

## اضطرابات الأكل عند الأطفال



تتسم اضطرابات الأكل بموقف من الطعام يتسبب في تغيير الإنسان لعاداته الغذائية وسلوكه. والإنسان الذي يعاني من ظاهرة اضطراب الأكل قد يركّز بإفراط على الانتباه لوزنه وهيئته، ممّا يؤدي إلى اتّخاذ خيارات غير صحّية بخصوص الغذاء تتسبّب له في أضرار صحّية قد تكون جسيمة.

- أنواع اضطرابات الأكل الأكثر شيوعاً:

تتعدّد حالات اضطرابات الأكل التي من شأنها التأثير سلباً في الإنسان من النواحي الفيزيائية والنفسية والاجتماعية، غير أنّ أكثر تلك الحالات شيوعاً هي التالية:

\* حالة فقدان الشهية العصبي: هي حالة يحاول فيها الشخص المعني الحفاظ على أقل وزن ممكن عبر تجويع النفس أو الإفراط في أداء التمارين الرياضية.

\* الشره المرضي: يمر خلاله الإنسان بفترات من الأكل النهم فيغدوا، بسبب ذلك، مريضاً أو يستخدم المسهلات في محاولة للسيطرة على الوزن.

\* اضطراب الأكل النهم: بسببه يشعر الشخص بأنّه مرغم على الإفراط في تناول الطعام خلال فترة قصيرة من الزمن.

- ما هي أسباب اضطرابات الأكل؟

كثيراً ما تعزى تلك الاضطرابات إلى الضغط الاجتماعي، خاصّة في أوساط الشباب، الذي يدفع إلى

الإفراط في جهود تخفيض الوزن، غير أن أسبابها أكثر تعقيداً من ذلك، إذ ترجع إلى عوامل بيولوجية أو وراثية أو بيئية تترافق مع حدث معين.

والأسباب التي بوسعها زيادة معدل خطر الإصابة باضطرابات الأكل بصورة كبيرة، تشمل على العوامل الآتية:

\* وجود تاريخ عائلي لاضطرابات الأكل.

\* الاكتئاب.

\* التعرض لانتقاد العادات الغذائية، هيئة الجسم، أو وزنه.

\* الشعور بضرورة تخفيض الوزن بصورة مفرطة، خاصة عند اقتران ذلك الشعور بضغط اجتماعي أو بضغط من بيئة العمل، كما قد يحدث لراقصات الباليه أو الرياضيين، على سبيل المثال.

\* عوامل نفسية شخصية مثل الهوس القهري، القلق المفرط، ضغط أو انخفاض تقدير الذات أو الإفراط في السعي نحو الإتقان والكمال.

\* تجارب شخصية مثل التعرض لاعتداء جنسي أو سوء معاملة عاطفية أو وفاة إنسان عزيز.

\* صعوبة العلاقات مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

\* التعرض لمواقف عصبية، في مكان العمل أو الدراسة، على سبيل المثال.

- الكشف عن أعراض اضطرابات الأكل عند الآخرين:

من المنذرات بذلك الأعراض الآتية:

\* عدم تناول جميع الوجبات اليومية الثلاثة.

\* الشكوى من البدانة حتى في حالة الوزن الطبيعي أو انخفاض الوزن.

\* وزن الجسم والنظر إلى النفس في المرآة مراراً وتكراراً.

\* الزعم المتكرر من قبل الإنسان، عند سؤاله، بأنّه قد سبق له وأن تناول طعامه أو أنّه سوف يخرج لتناول طعامه في مكان آخر وتجذب تناول الطعام بالمنزل.

\* طهي كميات كبيرة وشهية من الطعام للآخرين، ثم تناول القليل أو حتى لا شيء منها على الإطلاق من بعد ذلك.

\* المداومة على تناول الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية فقط، مثل الخس أو الكرفس.

\* الشعور بعدم الارتياح أو حتى رفض تناول الطعام في أماكن عامة مثل المطاعم وما إليها.

\* المداومة على زيارة واستخدام مواقف إلكترونية تُشجِّع على إنقاص الوزن عبر فقدان الشهية.

- علاج اضطرابات الأكل:

إنَّ عدم معالجة تلك الاضطرابات قد تكون لها آثار سلبية في الإنسان وفي علاقاته بأفراد عائلته وأصدقائه، كما وأنَّ الآثار الفيزيائية لاضطرابات الأكل قد تكون أحياناً مهلكة.

ومعالجة الاضطرابات المعنية تتم عادةً خلال مراقبة الصحَّة الجسدية لمن يعاني منها ومساعدته، في ذات الوقت على التعامل مع الأسباب النفسية الكامنة وراءها.

تلك المعالجة قد تشمل على:

\* استخدام كتيبات وكُتُب المساعدة الذاتية، ربما تحت إشراف المعالج أو غيره من المتخصصين في الرعاية الصحيَّة.

\* العلاج السلوكي الإدراكي الذي يركِّز على تغيير كميَّات تفكير الإنسان في وضعيات معيَّنة، الشيء الذي قد يؤدي بدوره إلى تغيير سلوكه وتصرفاته إزاء تلك الوضعيات.

\* علاج سيكولوجيا العلاقات الشخصية: العلاج النفسي الذي يركِّز على العلاقات بين الأشخاص والقضايا ذات الصلة بتلك العلاقات.

\* علاج المشورة الغذائية: العلاج الذي يعين الإنسان على اتِّباع نظام غذائي صحي.

\* العلاج النفسي الديناميكي أو العلاج التحليلي الإدراكي الذي يركِّز على كميَّات تأثير طبيعة شخصية الإنسان وتجاربه في الحياة على أفكاره ومشاعره وعلاقاته وسلوكياته الحالية.

\* العلاج النفسي الأسري الذي تشترك الأسرة بموجبه في مناقشة الكميَّات التي أثَّرت وفقها اضطرابات الأكل فيهم وفي علاقاتهم الشخصية والاجتماعية.

\* العلاج بأدوية وعقاقير معيَّنة مثل مضادات الاكتئاب من فئة مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية التي تعين على علاج داء الشره المرضي العصبي أو الشره عند تناول الطعام.

- ما الذي ينبغي فعله عند معاناة الأطفال من اضطرابات الأكل؟

التحدُّث إلى الأطفال بخصوص معاناتهم تلك ضروري لتعافيهم، لذا ينبغي الصبر عليهم والإصغاء إلى ما يحاولون قوله، علماً بأنَّهم قد يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم، وممَّا يعين على ذلك:

\* الحفاظ على الهدوء والتحصير المسبق للحديث المعني.

\* عدم لوم الأطفال أو الحكم عليهم، فقط التركيز على معرفة مشاعرهم.

\* تجنّب التحدّث عن مظهرهم، حتى لو كان المقصود من ذلك المجاملة.

\* استخدام جمل تبدأ بكلمة "أنا"، مثل: "أنا قلق لأنّك لا تبدو سعيداً"، بدلاً عن الجمل التي تبدأ بكلمة "أنت".

\* تجنّب مناقشة مشاكل الوجبات الغذائية أو مشاكل الأشخاص الآخرين.

\* عدم الشعور بالضيّق من عدم الاستجابة الفورية من قبل الطفل للحديث وتجنّب الشعور بالاستياء منه في حالة مجابته لك بالصمت والسلبية، إذ إنّ تلك يكون عادةً بسبب ضغط الاضطرابات التي يعاني الطفل منها وليس بسبب علاقته معك.

- وننصح كذلك في هذا السياق بالتالي:

\* استشارة الفريق الطبي الذي يتعامل مع حالة الطفل المصاب باضطرابات الأكل بشأن كيفية التعامل معه عند حلول مواعيد الوجبات.

\* إقناع الطفل بالخروج للتسوُّق معك والاتفاق على الوجبات المقبولة بالنسبة لكما معاً، لتجنّب تناول أطعمة منخفضة السعرات الحرارية أمامهم أو رؤيتهم لها في المنزل.

\* الحفاظ على جوٍّ إيجابي وخفيف الروح أثناء الوجبات.

\* الطلب من الطفل برفق عند الإصرار على المشاركة في إعداد الوجبات كوسيلة لضبط ما يقدم فيها، إعداد المائدة أو غسل الأواني، بدلاً عن ذلك.

\* عدم التركيز الشديد على الطفل المعني خلال تناول الوجبات.

\* المشاركة العائلية من بعد الوجبة في لعبة معينة أو مشاهدة التلفزيون، مثلاً، قد تعين في صرف نظر الطفل المعني عن الرغبة في القهقهة أو الإفراط في أداء التمارين الرياضية. كما ونوصي كذلك بدعم الطفل الذي يعاني من اضطرابات الأكل بعدّة طرق أثناء علاجه.

وممّا قد يعين على ذلك السبيل:

\* اكتساب المزيد من المعرفة بطبيعة داء اضطرابات الأكل ومن ثمّ الفهم الأفضل لكيفيات التعامل معه.

\* تأكيد الوقوف دوماً بجانب الطفل الذي يعاني من تلك الاضطرابات ومساندته في كلّ الأحوال والظروف.

\* إطلاع الطفل المعني على أشكال المساعدات المختلفة المتاحة له، مع تأكيد دعمك له خلال تجربته لها.

\* اقتراح أنشطة معه لا علاقة لها بالطعام مثل ممارسة هوايات مشتركة والخروج مع الأصدقاء.

\* سؤاله عن الكيفية التي يمكن مساعدته بها.

\* التعبير بصدق عن المشاعر الخاصة، ممّا يشجّع الطفل المعنى على تبني نفس السلوك.

\* تقديم القدوة الحسنة من خلال تبني نظام غذائي متوازن والاعتدال في أداء التمارين الرياضية.

\* السعي نحو بناء الثقة مع الطفل عبر الثناء، مثلاً، على حُسن تفكيره وتدبيره أو نجاحاته الدراسية.

وأخيراً، ممّا قد يعين ويدعم الوالدين في حالة مُعاناة أحد أطفالهم من اضطرابات الأكل، استشارة الطبيب العام، أو أحد المتخصصين في الشؤون الصحية من الفريق الطبي الذي يتولّى مهمة علاج الطفل المعني، بشأن دورهما كوالدين وراعيين لذلك الطفل في معالجته من معاناته.

- هل هناك اختبار طبي للكشف عمّا إذا كان الإنسان يعاني من أي اضطراب في نظام الأكل؟

نعم، هناك استبيان يستعين به الأطباء المختصون أحياناً للكشف عن ذلك وهو يتمصّن الأسئلة الخمس التالية:

\* هل تجعل نفسك عمداً مريضاً بسبب امتلاكك بالطعام بصورة مفرطة؟

\* هل تقلق كثيراً بشأن فقدانك السيطرة على كميات الطعام التي تتناولها؟

\* هل انخفض وزنك مؤخراً بمقدار 6 كيلوغرامات خلال فترة 6 أشهر؟

\* هل تعد نفسك بديناً حتى عندما يقول الآخرون لك إنك شديد النحافة؟

\* هل تردّد شكوى من أنّ الطعام يهيمن على حياتك؟

الإجابة بـ(نعم) على أكثر من سؤالين من الأسئلة أعلاه قد تعني - بحسب الأطباء - احتمال إصابتك باضطرابات في الأكل.