وفي فكرة أن محاولة التعافي جيدة. إنهم بحاجة إلى مساعدتك وتعاطفك في التمييز بين الصوت القاسي لاضطراب تناول الطعام واستجاباتهم ورغباتهم الطبيعية والصحية.
- عليك أن تدرك أن أحد أفراد أسرتك قد لا تعجبه مخاوفك عندما تواجههم لأول مرة، وقد يكون رد فعله الغضب أو الإنكار. فمن الشائع الخجل والخوف والشعور بالتناقض بشأن اضطراب تناول الطعام والشفاء. ولذلك، يجب أن تضع في اعتبارك أنهم قد لا يدركون حتى أنهم مرضى.
- كن مستعداً. هناك احتمال أنه على الرغم من آثار اضطراب تناول الطعام وقلقك، قد لا يكون فرد عائلتك مستعداً - أو قادراً - على التخلي عن اضطراب تناول الطعام لأنه يرى أنه يحقق نتائج إيجابية. هذا لا يعني أن عليك أن تكف عن محاولة المساعدة، ولكن يجب على تغيير أسلوبك.

اضطرابات تناول الطعام هي أمراض معقدة تُفهم بشكل أفضل على أنها نتاج تفاعل العديد من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية.

ما هي أسباب الاضطرابات في تناول الطعام؟

لا يوجد سبب وحيد لاضطرابات تناول الطعام. إذ لا يمكن أن تُعزى الإصابة باضطرابات (في) تناول الطعام إلى شخص أو حدث أو جين معين. فاضطرابات تناول الطعام هي أمراض معقدة تُفهم بشكل أفضل على أنها نتاج تفاعل العديد من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والثقافية. أما عوامل الخطر فتشمل القابلية الوراثية/التاريخ العائلي، وعدم الرضا عن الجسم، وتدني احترام الذات، والسعي إلى الكمال، والاستسلام الفطري للمشاعر السلبية، والنظام الغذائي، ومواجهة الوصم القائم على أساس وزن الفرد.

إن اضطرابات تناول الطعام تؤثر بشكل خطير على الصحة وعلى الوظائف الجسدية والنفسية. حيث يمكن أن تظهر آثارها في المدرسة والعمل والعلاقات. وكلما حصل أحد أفراد عائلتك على المساعدة المناسبة مبكراً، كانت فرصه في الشفاء التام أفضل. ومع ذلك، من المهم أيضاً أن تدرك أنه نظراً لأن اضطراب تناول الطعام قد يؤدي وظيفة مهمة في حياة أحد أفراد العائلة فقد يغفل عن الأشياء بالطريقة التي تفعلها. إذ قد لا يدرك حتى أنه مريض، لأن سوء التغذية الحاد يمكن أن يؤثر على إدراك المرء لذاته وقدرته على التفكير بوضوح. وقد تكون لديك أنت وأفراد عائلتك أفكاراً مختلفة حول الخطوات التالية الأفضل اتباعها.

علاج الأطفال والمراهقين مقابل علاج البالغين

باعتبارك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية لطفل أو مراهق، يقع على عاتقك مسؤوليات في العلاج والمشاركة المباشرة فيه. حيث يمكن أن يؤثر اضطراب تناول الطعام على العديد من جوانب تطورهم ونموهم. لديك الحق والمسؤولية في طلب المساعدة وتسجيل طفلك في العلاج، حتى لو لم يعتقد أنه بحاجة إلى المساعدة. فمشاركة الأسرة في علاج الأطفال والمراهقين مفيدة للغاية ويُصحح بها بشدة - حيث تظهر الأبحاث أنها يمكن أن تزيد بشكل كبير من فرص الشفاء المبكر والكمال. في المقابل، لا يستطيع الشخص البالغ المصاب باضطراب تناول الطعام عادةً الحصول على العلاج إلا باختياره. وبصفتك فرداً في عائلة شخص بالغ، ومع أنك قد لا تشارك في العلاج بالطريقة التي كنت ترغب بها لو كنت أصغر سناً، فلا يزال بإمكانك أداء دور فعال في مساعدتهم على التعافي.

نصائح للتواصل مع أفراد أسرتك

أسلوب التواصل هو العنصر الأهم:

- ابحث عن الوقت والمكان المناسبين للتحدث، على سبيل المثال، مكان خاص ومريح، وليس أثناء تناول الوجبة.
- دع فرد عائلتك يعرف أنك قلق بشأن سلامته العامة وتريد مد يد المساعدة.
- حافظ على التركيز على مخاوفك بشأن ما لاحظته، على سبيل المثال سلوكيات محددة، والأثر السلبي لسلوكياتهم على جوانب حياتهم، مثل الصحة والعلاقات والأنشطة الأكاديمية والاجتماعية والتوظيفية.
- تجنب الحديث عن مظهرك الشخصي أو التركيز على مظهر فرد العائلة.
- تحدث بطريقة تحترم وتثبت صحة من تحب وعواطفهم وتجاربهم، مع عدم التفاوض على سلوكيات اضطراب تناول الطعام.
- كن صبوراً. لا تثبط عزيمتك إذا كان رد فعل الشخص العزيز في البداية هو الغضب أو الإنكار. فاضطرابات تناول الطعام مرتبطة بكثير من الشعور بالخجل والألم، ولكن التغيير - حتى التغيير الإيجابي - يستغرق وقتاً. هذا الاضطراب والسلوكيات تؤدي غرضاً مفيداً لمن تحب، على الرغم من أنه قد يكون من الصعب فهم ماهية هذا الغرض.
- كن متعاطفاً. اضطرابات تناول الطعام أمراض معقدة، والطعام والوزن وصورة الجسد هي أعراض الضيق الذي يعاني منه بعمق. حاول أن تدرك أن الشخص العزيز عليك يفضل أن يكون لديه طرق صحية للتكيف؛ ومع ذلك، فإنهم يبذلون قصارى جهدهم في الوقت الحالي.
- يجب عليك عدم إصدار الأحكام. لسوء الحظ، يتم وصم اضطرابات تناول الطعام، مما يزيد من شعورهم بالعزلة ويقطع من احترام الذات. إذ يخفي العديد من الأفراد مشكلتهم لتجنب وصمة الخجل المرتبطة بها. اخلق بيئة خالية من الأحكام والنقد التي يتعرض لها من تحب كشخص. سيساعدك ذلك على الشعور بمزيد من الأمان وقدرة أفضل على التعرف على اضطراب تناول الطعام والتعامل معه.

نصائح لدعم عائلتك

- تجنب التعليق على الوزن أو المظهر - سواء وزنهم هم أم غيرهم. يركز الشخص العزيز عليك بالفعل بشكل مفرط على جسده وكيف يقارن بجسم الآخرين. مثل هذه الملاحظات، حتى لو كان المقصود منها أن تكون مكملة، ستثبت صحة المعتقدات غير المفيدة التي قد تكون لديهم حول المظهر الجسدي باعتباره انعكاساً لقيمة الشخص.
- راجع مواقفك الخاصة حول الطعام والوزن والحجم والشكل. ما هي التحيزات التي قد تكون لديك وكيف يمكن أن تنقلها للآخرين؟ كيف تؤثر هذه على عافيتك الشخصية؟
- ابحث عن الأسباب المحفزة لفرد العائلة للحصول على المساعدة وإجراء تغييرات إيجابية تتعلق بالصحة.
- كن مؤيداً. اعمل على تعزيز ثقمتهم في قدرتهم على التعافي التام.
- عزز صفاتهم وقدراتهم التي لا علاقة لها بالطعام أو المظهر الجسدي، على سبيل المثال، ذكرهم بأنهم أذكاء، مرحون، أكفاء، وأنهم أكثر من اضطرابهم الغذائي، والاعتراف والاحتفال بأي تغييرات صحية في التفكير أو السلوك.
- حافظ على علاقتك مع فرد العائلة صحية - العب، اضحك، وانمو معاً مع وضع حدود تتعلق بسلوكيات اضطراب تناول الطعام.

اعتن بنفسك

هناك طريق طويل وشاق للوصول إلى التعافي. فمثلما قد يحتاج الشخص العزيز عليك إلى المساعدة، فقد تحتاج إلى دعم أثناء الرحلة. لا تتردد في طلب المساعدة المهنية و / أو دعم الأقران لنفسك ولعائلتك بأكملها، إذا لزم الأمر. خصص وقتاً لممارسة الرعاية الذاتية بانتظام. اعمل أنه لا يمكنك تحسين حالة من تحب - يمكنك فقط المساعدة في عملية التعافي. لا تنقص دور المعالج.

مصادر إضافية

لست وحدك. للحصول على المعلومات والدعم والموارد، اتصل بالمركز الوطني لمعلومات اضطرابات تناول الطعام NEDIC.

المركز الوطني لمعلومات اضطرابات تناول الطعام

200 شارع اليزابيث، 421-7 تورونتو، ON M5G 2C4 كندا

بريد إلكتروني: nedic@uhn.ca

هاتف: 416-340-4156

الموقع الشبكي والدرشة الحية:

رقم الهاتف المجاني: 1-866-NEDIC-20

www.nedic.ca

@thenedic

thenedic

@theNEDIC

@the_nedic