

مقدمه: پرخوری عصبی یا بولیمیا نروزا چیست و چرا باید جدی گرفته شود؟

- پرخوری عصبی یا بولیمیا نروزا یک اختلال روانی جدی است که فرد در آن دو رفتار متضاد را تکرار می کند:
1. پرخوری افراطی: خوردن حجم بسیار زیادی غذا در زمان کوتاه (مثلاً یک بسته کامل کیک یا ۵ پرس برنج در کمتر از یک ساعت)
 2. رفتارهای جبرانی مانند استفراغ عمدی قرصهای لاغری، روزه داری های طولانی یا ورزشهای سخت

این چرخه نه تنها سلامت جسمی را تخریب می کند، بلکه باعث شرمساری، انزوا و افت کیفیت زندگی می شود. طبق آمار ****انجمن روانشناسی آمریکا****، از هر ۱۰۰ زن جوان ۳ نفر به بولیمیا مبتلا می شوند، اما بسیاری از آنها به دلیل ترس از قضاوت، سالها بیماری خود را پنهان می کنند.

نشانه های هشداردهنده پرخوری عصبی یا بولیمیا نروزا – چگونه بولیمیا را تشخیص دهیم؟

الف) علائم رفتاری که اطرافیان ممکن است ببینند:

- پنهان کاری غذایی.
- مخفی کردن بسته بندی غذاها.
- رفتن به سوپرمارکت در نیمه شب برای خرید حجم زیادی تنقلات .
- اجتناب از غذا خوردن در جمع.
- عاداتهای غیرعادی بعد از غذا:
- مراجعه به دستشویی و حمام بلافاصله پس از غذا.
- ورزش کردن وسواسی (مثلاً ۳ ساعت دویدن روی تردمیل).

ب) علائم جسمی قابل مشاهده :

-تغییرات ظاهری:

- ورم غدد بزاقی (صورت پفکرده)
- زخم یا پینه روی انگشتان (ناشی از تماس با دندان در استفراغ عمدی)
- قرمزی چشم ها (به خاطر فشار ناشی از استفراغ عمدی)

-مشکلات سلامتی :

- دندانهای زرد یا پوسیده (اسید معده مینای دندان را از بین میبرد).
- گلودرد مداوم یا سرفه های بی دلیل.

ج) تأثیرات روانی :

- نوسانات خلقی شدید (یک لحظه پرانرژی و لحظه ای بعد گریان)
- وسواس وزن کشی (مثلاً صبحها قبل و بعد از دستشویی خود را وزن می کنند).
- احساس گناه پس از هر وعده غذایی .

دلایل ابتلا – چرا برخی افراد به پرخوری عصبی یا بولیمیا نروزا دچار می شوند؟

عامل ۱: فشارهای اجتماعی و فرهنگی

- رسانه ها و شبکه های اجتماعی
- تبلیغات مداوم درباره «لاغری سریع» یا «بدن ایده آل»
- مقایسه خود با سلبریتی ها یا اینفلوئنسرهایی که از فیلترهای تغییر ظاهر خود استفاده می کنند .
- تجربیات شخصی:
- مورد تمسخر قرار گرفتن در کودکی
- انتقاد خانواده درباره وزن

عامل ۲: مشکلات روانی زمینه ای

- کمالگرایی
- اختلالات اضطرابی
- تجربه تروما
- سابقه سوءاستفاده جنسی یا جسمی که منجر به نفرت از بدن می شود.

عامل ۳: باورهای نادرست درباره رژیم های غذایی

- چرخه رژیمهای سخت = گرسنگی کشیدن = پرخوری = احساس شکست = پاکسازی .
- تبلیغات فریبنده کاهش وزن سریع با قرص و دارو

عوارض بولیمیا – از دندانها تا قلب

الف) عوارض جسمی:

- سیستم گوارش
- قلب و عروق
- هورمونی
- زخم معده و رفلاکس
- نامنظمی ضربان قلب
- قطع قاعدگی در زنان
- یبوست مزمن
- فشار خون پایین
- ناباروری
- پارگی مری (اورژانسی)
- ایست قلبی ناگهانی
- پوکی استخوان در جوانی

(ب) عوارض روانی و اجتماعی:

- افسردگی: ۶۰٪ مبتلایان به بولیمیا دچار افسردگی می شوند .
- انزوا: قطع ارتباط با دوستان به دلیل شرم از رفتارهای پرخوری/پاکسازی .
- مشکلات مالی: هزینه های بالای خرید غذاهای پرخوری یا ملین ها .



** هشدار پزشکی** : استفراغ مکرر باعث از دست رفتن پتاسیم میشود که ممکن است منجر به ایست قلبی شود. در سال ۲۰۲۲، یک دختر ۱۹ ساله در تهران به دلیل کمبود پتاسیم ناشی از بولیمیا جان خود را از دست داد.

راههای درمان – از مشاوره تا تغییر سبک زندگی

گام ۱: پذیرش مشکل و درخواست کمک

نشانه های آمادگی برای درمان:

- خستگی از چرخه پرخوری و پاکسازی .
- ترس از عوارض جدی مثل مشکلات قلبی .

گام ۲: رواندرمانی – کلید اصلی بهبودی

• درمان شناختی-رفتاری (CBT)

- مثال تمرین: ثبت دفترچه غذایی برای شناسایی الگوهای پرخوری .
- جایگزینی افکار منفی («من چاق هستم») با جملات مثبت («من لیاقت سلامتی دارم») .
- -گروههای حمایتی:
- اشتراک گذاری تجربیات بدون ترس از قضاوت .
- یادگیری تکنیک های آرامسازی از دیگران .

گام ۳: تنظیم برنامه غذایی سالم

با کمک متخصص تغذیه:

- وعده های کوچک و متعادل هر ۳-۴ ساعت .
- جایگزین های سالم برای غذاهای پرخوری (مثلاً میوه های یخ زده به جای بستنی).
- پرهیز از رژیمهای سخت

گام ۴: دارودرمانی زیر نظر روانپزشک(در صورت نیاز)

داروهای رایج:

- فلوکستین (پروزاک): کاهش تکانه های پرخوری .
- داروهای تنظیم کننده اشتها تحت نظر پزشک .

نکته مهم : داروها تنها با رواندرمانی مؤثرند و جایگزین آن نمی شوند !

چگونه به عزیزانمان کمک کنیم؟ - راهنمای خانواده و دوستان

کارهای ممنوعه:

- شرمندگی کردن و سرزنش فرد مبتلا
- جمله های مخرب: «چرا اینقدر ضعیف هستی؟»، «همه چیز تقصیر خودته»
- کنترل گری زیاد

کارهای مفید:

- گوش دادن فعال
- گفتن جمله های حمایتی و همدلانه: «میدونم چقدر سخته، اما تو تنها نیستی».
- همراهی در درمان
- پیشنهاد همراهی در جلسات مشاوره
- پختن غذاهای سالم با هم
- تشویق فعالیت های غیرغذایی مانند ثبت نام در کلاس نقاشی یا پیاده روی دسته جمعی .

پیشگیری - آموزش از کودکی تا جامعه

الف) در خانواده

- الگوی خوب بودن
- پرهیز از صحبت های منفی درباره بدن خود یا دیگران .
- تمرکز بر «سلامتی»
- تقویت عزت نفس در کودکان
- تشویق استعدادها (مثلاً ورزش، موسیقی) به جای تمرکز صرف روی ظاهر.

ب) در مدارس:

کارگاه های آموزشی

- آموزش رسانه ای: مثل نحوه تشخیص عکسهای فتوشاپ شده.
- دعوت از روانشناسان برای صحبت درباره اختلالات خوردن.
- مقابله با زورگویی و ایجاد محیط امن برای گزارش آزارهای مرتبط با وزن.

ج) در جامعه:

- فعالیتهای جمعی
- محدودیت تبلیغات محصولات لاغری غیرعلمی .

سخن پایانی امید به بهبودی وجود دارد

بولیمیا یک مارپیچ تاریک است، اما خروج از آن ممکن است. هزاران نفر در سراسر جهان با ترکیب روان درمانی، حمایت اجتماعی و تغییر سبک زندگی، بهبود یافته اند. به یاد داشته باشید :

هر قدم کوچک به سوی سلامتی، یک پیروزی بزرگ است.

اگر شما یا اطرافیانتان نشانه های بولیمیا دارید، همین امروز با یک متخصص تماس بگیرید. بهبودی ممکن است طولانی باشد، اما ارزش جنگیدن را دارد.

دکتر مجتبی کریمی ، روانپزشک و روان درمانگر اختلالات خوردن