

# የምግብ መታወክ ምንድን ነው?

(What is an eating disorder?)



# የምግብ መታወክ ምንድን ነው?

የምግብ መብላት መታወክ ያለባቸው ሰዎች የአመጋገብ ጠባያቸው፣ ከዚህም ጋር ተያይዞ በሃሳባቸውና በስሜታቸው ላይ ከፍተኛ መረበሽ ያስከትላል።

የመብላት መታወክ በብዙ መልኩ ይገለጻል። ቀጭን ለመሆን ከመፈለግ ክፍተኛ ጉጉትና ክብደት እንዳልጨምር ከሚል ስጋት የሚመጣ ፍራጅና ስለአመጋገብ አራሱን መቆጣጠር አለመቻል ነው።

ምንም እንኳን ወንዶች የዚህ ችግር ተጠቂ ቢሆኑም ብዙውን ጊዜ ሴቶች ናቸው ለዚህ የመብላት መታወክ ችግር ህክምና የሚሹት። ችግሩ ብዙ ጊዜ የሚጀምረው በጉርምስና ወቅት ቢሆንም በጎልማሳነት ጊዜም ሊነሳ ይችላል።

የመብላት መታወክ ችግርን መቋቋም ይቻላል። ግለሰቡ በተቻለ ፍጥነት ሕክምናና ምክር ማግኘት ይኖርበታል። ምክንያቱም የመብላት መታወክ በአካልና በአዕምሮ ጤንነት ላይ ከፍተኛ ችግር ሊያስከትል ስለሚችል ነው።

## ዋና ዋናዎቹ የመብላት መታወክ ዓይነቶች የትኞቹ ናቸው?

በጣም አደገኛ የሆኑት ሁለቱ የመብላት መታወክ ችግሮች አናረክሲያ ነርቮሳ እና ቢሊሚያ ነርቮሳ የሚባሉት ናቸው።

### አናረክሲያ (ከፍተኛ ያለመብላት ፍላጎት በሽታ) (Anorexia)

አናረክሲያ ተለይቶ የሚታወቅባቸው ምልክቶች፡ ላለመወፈር በሚሰማው ከፍተኛ ስጋትና ለመቅጠን በሚደረገው የማያቋርጥ ጥረት ነው። የበሽታው ምልክቶች የሚከተሉትን ይጨምራሉ

- ቢያንስ 15% የሰውነት ክብደት መቀነስና ከፍተኛ ረሀብ እየተሰማ ምግብ አለመብላት።
- እንዳልወፈር በሚል ስጋት መዋጥና እራሱንም ለመቆጣጠር አለመቻል።
- ሰዎች ስለ ሰውነታቸው ያላቸው አስተሳሰብ ሁሉ የተዛባ ነው። እራሳቸውን ወፍራም አድርገው ያያሉ፣ በርግጥ እንደሚታዩው ከሆነ ግን ክብደታቸው እየቀነሰና አካላቸው እያለቀ በመሄድ ላይ ነው።
- በስፖርት ክብደታቸውን ለመቀነስ ያላቸው ከፍ ያለ ትጋትና ከቁጥጥር ውጪ የሆነ ሃሳብ።
- ምግብን ጥሩና መጥፎ ነው እያሉ ማማረጥና በዝግጅቱም ላይ አቃቂር ማውጣት።
- የወር አበባ መተጓጎል።

ብዙውን ጊዜ አናረክሲያ- ክብደት በመቀነስ ይጀምራል። ይህም ምግብ ከመቀነስ ወይም በአካል ሕመም የመጣ ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው ክብደት በመቀነሱ ጥሩ አደረገህ ከተባለ፣ ይበልጥ እንዲቀጥን ማበረታታት ይመስለውና በጣም ቀጭን ለመሆን ይጥራል። መራብ እና የተዘበራረቀ አበላል አናረክሲያ ሊሆን ይችላል። ብዙዎቹ አናረክሲያ ያለባቸው ሰዎች ደግሞ ቢሊሚያ የሚባለው በሽታ ይይዛቸዋል።

### ቢሊሚያ (ከፍተኛ የመብላት ፍላጎት በሽታ ነው) (Bulimia)

ቢሊሚያ ተለይቶ የሚታወቅባቸው ምልክቶች እንደልብ ከበሉ ከጠጡ በኋላ ማስወጣት ነው። የሚከተሉት የበሽታው ምልክቶች ናቸው፤

- ሰዎች ያለምንም ሃሳብ ብዙ ምግብ በተለይም ከፍተኛ ካሎሪ ያላቸውን ምግቦች ያለገደብ ይበሉና በኋላ ግን በራሳቸው ላይ ይበሳጩሉ።
- እንዳልወፍር በሚል ስጋት የበሉትን ምግብ ለማስወጣት ይታገላሉ። ለዚህም

የሚያስቀምጥ መድኃኒት ወይም ፈሳሽ ኪኒኖችን ይወስዳሉ።

- ክብደት መቀነስ የሚለው ሃሳብ አዕምሮውን ስለሚሞላው፣ ምግብ ከመብላት ይቆጠባል፤ ከቁጥጥር ውጪ የሆነ የስፖርት እንቅስቃሴም ያካሂዳል። ሕይወቱ በዚህ ሃሳብ ይዋጣል።

አናረክሲያ ያላቸው ሰዎች ክብደታቸው ይቀንሳል። ቢሊሚያ ያላቸው ግን ብዙን ጊዜ ጤናማ ክብደት ስላላቸው አናረክሲያ እንዳላቸው ሰዎች እነሱን ከጤነኛው ለይቶ ለማወቅ ያዳግታል።

የቢሊምያ በሽታ የሚጀምረው ክብደት ለመቀነስ በሚወስደው ጠንካራ ርምጃ ነው። በቂ የሆነ ንጥረ ነገር አለመመገብ፣ መድኃኒትምና ብዙ የመብላት ፍላጎትን ይቀስቅሳል።

ብዙ ከበሉ በኋላ ማስመለስ አፎይታ ይሰጣቸዋል። ይህ ደግሞ ጊዜአዊ እንጂ ዘላቂታዊ አይደለም። ይልቁንም ወደባስ የአእምሮ ጭንቀትና ጸጸት ወስጥ ይከታል።

አንዳንድ ሰዎች የሚያስከትለውን ባለማወቅ የሚያስቀምጥ መድኃኒት ይወስዳሉ። ይህ ግን ኪሎጁልን ወይንም የሰውነት ስብን አይቀንስም። የሚያደርገው ነገር ቢኖር ግን በሰውነት ውስጥ ያሉትን አስፈላጊ ንጥረ ነገሮችን አጥቦ ማስወጣትና ድርቀትን መፍጠር ነው።

ቢሊሚያ ያለባቸው ሰዎች የሰውነታቸው ኬሚካል ያልተመጣጠነ ነው። ስለሆነም ድካም፣ የመንፈስ መጨነቅና ብሽታ አለባቸው።

ይህንን አመል ለመታወቅ ግለሰቡ የሚችሉውን ሁሉ ጥረት ያደርጋል ነገር ግን ይህ የማያቋርጥ ብዙ የመብላት/የማስመለስ/የእንቅስቃሴ እና ከዚህ ጋር የተያያዙ ስሜቶች ሁሉ ከቁጥጥር ውጪ ይሆናሉ።

## ብዙ የመብላት ችግር (Binge Eating Disorder)

ይህ ብዙ የመብላት ችግር በቅርብ ጊዜ የታወቀ በሽታ ነው። ችግሩ ያለባቸው ሰዎች ብዙና የተለያዩ ምግቦችን በአጭር ጊዜ ውስጥ የመብላት ፍላጎታቸው እጅግ ከፍተኛ ነው። አራሳቸውንም ስተው ከቁጥጥር ውጭ ይሆናሉ።

ይሁን እንጂ ብዙ ከበሉ በኋላ ወዲያውኑ አያስወጡትም።

ቅጥ ያጣ ምግብ መብላት ሌሎች የጤና ችግሮችን ያመጣል ለምሳሌ ያለ ቅጥ መወፈር፣ የስኳር በሽታ፣ የደም ግፊት፣ የልብና ደም ቧንቧ በሽታዎች ናቸው።

## ተከታትለው በአንድ ጊዜ የሚመጡ የአዕምሮ ጤና ችግሮች

በአንድ ጊዜ የሚመጡ የአዕምሮ ጤና ችግሮች፤ የመብላት መታወክ ችግር ብዙውን ጊዜ ከመረበሽ መታወክ በሽታ ጋር አብሮ ይመጣል። ከፍራቻ የተነሳ መረበሽና እንዲሁም ጎጂ ነገሮችን እንደ እጽ የመሳሰሉትን ከመውሰድ ጋር ተከትሎ ይመጣል። ስለ አዕምሮ መታወክ ችግር መረጃ ለማግኘት የአዕምሮ መታወክ በሽታ (አንግዛይቲ) ምንድን ነው? የሚለውን ጽሁፍ ያንብቡ።

## አናረክሲያ እና ቢሊሚያ በአካል ላይ የሚያስከትሉት ጉዳት

አናረክሲያ እና ቢሊሚያ በአካል ላይ ክፍተኛ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ። ይሁን እንጂ ችግሩ አስቀድሞ ህክምና ካገኘ በአካል ላይ ዘላቂ ጉዳት አያመጡም። በወቅቱ ሕክምና ካልተደረገ ግን አናረክሲያ እና ቢሊሚያ ለሕይወት አስጊ ልሆኑ ይችላሉ።

ሁለቱ በሽታዎች አስከፊ ድረጃ ላይ ሲደርሱ የሚከተሉትን ያመጣሉ፤

- የኩላሊት ጉዳት
- የሽንት ሀይል መታመምና የአንጀት መገዳት
- መጠማት፣ ድርቀት እና ተቅማጥ
- እራስን መሳት፣ የጡንቻ መኮማተርና መሸምቀቅ
- ስር የሰደደ ምግብ የመፍጨት ችግር
- የወር አበባ መቅረት ወይም ጊዜ እያሳለፈ መምጣት
- በብዙ አካል ላይ ጨና መፍጠር

ብዙዎቹ በአናረክሲያ የሚመጡ ችግሮች የተመጣጠነ ምግብ ካለመመገብ ይሚመጡ ናቸው፤ የሚከተሉትንም ይጨምራል

- የወር አበባ አለመምጣት
- ቅዝቃዜን አለመቻል
- በሰውነት ላይ ፀጉር መስል ይወጣል
- ማተኮርና በአግባቡ ማሰብ አለመቻል።

ቢሊሚያ የከፋ ሲሆን የሚከተሉትን ያመጣል፤

- ከማስመለስ ብዛት ጥርስ እየሳሳ ይመጣል
- የምራቅ አጢዎች ያብጣሉ
- ስር የሰደደ የጉሮሮና የምግብ ሀይል ቁስል
- የአንጀትና የሆድ እቃ ችግሮች

በሰሜትና በሰነልቦና ላይ የሚመጡት ችግሮች፤

- ምግብን በተመለከተ በሚደረጉ ነገሮች ሁሉ የማስመስል ስራዎችን ያሰራል።
- ብቸኝነትን በመምረጥ ከጎብረተሰቡ ራስን ማግለል እና ግንኙነትን ለመመስረት አለመፈለግ።
- በሽታዬ ከታወቀ ሌሎች ሰዎች ይርቁኛል ብሎ መፍራት።
- የሰሜት መቀያየር፣ የባህሪ ለውጥ፣ ሆደባሻነትና የመንፈስ ጭንቀት

የአናረክሲያ እና የቢሊሚያን የመጀመሪያ ምልክቶች በመረዳት በአፋጣኝ ህክምና ማግኘት በጣም አስፈላጊ ነው።

## የምግብ ችግርን የሚያመጣው ምንድነው?

የአናረክሲያና የቢሊሚያ መንስኤዎች ምን እንደሆኑ በግልጽ አይታወቅም። በዘር (ባዮሎጂ)፣ የሰነልቦናና የማኅበራዊ ምክንያቶች ሁሉ አስተዋጾ ያደርጋሉ። የመብላት ችግር መንስኤ የሚሆነው ዋናኛው ምክንያት ለክብደት መቀነስ ሲባል ምግብን እየቀነሱ መብላት ነው።

### በዘር/በቤተሰብ የሚተላለፍ፤

በተገኙት አንዳንድ መረጃዎች መሰረት እናታቸው ወይም አህታቸው አናረክሲያ ነርቮስ ያለባቸው ሴቶች እራሳቸውም ይህንን ችግር የማግኘት ዕድላቸው ከሌሎች አንጻር ሲታይ በጣም ከፍ ያለ ነው።

### በሰውነት ኬሚካሎች የሚመጣ፤

ኬሚካሎች ወይም ሆርሞኖች በተገቢው መጠን ተስተካክለው አለመገኘት፣ በተለይም ለአቅመ ሄዋን በደረሱ ኮረዳዎች ላይ የአመጋገብ ችግሮች መፈጠር ከሆርሞን ጋር የተያያዘ ሊሆን ይችላል።

### የግለሰቦች ሁኔታ፤

የተለያዩ የግል ሁኔታዎች ከመብላት ችግሮች ጋር የተያያዙ ናቸው። ከነዚህም ውስጥ፤

- በሕይወት ውስጥ ሁኔታዎች ሲለወጡ ለምሳሌ፡ ሲጎረምሱ፣ ከጓደኛ ሲጣሉ፣ ልጅ ሲወልዱ ወይም የሚወዱት ሰው ሲሞት።
- በሚያደርጉት ነገር ሁሉ ፍጹም ሆኖ የመገኘት ሰሜት፣ እና ቤተሰብና ጓደኛ ሰውን የሚወደው ወይም የሚያፈቅረው በሕይወት ውስጥ ውጤት ሲገኝና ከፍተኛ ደረጃ ሲደረስ ነው ብሎ ማመን።
- ሲያድጉ የሚመጣን የቤተሰብ ኃላፊነት ፍራቻ፤



- በቤተሰብ መካከል በቂ መቀራረብ አለመኖርና ወላጆች ልጆቻቸው ሲያድጉ ነፃነት አለመስጠት።

**ማኅበራዊ ተጽዕኖዎች፤**

የመብላት ችግር በምዕራብ አገሮች ውስጥ ጎልቶ ይታያል። ይህም ለሰውነት ቅጥነት ከሚሰጠው አጉል አስተሳሰብ የሚመነጭ ነው።

በድህረ-ገጽ ላይ የሚቀርበው የክብደት መቀነስ ማስተውቂያ በልጁ-ገረዶችና በወጣት ሴቶች ላይ የሚያስከትለው ተጽእኖ በጣም አሳሳቢ ነው።

የብዙሐን መገናኛ እንደሚቀርበው፣ ትክክለኛው የሰውነት ቅርጽ ቅጥነት ነው በማለትና ትኩረት በመስጠት የወጣቱን አዕምሮ በመበከል ወፍራም ሰዎች በኅብረተሰቡ ውስጥ በተለየ ዓይን እንዲታዩ ያደርጋል።

**ሕክምናው ምንድነው?**

የምግብ ችግር በሕክምና በቀላሉ ሊደን የሚችል ነው። የመብላት ችግርን አስቀድሞ መታከም ለመዳን ያለው ዕድል ከፍተኛ ነው። ከበሽታው ለማግኘት ወራት ወይም ዓመታት ሊፈጅ ይችላል። ይሁን እንጂ ብዙዎቹ ይደናሉ።

የአመጋገብ ጠባይ መለወጥ በተለያዩ ሕመሞች ምክንያት ሊመጣ ይችላል። ስለሆነም ጠቅላላ የሰውነት ምርመራ ማድረግ የመጀመሪያ ርምጃ ሊሆን ይገባል።

የመብላት ችግር መኖሩ በምርመራ ከታወቀ፣ በሽታው በአካል እና በአእምሮ ላይ ጉዳት ስለሚያመጣ የተለያዩ ባለሙያዎች ሕክምናውን መስጠት አለባቸው።

እነዚህ የጤና ባለሙያዎች የአዕምሮ፣ የሰነ-ልቦና ሐኪሞች፣ ዶክተሮች፣ የምግብ ባለሙያዎች፣ የማኅበራዊ አገልግሎት ሰራተኞች፣ የተለያዩ ተግባራት ባለሙያዎች እና ነርሶች ናቸው።

ሕክምናው የሚከተሉትን ይጨምራል፤

- ጤናማ የሆነ የአመጋገብ ልምድን ማስተማር።
- በሰነልቦና ምክር ግለሰቦች የአመጋገብ መዛባትን በተመለከተ ያላቸውን ሃሳብ፣ ስሜት፣ ልማድና ጠባያቸውን እንዲቀይሩ በግንባር ቀርቦ ማነጋገር።
- የሚያነቃቁ መድኃኒቶች መውሰድ የመንፈስ ጭንቀትንና የመረበሽ ስሜትን ይቀንሳል።
- እርስ በርስ በመመካከር የሚሰጥ ሕክምና፤ ከሰዎች ጋር መገናኘት ምን ያህል በስሜትና በአመጋገብ ጠባይ ላይ ተጽዕኖ እንደሚያደርግ መረዳት ይቻላል።
- አናረክሲያ ላላቸው ሰዎች ተመላላሽ ሕክምናና በልዩ ፕሮግራም ውስጥ መሳትፍ እንዲና ተመራጭ የሆነ ሕክምና ነው።

በምግብ እጥረት የተነሳ በጣም የተጎዱ ሰዎች ሆስፒታል ገብተው መታከም ይገባቸዋል።

የአመጋገብ መዛባት ችግር ያለበት ሰው ቤተሰቦችና ጓደኞች ብዙውን ጊዜ ግራ ሊጋቡና ሊጨነቁ ይችላሉ። ድጋፍ መስጠትና ማስተማር እንዲሁም ህብረተሰቡ ችግሩን መረዳት መቻሉ ለሚደረገው ሕክምና እጅግ አስፈላጊ ነው።



# እርዳታ ከየት ማግኘት ይቻላል?

- ከግል ሐኪምዎት
- ከኮምዩኒቲ የጤና ማዕከል
- ከኮምዩኒቲ የአዕምሮ ጤና ማዕከል

አገልግሎት ስለሚሰጡ ክፍሎች ይበልጥ መረጃ ለማግኘት የኮምዩኒቲ እርዳታና የቦጎ አድራጎት አገልግሎትን (Community Help and Welfare Services) ይጠይቁ። 24 ሰዓት የድንገተኛ ቁጥሮችን በአካባቢዎ የስልክ ማውጫ ውስጥ ያገኛሉ።

አስተርጓሚ ካስፈለግዎት በስልክ የትርጉም አገልግሎትን (TIS) በ13 14 50 ደውለው ይጠይቁ።

ለአጣዳፊ የምክር አገልግሎት (ካውንስሊንግ) ርዳታ ሰጪዎችን (Lifeline) በ13 11 14 የነጋግሩ። ላይኛ ላይን ተጨማሪ አድራሻዎችንና እርዳታዎችን ይሰጥዎታል።

ተጨማሪ መረጃዎች ከሚከተሉት ያገኛሉ፤

- www.mmha.org.au
- www.rch.org.au/ceed
- www.ranzcp.org
- www.sane.org
- www.reachout.com.au

# ይህንን የመረጃ ጽሑፍ በተመለከተ፤

ይህ ጽሑፍ በአውስትራሊያ መንግስት ገንዘብ ተመድቦለት በብሔረሀይ የአዕምሮ ጤና ጥበቃና ስልት ጥናት (National Mental Health Strategy) ስር በተከታታይ ከሚታተመው የመጀመሪያው ክፍል ነው።

በዚህ ተከታታይ ጎትመት ውስጥ የሚከተሉትን ያገኛሉ፤

- የአዕምሮ ሕመም ምንድነው?
- በመረበሽ የመታወክ በሽታ ምንድነው?
- የሰሜት ክፍና ዝቅ በሚለት የመታወክ በሽታ?
- የመንፈስ መጨነቅና መታወክ ምንድነው?
- የጠባይ መታወክ ህመም ምንድነው?
- አስኪዝፈርን ያምንድነው?

በሌላ ቋንቋ የተዘጋጁ ቅጂዎችን ለማግኘት፤ መልታይካልቸራል ሜንታል ሄልዝ አውስትራሊያን በስልክ (02) 9840 3333 ያነጋግሩ። Multicultural Mental Health Australia [www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

የሁሉንም ጽሑፎች ኮፒ ከሚከተሉት ቦታዎች ማግኘት ይቻላል፤

Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:  
GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 066 247  
Fax 1800 634 400  
[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Insert your local details here

