
ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਗਾਈਡ

nedic

ਨੈਸ਼ਨਲ ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ

www.nedic.ca

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਵੰਸ਼ਾਣੂ (ਜੀਨ) ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਸ਼ਕ ਨਿਰਬਲਤਾ/ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਸਰੀਰਕ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਘਾਟ, ਸੰਪੂਰਨਤਾਵਾਦ, ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰਵ ਰੁਚੀ, ਨਾਪ-ਤੋਲ ਕੇ (ਘੱਟ)ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਉੱਪਰ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ, ਕੰਮ ਵਿਖੇ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਭਰ ਕੇ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾਂ ਛੋਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਉੱਚਿਤ ਮਦਦ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਪਰ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਇੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵੇਖਦਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋਵੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਭੀ ਨਾ ਮੰਨਣ ਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚਣੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਮਤਭੇਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਬਨਾਮ ਬਾਲਗ

ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਯੁਵਕ ਦੇ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਹ ਨਾ ਮੰਨਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਦਖ਼ਲ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਵੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਭੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੇ ਹੀ ਵੱਧ ਇਮਦਾਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਉਮਰ, ਸਥਾਨ (ਰਹਾਇਸ਼), ਵਿੱਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ www.nedic.ca ਵੇਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਉਸਦੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡਰਨਾ, ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਨਰਾਜ਼ ਹੋਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸੋਚ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਤੋਂ ਉਲਟ ਅਜੀਬ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੋਈ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੀ ਨਿਰਦਈ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੋਕਾਰ ਬਾਰੇ ਬੇਰੁਖੀ ਵਿਖਾਉਣ, ਅਤੇ ਇਹ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਰਮ, ਡਰ, ਅਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਅਸਰ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਭੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ- ਜਾਂ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਛੱਡ ਦੇਵੋ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਰ

ਸੰਪਰਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਵੇਖੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਕੋਈ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਥਾਂ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਸਮੱਚੀ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੋਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਕੇਂਦਰਤ ਰੱਖੋ ਜੋ ਕੁੱਝ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਤੀਰੇ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਉੱਪਰ ਪੈਦਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਭਾਵ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉੱਪਰ।
- ਆਪਣੀ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਦਿੱਖ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਤ ਠਹਿਰਾਵੇ, ਜਦ ਕਿ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।
- ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹਾਰਨਾ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ – ਭਾਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਹੋਵੇ – ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਠਿਨ ਹੈ ਕਿ ਮੰਤਵ ਕੀ ਹੈ।
- ਦਿਆਲੂ ਬਣੋ। ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ, ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਸੰਕਟ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਵੇਗਾ; ਐਪਰ, ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਛੇਤੀ ਨਿਰਣਾਇਕ ਨਾ ਬਣੋ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਬਦਨਾਮੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਬਦਨਾਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਣਾ ਅਤੇ ਅਲੋਚਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਿਰਜੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਇਮਦਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਰ

- ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਜਾਂ ਦਿੱਖ ਉੱਪਰ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ – ਉਹਨਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਕੇਂਦਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪਰਸੰਸਾ ਦੀ ਨੀਤ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇੰਨ੍ਹਾ ਗ਼ੈਰ-ਮਦਦਗਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਦਰ ਦਾ ਅਕਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ, ਵਜ਼ਨ, ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਪਤਛੋਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫ਼ਦਾਰੀ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੱਖ-ਪਾਤ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਲਾਮਤੀ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ ਨਾਲ ਅਸੰਬੰਧਤ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰੋਤ੍ਸਾਹ ਕਰੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਬੁੱਧੀਮਾਨ, ਮਜ਼ਾਕੀਆਂ, ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ – ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦੇ ਵਤੀਰਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੋ, ਹੱਸੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੀ ਇਮਦਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਇਮਦਾਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਇਹ ਮੰਨ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ – ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਸਦੀ ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਣੀ।

ਅਧਿਕ ਸਰੋਤ



ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇਮਦਾਦ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ NEDIC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



National Eating Disorder Information Centre

200 Elizabeth St., ES 7-421 Toronto, ON M5G 2G4 Canada

ਟੈਲੀਫੋਨ: 416-340-4156
ਟੈਲ ਫ਼੍ਰੀ: 1-866-NEDIC-20

ਈਮੇਲ: nedic@uhn.ca
Web and live chat: www.nedic.ca

 [thenedic](https://www.facebook.com/thenedic)
 [@the_nedic](https://www.instagram.com/the_nedic)

 [@thenedic](https://twitter.com/thenedic)
 [@theNEDIC](https://twitter.com/theNEDIC)

NEDIC ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇਮਦਾਦ ਲਈ ਦਾਨਾਂ ਅਤੇ ਫੰਡ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ nedic.ca/donate ਵੇਖੋ।

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 12386 4068 RR 0001