

به معدهات رحم کن!

«عاطفه پالیزدار»



«اختلالات خوردن» به گروهی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که با مصرف مقدار یا نوع نامناسبی از خوراکی که با سلامتی فرد در تضاد است، مشخص می‌شوند. مصرف خیلی کم یا خیلی زیاد غذا یا خوردن مواد خام یا مواد غیرغذایی، مثل خاک یا یخ، در این گروه جای می‌گیرند.

دو نوع شایع این بیماری «بی‌اشتهایی عصبی» و «پرخوری عصبی» هستند. در هر دوی این اختلالات، فرد تصویر نادرستی از شکل و وزن بدن خود دارد و از این لحاظ با بیماری اختلال تصویر بدنی که قبلاً در مورد آن سخن گفتیم، هم‌پوشانی دارد. فرد دچار بی‌اشتهایی عصبی به شدت از افزایش وزن وحشت دارد و در عین حال که وزن عادی (نرمال) یا حتی لاغری مفرط دارد، تصور می‌کند

اضافه‌وزن دارد و سعی می‌کند با رژیم‌های سختگیرانه این وزن اضافه را حذف کند. فرد دچار پرخوری عصبی، ممکن است در هفته چندین بار به پرخوری شدید روی بیاورد و به دنبال آن دچار حس عذاب‌وجدان و گناه شود و با رفتارهایی سعی کند این پرخوری را جبران کند. مثلاً خود را وادار به استفراغ کند، داروهایی مصرف کند که باعث افزایش دفع مواد غذایی مصرف‌شده شوند، یا به ورزش بیش از حد روی بیاورد.



نوعی دیگر از اختلالات خوردن، «اختلال پرخوری مفرط» است. در این اختلال، فرد به مصرف مقدار زیاد غذا می‌پردازد تا جایی که به شدت احساس سیری می‌کند و حس می‌کند کنترلی روی رفتار پرخوری خود ندارد. سپس به حس عذاب‌وجدان و تنفس از خود و بدن خود دچار می‌شود. اما برخلاف پرخوری عصبی، به رفتارهای جبرانی روی نمی‌آورد. این فرد با وجود داشتن اضافه‌وزن نمی‌تواند از پرخوری دست بکشد و ممکن است به دنبال آن دچار افسردگی و ناامیدی شود.

روان

رشد

هم ویژگی‌های فردی و هم عوامل اجتماعی در ابتلا به اختلالات خوردن، مثل بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی مؤثر هستند. گاهی جامعه معیارهای زیبایی را به افراد تحمیل می‌کند و باعث تنفر افراد از بدن خود و تشویق آن‌ها به کاهش وزن و رساندن خود به وزن ایده‌آل جامعه می‌شود. در فرهنگ دنیای غرب، مجله‌ها و نمایش‌های مد تصویری غیرواقعی از اندام ایده‌آل ارائه می‌دهند. رسیدن به این اندام ایده‌آل که به کمک جراحی‌های زیبایی، پروتز، آرایش و فوتوشاپ ساخته شده است، از طریق روش‌های عادی، سخت یا غیرممکن است. برای مثال، یکی از جراحی‌هایی که برای رسیدن به اندام ایده‌آل انجام می‌گیرد، برداشتن دنده‌های تحتانی قفسه سینه است که باعث باریک به نظر رسیدن کمر می‌شود.

وقتی اندام غیرواقعی مدل‌ها معیار زیبایی قرار گیرد، حس خوب نبودن را در افراد عادی به وجود می‌آورد. فشار اطرافیان و نظرات منفی آن‌ها در مورد اضافه‌وزن می‌تواند فردی را که از کمال‌طلبی و کمبود اعتمادبه‌نفس رنج می‌برد، به سمت تلاش برای کم‌کردن وزن سوق دهد تا بتواند تأیید هم‌سن و سالان و سایر اطرافیان را به دست آورد.

فرد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی معمولاً نوجوان یا جوانی است که ابتدا وزن طبیعی یا اندکی اضافه‌وزن دارد. او به دلیل داشتن تصویر ذهنی ناصحیح از بدن خود، به کم‌کردن وزن روی می‌آورد و پس از کاهش وزن با تشویق و بازخورد مثبت اطرافیان روبه‌رو می‌شود که او را به کاهش بیشتر وزن ترغیب می‌کند. تا جایی که با وجود رسیدن به اندام مورد نظرش نمی‌تواند از تلاش برای کم‌کردن وزن دست بردارد.



تعدادی عوامل ژنتیکی و زیستی هم در ایجاد این بیماری‌ها دخیل هستند. ابتلای دوقلوها به این بیماری‌ها دانشمندان را به این فکر انداخته است که احتمالاً عوامل ژنتیکی با ایجاد آن مرتبط هستند. برای مثال، بعضی شکل‌های ژن مولکول انتقال‌دهنده «سروتونین» که از هورمون‌های موسوم به «هورمون شادی» است، با بعضی انواع اختلالات خوردن مرتبط هستند.

اگر کم‌کردن وزن با انگیزه رسیدن به سلامتی و کم‌کردن خطر بیماری‌های قلبی عروقی انجام شود، مفید است، زیرا چاقی یکی از عوامل زمینه‌ساز این بیماری‌هاست. اما انجام آن با هدف تأیید شدن توسط دیگران بی‌فایده است و به سلامتی روان ما آسیب می‌زند.