

Çrregullimet e të ngrënit

Çfarë janë çrregullimet e të ngrënit?

Çrregullimet e të ngrënit janë çrregullime mendore që përfshijnë përdorimin e ushqimit për të menaxhuar emocionet e vështira. Kur keni një çrregullim të të ngrënit, marrëdhënia juaj me ushqimin bëhet e pashëndetshme. Kjo mund të shfaqet si të ngrënit shumë ose shumë pak ushqim, të ngrënit e tepruar ose të qenit të preokupuar me ushqimin dhe zakonet e të ngrënit në përmasa madhore.

Çrregullimet e të ngrënit mund të prekin këdo, pavarësisht nga mosha, gjinia, prejardhja kulturore apo racore. Ato janë shpesh komplekse dhe ka shumë faktorë kontribues në zhvillimin e tyre. Është e rëndësishme të kërkonit ndihmë profesionale nëse dyshoni se ju ose dikush që njihni mund të keni një çrregullim të të ngrënit. Trajtimi është i mundur me ndihmën dhe mbështetjen e duhur.

Cilat janë çrregullime e të ngrënit?

Disa nga llojet më të shpeshta të çrregullimeve të të ngrënit janë:

- Anoreksia nervore
- Bulimia nervore
- Çrregullimi i ngrënies së tepërt (BED)

Anoreksia Nervore

Anoreksia nervore është një gjendje ku një individ përpiqet të mbajë një peshë trupore jashtëzakonisht të ulët. Ata mund të kenë një frikë të madhe për të shtuar peshë dhe shpesh u rezistojnë sugjerimeve për të ngrënë më shumë.

Simptomat sjellore

- Angazhimi në sjellje të dietave të rrepta, të tilla si numërimi i tepërt i kalorive, shmangia e ushqimeve të perceptuara si të mbushura me kolori dhe ngrënia vetëm e ushqimeve me pak kalori.
- Të qenit i/e fshehtë për sjelljet e të ngrënit, si fshehja e ushqimit, gënjeshtria për atë që është ngrënë dhe shmangia e të ngrënit me të tjerët.
- Prerja e ushqimit në copa të vogla që të duket sikur është konsumuar më shumë.
- Marrja e supresantëve të oreksit, si pilula diete.
- Të ushtruarit e tepërt
- Tërheqja nga aktivitetet shoqërore dhe izolimi social.
- Pastrimi i organizmit përmes të vjellave të shkaktuara të shkaktuara vetë

Simptomat fizike

- Përjetoni dobësi të muskujve dhe ulje të forcës së muskujve.
- Vështirsi në përqendrim
- Episode marramendjeje.
- Probleme të tretjes si kapsllëk, fryrje dhe parehati abdominale.
- Fillimi i rritjes së qimeve të imta dhe të buta në trup dhe fytyrë, ndërkohë që humbni flokët në kokë.
- Ndjeheni të ftohtë, keni duar, këmbë ose fytyrë të fryrë dhe keni presion të ulët të gjakut.
- Përpiqeni për përsosmëri dhe vendosni standarde të larta për veten tuaj.
- Keni vështirësi për të fjetur.
- Bëheni nervoz
- Përjetoni parregullsi menstruale, mungesë periodash ose vonesë në fillimin e menstruacioneve.
- Përjetoni humbje interesi për angazhim në marrëdhënie seksuale

Bulimia Nervore

Bulimia nervore përfshin cikle të sjelljes jo të shëndetshme të të ngrënit, ku një individ mund të konsumojë sasi të mëdha ushqimi në një periudhë të shkurtër kohore dhe më pas të marrë masa për të parandaluar shtimin në peshë, të tilla si pastrimi duke nxitur të vjella, duke marrë laksativë. ose duke ushtruar së tepërmi. Kjo sjellje mund të mos jetë lehtësisht e dukshme për të tjerët pasi individët me bulimi nervore mund të mbajnë një peshë mesatare trupore.

Simptomat sjellore

- Angazhimi në episode të konsumimit të sasive të mëdha të ushqimit në një kohë të shkurtër
- Përjetimi i një ndjenje faji ose turpi pas ngrënies së tepërt
- Preokupimi i shpeshtë me mendimet për ushqimin.
- Përpjekje për të kontrolluar dëshirën për të ngrënë.
- Perceptim të shtrembëruar të peshës ose formës së trupit.
- Përjetimi i luhatjeve të humorit.
- Mbajtja fshehtë e sjelljes suaj të ushqyerit dhe largimit të ushqimit nga sistemi juaj
- Ndjenja e ankthit dhe tensionit
- Tërheqja ose izolimi menjëherë pas ngrënies.

Simptomat fizike

- Zhvillimi i kallove në anën e pasme të duarve për shkak të të vjellave të detyruara.
- Dhembje stomaku, fryrje dhe kapsllëk.
- Përjetimi i problemeve gastrike.
- Ndjeheni të lodhur dhe keni nivele të ulëta energjie.
- Menstruacione të parregullta ose ndërprerje të ciklit menstrual
- Luhatje të shpeshta në peshë.
- Ënjtje në duar dhe këmbë.
- Dëmtimi i dhëmbëve.

Çrregullimi i ngrënies së tepërt (BED)

Çrregullimi i ngrënies së tepërt (BED) përfshin ngrënien e sasive të mëdha të ushqimit në baza të rregullta, shpesh duke u ndjerë jashtë kontrollit gjatë këtyre episodeve. Individët me BED mund të përjetojnë shqetësime si rezultat i sjelljeve të tyre të të ngrënit dhe të kenë vështirësi të kujtojnë atë që kanë ngrënë.

Simptomat sjellore

- Konsumoni ushqim me një ritëm më të shpejtë se zakonisht gjatë episodeve të ngrënies së tepërt.
- Hani kur nuk ndiheni të uritur dhe vazhdoni të hani derisa të ndiheni të stërmshur
- Preferoni të hani vetëm ose në fshehtësi.
- Ndjeheni fajtor/e, të turpëruar/a ose të neveritur/a pas ngrënies së tepërt.
- Përjetoni vetëbesim të ulët, depresion dhe ankth.

Simptomat fizike

- Peshë e shtuar
- Lodhje dhe vështirësi për të fjetur.
- Kapsllëk dhe fryrje.

Llojet e tjera të çrregullimeve të të ngrënit

Çrregullime të tjera të specifikuar të të ushqyerit dhe të ngrënit (OSFED) i referohet një gjendjeje ku një individ shfaq simptoma të një çrregullimi të të ngrënit, por jo të gjitha simptomat tipike të anoreksisë, bulimisë ose çrregullimit të ngrënies së tepërt. Kjo mund të përfshijë një përzierje simptomash nga lloje të ndryshme të çrregullimeve të të ngrënit.

Ortoreksia nervore është një gjendje që nuk njihet zyrtarisht si një diagnozë klinike, por shumë individë përjetojnë simptomat e saj. Ajo përfshin një fokus të tepruar në konsumimin e vetëm ushqimeve që konsiderohen të shëndetshme dhe të pastra, të cilat mund të fillojnë si një dietë e shëndetshme, por mund të bëhen obsesive. Kjo mund të çojë në izolim social pasi individit planifikon jetën e tij rreth ushqimit.

Pica është një gjendje ku një individ ha objekte jo ushqimore si shkumësa, bojë, gurë ose veshje, të cilat nuk ofrojnë asnjë përfitim ushqyes dhe mund të rezultojnë në shqetësime shëndetësore, si probleme me dhëmbët dhe stomakun. Megjithëse shkaku i saj nuk është kuptuar plotësisht, ekziston një lidhje me mungesën e disa mineraleve, siç është hekuri, dhe disa studiuues besojnë se mund të jetë një mekanizëm ballafaques për disa individë.

Çrregullimi i ruminimit, i njohur gjithashtu si 'përtyp dhe pështy', përfshin individin duke përtypur dhe pështyrë vazhdimisht ushqimin pa e gëlltitur atë.

Çrregullimi selektiv i të ngrënit (SED) është një gjendje ku një individ do të hajë vetëm ushqime të caktuara dhe mund të refuzojë të provojë ushqime të tjera. Ndërsa kjo është e zakonshme tek fëmijët e vegjël, mund të vazhdojë deri në moshën madhore.

Çfarë i shkakton çrregullimet e të ngrënit?

Shkaku i saktë i çrregullimeve të të ngrënit nuk është kuptuar plotësisht. Ka teori të ndryshme, duke përfshirë presionet sociale për të qenë të dobët, të tilla si ato të portretizuara në media dhe revistat e modës, dhe përdorimi i të ngrënit të çrregullt si një mënyrë për të ndjerë kontroll.

Çrregullimet e të ngrënit lindin nga një kombinim i faktorëve psikologjikë, mjedisorë dhe gjenetikë.

Faktorët Psikologjik

Faktorët psikologjikë mund të përfshijnë cenueshmërinë ndaj ankthit dhe depresionit, vështirësi në menaxhimin e stresit, perfeksionizëm, vështirësi në kontrollin e emocioneve dhe tendenca obsesive-kompulsive.

Faktorët Gjenetikë

Faktorët gjenetikë mund të kontribuojnë gjithashtu, duke përfshirë ndryshimet në tru ose nivelet e hormoneve, dhe një histori familjare të çrregullimeve të të ngrënit, depresionit ose keqpërdorimit të substancave.

Faktorët Mjedorë

Faktorët mjedorë mund të përfshijnë presionin në shkollë, bullizmin, marrëdhëniet abuzive, kritikën për formën e trupit ose zakonet e të ngrënit, dinamikën e vështira familjare ose pjesëmarrjen në aktivitete që idealizojnë dobësinë, si kërcimi ose atletika.

Si diagnostikohen çrregullimet e të ngrënit?

Diagnostifikimi i çrregullimeve të të ngrënit kërkon që mjekët/terapistët të ndjekin udhëzime specifike për gjendje të ndryshme të shëndetit mendor. Procesi i diagnostikimit përfshin ekzaminimin e simptomave dhe kohëzgjatjen e simptomave të përjetuara nga pacienti. Dy udhëzime kryesore të përdorura nga mjekët janë Klasifikimi Ndërkombëtar i Sëmundjeve (ICD-10) nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) dhe Manuali Diagnostik dhe Statistikor (DSM-5) nga Shoqata Amerikane e Psikiatrisë.

Trajtimi

Nëse mendoni se keni një çrregullim të të ngrënit, është e rëndësishme të kërkontë ndihmë nga një profesionist i kujdesit shëndetësor.