

روانشناس محترم،

برای وضعیت دخترم احتیاج به راهنمایی دارم. او دختر نوجوانی است که در زمینه تحصیلات و فعالیتهای ورزشی دارای موفقیت‌های شایانی می‌باشد. از اوّل این سال تحصیلی، با افزایش دروس مدرسه، تغییرات زیادی در رفتار او مشاهده کرده‌ام. او قدری عصبی و افسرده به نظر می‌رسد. با وجود اینکه به نظر من او خیلی لاغر است، اما زیادی از حد در خوردن غذا امساک می‌کند. او از خوردن بسیاری از مواد غذایی خودداری کرده و دلیلش را جلوگیری از چاقی اظهار می‌کند. باضافه، اغلب به دلایل گوناگون از حضور در سر میز غذا هم اجتناب می‌نماید. قبلاً، وقتی او دختر خردسالی بود، یک چنین مشکلاتی وجود نداشت. آنزمان، اوقات صرف غذا در خانواده برای او بسیار اهمیت داشتند. حتی می‌توان گفت که او قبلاً کمی تپل بود؛ و به همین سبب پدر و برادرهایش اغلب با او سر بسر گذاشته و کمی شوخی می‌کردند. در حال حاضر هم او در تهیه غذا شرکت جسته و برای بقیه افراد خانواده غذا، نان و شیرینی می‌پزد. اکنون او آنقدر لاغر شده که بیشتر آشنایانمان در برخورد با او در خیابان، همان لحظه اوّل نمی‌توانند او را به جا بیاورند. یک روز که با دقت او را ورنانداز می‌کردم، به نظرم رسید که از او چیزی به جز پوست و استخوانی باقی نمانده است. آیا این چنین وضعیتی جای نگرانی دارد؛ و در باره آن چه کار می‌توان کرد؟

امضاء "مادر"

امضاء کننده، یا "مادر" محترم،

فشارهای گوناگون زندگانی و تنشهای روحی (stress) مختلف، ممکن است گاهی در دختران نوجوان موجب بروز یک چنین واکنشهایی شود. دختران نوجوان با اهداف بلند و عالی و انتظارات زیاد از خود، دوست دارند که از هر جهت کامل و لایق نشان داده شوند. یکی از معیارهای زیبایی، لاغری است. گویا اهمیت این معیار در دختر شما بسیار بزرگ شده؛ و متأسفانه رفتار و شوخیهای پدر و برادرهایش در مورد چاقی او به اهمیت موضوع افزوده است. یک چنین موضع و رفتار اطرافیان، ممکن است در سنین بحرانی دختران جوان، موجب بروز میل شدیدی برای لاغر شدن و رهائی از زشتیهای ناخواسته فریبهی گردد. اما مشکل اینجا است، که میل به کم کردن وزن و لاغر شدن، ممکن است از کنترل ادراک شخص خارج شده و به صورت یک وسواس در آید. با تغییراتی که در وضعیت جسمی دخترتان روی داده، او ممکن است احتیاج به معاینات و آزمایشاتی داشته باشد؛ به همین منظور، بهتر است که هر دو با هم به پزشکی مراجعه نمایید. البته مورد دختر شما ممکن است اختلالی باشد که به نام "بی اشتهایی روانی" یا *anorexia nervosa* خوانده می‌شود؛ ولی ممکن است دلایل دیگری هم موجب بروز چنین عوارضی شده باشد.

اصولاً هنگامی می‌توان از ابتلاء به "اختلال بی اشتهایی روانی" صحبت نمود، که وزن شخص به 15 درصد کمتر از حد میانگین وزن متعادل او نسبت به قدش تقلیل یافته باشد؛ یا به عبارت دیگر، رقمی که در مقیاسهای بین المللی به نام "شاخص وزن بدن" (Body Mass Index = BMI) خوانده می‌شود، به 17.5 رسیده باشد. رقم "شاخص وزن بدن"، برای اشخاص 16 سال به بالا، برابر است با؛ حاصل تقسیم "وزن بدن به کیلو"، بر "قد به متر به توان دو". مبتلایان به این بیماری سعی دارند تا با اجتناب از غذاهای "چاق کننده" وزن خود را پائین بیاورند. علاوه بر این، بیمار ممکن است بعد از

صرف غذا آنرا استقراغ کند؛ و برای لاغر شدن از داروهای بیوست، داروهای مهارکننده اشتها و یا داروهای دفع مایعات بدن استفاده نماید؛ و یا به طور افراط فعالیت بدنی و ورزشی خود را افزایش دهد. به نظر خودشان، عموماً این بیماران خود را خیلی چاق می پندارند، و وحشت زیادی از چاق شدن دارند؛ و به همین خاطر، با وجود لاغری مفرط، معتقد هستند که هنوز به وزن ایده آل خود نرسیده اند. یکی از مشکلات این بیماران در این است که فرم و شکل مطلوب بدن در ذهنشان تغییر کرده و دیگر زیباییهای طبیعی خود را تشخیص نداده و تن خود را ناهنجار می بینند. در بسیاری از دختران نوجوان، کاهش وزن بدن موجب تأخیر قاعدگی نیز می گردد. همچنین، این اختلال ممکن است همانطور که خودتان اشاره کردید، موجب افسردگی، اضطراب و یا عصبی شدن بیمار شود. برای یافتن راه حل، اولین سد راه این است که به بیمار قبولانده شود که این یک وضعیت معمولی نیست و او دچار مشکلی می باشد. درست مانند یک الکلی که قبول ندارد باده گساری وی یک مشکل است؛ شخص مبتلا به "اختلال لاغری" نیز قبول نمی کند که دچار عارضه ئی است. عموماً یکی از دشواریهای بعدی، تشویق و ترغیب بیمار به همکاریهای لازم در تغییر نحوه تغذیه اش می باشد. در اصل، حصول این همکاریها، جهت رساندن وزن بیمار به حد نصاب طبیعی، مهمترین هدف برای درمان او است. توصیه می کنم که با دخترتان در این زمینه گفتگو کرده و او را راغب نمائید تا به پزشکی مراجعه کند. بعد از تشخیص، پزشک درمانگاه می تواند راهنمائیهای لازم را در نحوه شروع درمان به شما ارائه دهد. در مراجعه اول به پزشک، وجود خود شما ضروری است؛ چون ممکن است تصویر دقیق و درستی از جزئیات میزان و نوع تغذیه دخترتان و مشکلات مربوطه به آن، به پزشک معالج ارائه نگردد. در صورت لزوم، ممکن است دخترتان را برای تحقیقات و آزمایشات بیشتر به متخصصین امر ارجاع دهند. او در این زمینه احتیاج به اطلاعات و راهنمائیهای افراد متخصص و آزموده دارد؛ تا بتواند سلامت و توان جسمانی خود را دوباره باز یابد. تماس با من، نشان دهنده این است که مادری نگران ولی آماده برای هر نوع کمک به فرزندتان می باشید. مهمترین کار این است که نگذارید تا اختلال و کاهش وزن دخترتان ادامه پیدا کند، بلکه هر چه زودتر در این مورد اقدامی بنمائید.

"سیرکو سویکانن" Sirkku Suikkanen

روانشناس