

صحتك النفسية

د. أحمد الهادي

فقد الشهية العصابي.. «الأنواع والعلاج»

تتقسم أنواع هذا الاضطراب إلى نوعين: المسهل والمقيد
أ- النوع المسهل النهم «binge eating-purging type»: وفيه تستخدم المسهلات بقصد خفض الوزن، وكذلك تحدث فيه نوبات النهم والتي تتبع عادة بقيء متعمد، تنشأ مريضة هذا النوع في عائلات يغلب على أفرادها السمنة الظاهرة، وكذلك المريضة نفسها قبل المرض، وتحدث أمراض نفسية أخرى في هذا النوع مثل: إدمان المخدرات، واضطراب التحكم بالدوافع، وكذلك اضطرابات الشخصية.

ب- النوع المقيد «restricting type»: وفيه تتقيد المريضة بأنواع معينة من الأكل، وتتناول أقل قدر ممكن من السعرات الحرارية «الكالوري»، وتظهر لدى مريضة هذا النوع أعراض وسواسية تجاه الأكل وأمور الحياة الأخرى.

ويتشابه النوعان في أمور عدة مثل: ممارسة التمارين الرياضية، والانشغال بالوزن وصورة الجسم، والسلوكيات والتصرفات غير السوية المتعلقة بالأكل، والانعزال، والاكتئاب، وقلة الرغبة الجنسية.

ويعتبر الاكتئاب أكثر الأمراض النفسية حدوثاً مع مرض فقد الشهية العصابي وتصل نسبة حدوثه حتى 50% من المرضى، ويكون احتمال حدوث الانتحار أعلى من بقية أفراد المجتمع.

تكون المريضة غالباً من النوع الغامض المحب للأسرار، وتكرر وجود الأعراض لديها وتقاوم العلاج، وفي معظم الحالات، تتناقض معلومات المريضة ومعلومات الأهل بالنسبة للأعراض.

ماذا سيحدث لاحقاً:

أظهرت بعض الدراسات النتائج التالية:

- 25% يشفون تماماً مع العلاج.
- 50% يظهرون تحسناً جيداً ولكن لا تختفي جميع الأعراض.
- 25% لا يوجد تحسن وربما يسوء الأمر ويصل إلى الوفاة.
- وتموت ما بين 5 إلى 18 % من المريضات بسبب مشاكل هذا الاضطراب.

تلزم خطة علاجية شاملة لعلاج هذا المرض بسبب وجود تعقيدات نفسية وعضوية، فتهتاج المريضة إلى التنويم في المستشفى في بعض الحالات خاصة الخطيرة والشديدة منها، ويعتبر العلاج النفسي جزءاً أساسياً ومهماً بمختلف أنواعه ومنه: العلاج السلوكي، والمعرفي، والفردي، والعائلي. وأحياناً يتم الاستعانة ببعض الأدوية ولكن لم يثبت فعالية علاج معين حتى الآن.

ماذا تفعلين؟

ماذا تفعلين إذا كانت إحدى قريباتك أو صديقاتك تعاني من أحد أنواع اضطرابات الأكل؟

إذا كنت تعرفين مريضة تعاني من الأعراض المذكورة سابقاً فأليك هذه النصائح التي توصي بها الرابطة الوطنية الأمريكية لاضطرابات الأكل وهي:

1. اختاري وقتاً ملائماً للتحدث معها عن الموضوع: تكلمي إليها في مكان خاص، كوني صريحة وأمينية، وتأكدي أن لا يقاطعك أي عائق أو مصدر تشويش.
2. حديثها عن مخاوفك: تحدثي معها عن مواقف معينة شعرت فيها بالقلق تجاه تصرفات صديقتك مثل طريقة أكلها أو تمارينها أو قيئها، اشرحي لها أنك تعتقدين أن هذه التصرفات تحتاج إلى عرضها على مختص يستطيع مساعدتها.
3. اطلبي منها أن تتحدث إلى مختص: اقترحي عليها الذهاب إلى مختص في اضطرابات الأكل، اعرضي عليها أن تطلبي لها موعداً أو أن تذهبي معها إليه.
4. لا تتجادلي معها: إذا كانت صديقتك لم تعترف بوجود المشكلة، لا تثيري جدلاً معها، أعدي عليها ذكر مشاعرك وأسباب شعورك بهذه المخاوف، وكوني مستمعة داعمة لها.
5. لا تشعريها باللوم ولا تحاولي أن تجعلها تشعر بالذنب أو العيب: عند حديثك معها لا تستخدمي الجمل البادئة بـ «أنت» مثل: «أنت تتصرفين بشكل غير طبيعي، أنت يجب أن تأكلي»، ولكن استخدمي الجمل التي تبدأ بـ «أنا» مثل: «أنا أشعر بالقلق من أجلك بسبب عدم تناولك لوجبة الغداء، أو أنا أشعر بالاستياء عندما اسمعك تتقيئين».
6. تجنبي إعطاء الحلول البسيطة: لا تقولي: «كل شيء سيكون على ما يرام إذا أكلت جيداً».
7. أظهري دعمك المستمر لها: ذكرها دائماً بأنك تهتمين لأجلها وأن سعادتها هي من سعادتك.