

اضطرابات الأكل في أستراليا

1. ما هو اضطراب الأكل؟

يتميز مرضى اضطرابات الأكل بسلوكيات غذائية مضطربة واعتقادات خاطئة، مصحوبة بمخاوف بالغة تتعلق بالوزن والشكل والأكل وصورة الجسم. وتعد اضطرابات الأكل أمراضًا عقلية خطيرة؛ فهي ليست خيار لنمط الحياة.

لا تشمل اضطرابات الأكل القلق والاعتلال النفسي فحسب، بل ترتبط أيضًا بمجموعة كبيرة وخطيرة من المضاعفات الصحية الأساسية التي يمكن أن تؤثر على كل عضو رئيسي في الجسم.

تظهر اضطرابات الأكل لدى كل من الرجال والنساء، الصغار والكبار، الأغنياء والفقراء، ومن جميع الخلفيات الثقافية. وعليه فإن اضطراب الأكل من الأمور التي تحدث دون تدخل الشخص.

هناك العديد من اضطرابات الأكل والتغذية التي يتم التعرف عليها من خلال الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM)، ومن بينها اضطرابات الأكل التالية:

القهم العصابي (فقدان الشهية العصبي): ربما يفرض مرضى القهم العصابي قيودًا صارمة على كمية الطعام الذي يتناولونه ونوعيته. وقد يعجزون عن الإبقاء على الوزن الصحي حسب اعتقادهم. فقد يكونوا قد خسروا أيضًا قدرًا كبيرًا من الوزن في مدة زمنية قصيرة. ورغم أن مرضى القهم العصابي يعانون من نقص الوزن، إلا أنه لا يزال يمتلكهم هاجس الخوف من زيادة الوزن أو "السمنة"، كما أنهم قد ينغمسون في السلوكيات القهرية والتعويضية.

النهام العصابي (الشراهة العصبي): قد يتعرض مريض النهام العصابي إلى نوبات متواترة من الدقر (الأكل الشره)، وهي الإفراط في تناول الطعام خلال مدة زمنية قصيرة نسبيًا، ويتبع ذلك سلوكيات تعويضية لنوبات الدقر كوسيلة لمحاولة السيطرة على الوزن مثل: التقيؤ، والصوم، والترييض المفرط أو إساءة استخدام المسهلات (الملينات) أو العقاقير أو الأدوية. وغالبًا ما تتم ممارسة هذه السلوكيات في الخفاء، وقد يبذل المصابون بالنهام العصابي أقصى جهد من أجل للحفاظ على سرية عاداتهم الغذائية والرياضية، ويتعرض الكثير منهم إلى تقلبات في الوزن دون أن ينقص وزنهم؛ فقد يبقى وزنهم في المعدل الطبيعي أو يقل قليلاً أو قد يزيد أيضًا.

اضطراب نوبات الدقر (الأكل الشره): ينغمس مرضى اضطراب نوبات الدقر في نوبات الأكل الشره مرارًا حيث يتناولون كميات مفرطة من الطعام في مدة زمنية قصيرة. وفي أثناء هذه النوبات، يشعر هؤلاء المرضى بفقدان السيطرة على الأكل بل ربما يعجزون عن التوقف على الأكل برغبتهم. غالبًا ما يشعر مرضى اضطراب نوبات الدقر بالذنب والخجل من كمية الطعام وطريقة تناوله أثناء نوبات الدقر. غالبًا ما يحدث الدقر (الأكل الشره) في أوقات التوتر والغضب والملل والضيق.

حالات الأكل والتغذية غير المصنفة في أماكن أخرى (OSFED): ربما يصاب الشخص بالعديد من أعراض اضطرابات الأكل الأخرى، مثل فقدان الشهية العصبي أو النهام العصابي، لكنها لن تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص هذه الاضطرابات، وهذا لا يعني أن اضطراب الأكل الذي يعانيه هذا الشخص أقل خطورة. وتعد حالات الأكل والتغذية غير المصنفة في أماكن أخرى (OSFED) أحد الأمراض العقلية الخطيرة التي تصيب البالغين والمراهقين والأطفال. الكثيرون من الأشخاص الذين يبحثون عن علاج لاضطراب الأكل يعانون من أحد اضطرابات الأكل غير المصنفة في أماكن أخرى، وهم يتسمون في الغالب بعادات غذائية مضطربة وصورة مشوهة للجسم وهاجس الخوف من زيادة الوزن.

2. ما هي أسباب اضطراب الأكل؟

تتسم العوامل التي تسهم في ظهور اضطراب الأكل بتركيبية معقدة. وتتأثر التجربة الخاصة بكل شخص بمزيج خاص من العوامل البيولوجية والبيئية. وكما هو الحال في معظم الحالات الصحية، فإن الجمع بين العديد من العوامل المختلفة قد يزيد من احتمال الإصابة بأحد اضطرابات الأكل في مرحلة معينة من حياتهم.

تشمل عوامل الاختطار المعروفة التي تسهم في ظهور اضطرابات الأكل ما يلي:

الاستعداد الوراثي للإصابة - توجد بعض الأدلة على وجود أساسي وراثي لاضطرابات الأكل. أي أن احتمال الإصابة بالقهم العُصابي أو النهام العُصابي أو اضطراب نوبات الدقر قد ينتقل وراثيًا. وقد ثبت أن هذا التأثير الوراثي لا ينشأ عن جين واحد فحسب بل ينتج أيضًا أثر تفاعل أكثر تعقيدًا بين العديد من الجينات والعوامل الوراثية غير الموروثة أيضًا.

العوامل النفسية - لقد أدى البحث في القهم العُصابي والنهام العُصابي على وجه التحديد، إلى التعرف على عدد من السمات الشخصية التي قد تكون موجودة قبل التعافي من اضطراب الأكل أو أثناء التعافي أو بعده. وتشمل هذه السمات توخي الكمال، والوسواس القهري، والميول العصابية، والانفعالية السلبية، والميل لتجنب الضرر، وتدني احترام الذات.

التأثيرات الاجتماعية والثقافية - تشير الدلائل إلى أن التأثيرات الاجتماعية والثقافية تلعب دورا في ظهور اضطرابات الأكل، وبخاصة بين الناس الذين يؤمنون بأن الجمال المثالي يكمن في النحافة. فالصور التي تم بثها عبر وسائل الإعلام مثل التلفزيون، والمجلات والإعلانات غير واقعية ومعدلة ومحسنة لتحقيق صورة ثقافية مدركة لـ 'الكمال' لا وجود لها في الواقع.

3. ما هي مؤشرات اضطراب الأكل وأعراضه؟

قد يعاني مرضى اضطراب الأكل من السلوكيات الغذائية المضطربة إلى جانب المخاوف الشديدة المتعلقة بالوزن والشكل والأكل وصورة الجسم. وقد تبدو عليهم بعض الأعراض التالية:

المؤشرات التحذيرية العضوية:

- نقص الوزن السريع أو التغييرات المتكررة في الوزن
- الإغماء والدوار
- الشعور الدائم بالإرهاق والأرق
- الإحساس بالبرد في معظم الأحيان حتى في الطقس الحار

المؤشرات التحذيرية النفسية:

- الانشغال بالأكل وشكل الجسم والوزن
- الشعور بالقلق بشأن أوقات الوجبات
- الشعور بأن الأمر 'خارج السيطرة' فيما يتعلق بالطعام
- وجود انطباع مشوه عن صورة الجسم
- هاجس التفكير في شكل الجسم والوزن والمظهر
- اهتمام بالغ بالطعام كونه 'صحي' أو 'ضار'
- تغييرات في الحالة النفسية والعاطفية (مثل: الاكتئاب، والتوتر، والقلق، وسرعة الانفعال، وتدني احترام الذات)
- الاستعانة بالطعام كمصدر للترويح عن النفس (مثل: الأكل للتغلب على الملل أو الضيق أو أسباب عاطفية أخرى)

المؤشرات التحذيرية السلوكية:

- السلوك الغذائي (مثل: الصيام، وحساب السعرات الحرارية/وحدات الكيلوجول، وتجنب مجموعات غذائية مثل الدهون والنشويات)
- الأكل على انفراد وتجنب تناول الوجبات مع الآخرين
- وجود دليل على الدقر (الأكل الشره) (مثل: إخفاء كميات كبيرة من الطعام)
- ظهور تغييرات على نمط الملابس (مثل: ارتداء الملابس الفضفاضة)
- الترييض المفرط أو القهري (مثل: الترييض في الظروف الجوية السيئة بالرغم من المرض أو وجود إصابة أو مناسبات اجتماعية؛ والإحساس بالضيق إذا تعذر الترييض)
- إعداد قوائم بالأطعمة الصحية والضارة
- الكره المفاجئ للأطعمة المفضلة في السابق
- طقوس وسواسية تتعلق بإعداد الطعام والأكل وتعد ممارسات ثقافية غير مقبولة
- الحساسية المفرطة للتعليقات حول شكل الجسم والأكل والوزن والأكل وعادات الترييض
- السلوكيات الكتومة التي تتعلق بالغذاء (مثل: التظاهر بالشبع وعدم الرغبة في الأكل، وإخفاء الأطعمة التي لم تؤكل)

ونظرا لطبيعة اضطراب الأكل، فإن الشخص قد يبذل أقصى ما لديه من جهد لإخفاء سلوكه أو التكر منه أو إنكاره

4. ما مدى شيوع اضطرابات الأكل؟

تبين البحوث أن اضطرابات الأكل أصبحت أكثر شيوعا في المجتمع الأسترالي. وفي حين أن تقديرات ظهور اضطرابات الأكل تكون متفاوتة بين البلدان والدراسات، إلا أن هناك إجماع على أن القضايا المتعلقة باضطرابات الأكل، والسلوكيات الغذائية غير المنتظمة وصورة الجسم قد زادت في جميع أنحاء العالم على مدى الثلاثين عامًا الماضية.

من المتوقع أن تؤثر اضطرابات الأكل على ما يقرب من 9% من السكان. وهذه التقديرات لا تأخذ في الاعتبار اضطرابات الأكل التي لم يتم الإبلاغ عنها وتلك التي تخضع للعلاج.

يمكن أن تحدث اضطرابات الأكل لدى الأطفال في عمر 7 أعوام أو المسنين في عمر 70 عامًا؛ ولكن الأدلة تشير إلى أن الشباب يتعرضون لخطر متزايد. يتم تعريف حالة عدم الرضا عن الجسم في استطلاع رأي الشباب الذي نظّمته منظمة "أستراليا ميشن" لعام 2012 باعتبارها واحدة من أهم القضايا الثلاث المعنية بالشباب. وأشارت الأبحاث التي أجريت مع الشباب في عام 2010 نيابة عن NEDC أن معظم الشباب على معرفة بشخص آخر واحد على الأقل من المحتمل أن يكون مصابًا بأحد اضطرابات الأكل.

5. ما هو تأثير ذلك على المجتمع الأسترالي؟

تكون جميع اضطرابات الأكل مصحوبة بمضاعفات صحية ونفسية حادة. ولا تقتصر عواقب اضطراب الأكل على النوبات المرضية الحادة بل قد تكون طويلة المدى.

قد يشهد الشخص المصاب بأحد اضطرابات الأكل ضعفًا في الأدوار الاجتماعية والوظيفية، وقد يشمل هذا الأثر تأثيرات نفسية وسلوكية ومضاعفات صحية وعزلة اجتماعية، والعجز، وزيادة خطر الموت.

فيما يلي بعض العواقب الوخيمة لاضطراب الأكل:

- خطر الوفاة المبكر. يعد معدل وفيات الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل هو الأعلى بين جميع الأمراض النفسية، ويزيد هذا المعدل عن 12 ضعف مقارنة بمعدل الوفيات لدى الأشخاص الذين لا يعانون من اضطرابات الأكل. كما يشمل هذا ارتفاع خطر الانتحار.
- ارتفاع خطر حدوث المضاعفات مع حالات صحية أخرى مثل مرض السكر. تزداد معدلات الوفيات لدى الإناث اللاتي يعانين من القهيم العصابي ومرض السكر بنحو 15.7 ضعفاً مقارنة بمعدلات الوفيات لدى الإناث اللاتي يعانين من مرض السكر فقط.
- ارتفاع خطر السمنة. يعاني شخص واحد من بين خمسة أشخاص مصابين بالسمنة من السلوكيات الغذائية غير المنتظمة، والتي تظهر أساساً في صورة شراهة عند تناول الطعام، ولكنها تظهر أيضاً في نوبات اتباع نظام غذائي صارم وتفرغ الأمعاء.

لا يشعر الشخص فحسب بأثر اضطراب الأكل، بل تشعر به عائلته بأكملها ودائرة معارفه والمجتمع المحيط به. بالنسبة للعائلات، قد يمتد الأثر السلبي لاضطراب الأكل ليسبب القلق للمرافقين وخسارة دخل الأسرة وتمزق العلاقات الأسرية وارتفاع خطر الانتحار.

تبلغ تكلفة الرعاية لمريض اضطراب الأكل مبلغاً باهظاً، تحتل اضطرابات الأكل المرتبة الثانية عشر بين الأسباب الرئيسية وراء تكاليف العلاج في مستشفيات الصحة النفسية داخل أستراليا. وتحتل نوبة القهيم العصابي المرتبة الثانية بعد جراحة المجازة الشريانية بالقلب من حيث كلفة العلاج في القطاع الخاص في أستراليا.

كما يحتل القهيم العصابي والنهام العصابي المرتبة الثامنة والعاشرة، على التوالي، بين الأسباب المؤدية إلى عبء المرض والإصابات لدى الإناث اللاتي تتراوح أعمارهن بين 15 إلى 24 سنة في أستراليا.

6. هل يمكن التعافي من اضطراب الأكل؟

تعد اضطرابات الأكل من الأمور الخطيرة، وربما تكون أمراض عضوية أو عقلية مهددة للحياة. وتبين البحوث أن ما يقرب من 20% من الأشخاص المصابين بفقدان الشهية يتعرضون لأمراض مزمنة على المدى الطويل.

ومع ذلك، يمكن التعافي من اضطراب الأكل بالحصول على العلاج المناسب ومستوى عالٍ من الالتزام الشخصي.

وتشير الأدلة إلى أنه كلما عجلت بالعلاج من اضطراب الأكل، كلما كان عملية التعافي أسرع. يكون طلب المساعدة عند ظهور أول مؤشر تحذيري أكثر فعالية من الانتظار حتى تثبت العلة.

7. كيف يمكنني الحصول على المساعدة؟

إذا كنت تشنّب في إصابتك أنت شخصياً أو شخص ما باضطراب الأكل، من المهم أن تطلب المساعدة على الفور. فكلما أسرعت في طلب المساعدة كلما كنت أقرب من التعافي.

يجب عليك البحث عن مساعدة طبية. بالرغم من أن الممارس العام قد لا يكون متخصصاً في اضطرابات الأكل، إلا أنها قد تكون خطوة موفقة. يمكن أن يحيلك الممارس العام إلى اختصاصي في مجال الصحة والتغذية واضطرابات الأكل.

يمكنك أيضاً الحصول على الدعم السري من خلال خط الدعم الوطني بمؤسسة بترفلاي لاضطرابات الأكل، وخدمة الاستشارة عن طريق الويب. تقدم هذه الخدمة مجاناً، كما يقدم الدعم السري لأي شخص لديه سؤال حول اضطرابات الأكل أو الصورة السلبية للجسم، بما في ذلك مرضى اضطرابات الأكل ومقدمي الرعاية والأسرة والأصدقاء والمدرسين وأصحاب العمل وغيرهم. خط الدعم الوطني وخدمة الاستشارة

عن طريق الويب متاح للجمهور طوال أيام الأسبوع من الإثنين إلى الجمعة في ساعات العمل الرسمية من 8 صباحاً إلى 9 مساءً حسب التوقيت الصيفي بالمنطقة الشرقية لدولة أستراليا (ما عدا العطلات الرسمية الوطنية/الأساسية)

الهاتف: 1800 ED HOPE / 1800 33 4673

البريد الإلكتروني: support@thebutterflyfoundation.org.au

الموقع الإلكتروني: www.thebutterflyfoundation.org.au/web-counselling

لمزيد من المعلومات عن اضطرابات الأكل، وكيفية علاجها والوقاية، يمكنك التوجه إلى الموقع الإلكتروني الخاص بالجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل التعاون (NEDC) الموقع الإلكتروني: www.nedc.com.au يقدم الموقع الإلكتروني البحوث والخبرات والأدلة المأخوذة من خبراء في مجال اضطرابات الأكل معاً في مكان واحد، ويعد الموقع بمثابة بوابة شاملة لإتاحة المعلومات الخاصة باضطرابات الأكل للجميع. على الموقع الإلكتروني، يمكنك العثور على معلومات عن الخيارات العلاجية والخدمات المتاحة في منطقتك فضلاً عن أحدث المعلومات البحثية التي تم التوصل إليها في مجال اضطرابات الأكل في أستراليا.