

فقدان الشهية العصابي

الذاتية من خلال مدى نحول جسمه. تسبب اضطرابات الأكل تغيرات خطيرة في النظام الغذائي اليومي للشخص. وقد يحاول الأشخاص المصابون باضطرابات الأكل استخدام الطعام من أجل محاولة ضبط مشاكلهم الانفعالية. وقد تكون لديهم أيضاً وساوس بشكل أجسامهم أو وزنهم. تحدث حالة القهَم بالترافق مع حالات صحية أخرى عادة، وذلك من قبيل:

فقدان الشهية العصابي أو القهَم العصابي، أو «القَهَم» هو نوع من اضطرابات الأكل. حيث يحاول الأشخاص المصابون بالقَهَم المحافظة على وزن أقل بكثير من الوزن الطبيعي المناسب لسنهم وطولهم. القَهَم أو فقدان الشهية العصابي هو طريقة غير صحيّة من أجل محاولة التكيف مع المشكلات الانفعالية. وعندما يكون المرء مصاباً بالقَهَم، فقد يعتمد إلى قياس قيمته

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

أو يمارس التمرينات الرياضية إلى أن تستنزف قواه. على المرء أن يستشير الطبيب النفسي إذا ظهرت لديه أعراض القَهَم، أو إذا ظن أنه مصاب بأحد اضطرابات الأكل. وإذا كان المرء يُخفى إصابته بالقَهَم عن الأشخاص المقربين منه، فإن عليه أن يبحث عن شخص آخر يتكلم معه. قد تكون ملاحظة أعراض القَهَم وعلاماته من الأمور الصعبة، لأن مرضى القَهَم يحاولون غالباً إخفاء نحولهم ومشكلاتهم الجسدية وعادات أكلهم عن الآخرين.

قد يقوم الشخص المصاب بالقَهَم ببعض التصرفات مثل:
- حذف بعض الوجبات، أو رفض تناول الطعام.
- التعلل بالاعتذار لعدم تناول الطعام.
- الافتقار على تناول بعض الأطعمة، وتكون هذه الأطعمة قليلة الدهون منخفضة السعرات الحرارية عادة.
- تقطيع الطعام إلى أجزاء صغيرة، أو بصق الطعام بعد مضغه.
- الإكثار من وزن نفسه.
- التذمّر من سيمته.



تصاب بالضرر الدماغ والقلب والكليتان.

يمكن أيضاً أن يسبب القَهَم ما يلي:

الإحساس بالبرد.
- تركيز الأفكار على الطعام دائماً.
- الشعور بالاكتئاب أو سرعة التهيج.
- الخوف من زيادة الوزن.
- فقدان الاهتمام بالجنس.
- رفض الأكل.
- إنكار الإحساس بالجوع.
- الكذب فيما يتعلق بكمية الطعام التي تناولها الشخص.
- سوء المزاج.
- تجنب المناسبات الاجتماعية.
قد يهيمن القَهَم على حياة المرء، مثلما يحدث في بقية اضطرابات الأكل أيضاً. وقد يفكر المريض في الطعام طوال الوقت،

جفاف الجلد.
ومن أعراضه أيضاً:
- عدم انتظام ضربات القلب.
- انخفاض ضغط الدم.
- مشكلات النوم.
- تناقص كثافة الشعر، وتقصفه أو تساقطه.
■ يمكن أن يؤدي أيضاً إلى:
- أصابع مزرقّة اللون.
- ظهور شعر أزغب ناعم يغطي الجسم.
- انقطاع الدورة الشهرية لدى النساء.
- تخلخل أو هشاشة العظام.
- تورّم الذراعين أو الساقين.
يمكن أن يؤدي القَهَم إلى مضاعفات خطيرة. وإذا صار مريض القَهَم سيئ التغذية إلى حد شديد، فإن كل عضو من أعضاء جسده يصاب بالضرر نتيجة ذلك. ومن بين الأعضاء التي

- القلق

- الاكتئاب

- السلوكيات الوسواسية

- تعاطي المخدرات

تبدأ اضطرابات الأكل في سنوات المراهقة عادة، ويعد احتمال إصابة المرأة باضطرابات الأكل أكثر من احتمال إصابة الرجل بهذه الاضطرابات. لكنها يمكن أن تصيب أي شخص.

الأعراض:

يكون الامتناع عن تناول الطعام الكافي هو الطريقة الرئيسية لتخفيف الوزن لدى بعض مرضى القَهَم، كما يقوم بعضهم بمحاولة تخفيف الوزن من خلال الإكثار من التمرينات الرياضية بينما يعمد بعض مرضى القَهَم إلى الإفراط في تناول الطعام ثم إفراغه قسرياً. وهذا يعني أنهم يتناولون قدراً كبيراً من الطعام خلال فترة قصيرة ثم يتقيأون ذلك الطعام بعد تناوله. ومن الممكن أيضاً أن يستخدموا المليينات، أو مدرات البول، أو الحقن الشرجية.

تشتمل أعراض القَهَم وعلاماته الجسدية على ما يلي:

- نقص الوزن المفرط.
- مظهر النحول.
- الدوخة أو الإغماء.
- الإحساس بالتعب.
يسبب القَهَم ما يلي أيضاً:
تعداد دموي غير طبيعي.
إمساك.
جفاف.



تجنّب تناول الطعام أمام الآخرين.
إنّ كثيراً من الأشخاص المصابين بالقهّم لا يريدون معالجة أنفسهم، وذلك في البداية على أقل تقدير؛ فإذا شعر المرء بقلق على شخص ما، فإنّ عليه أن يحثه على استشارة الطبيب النفسي.

الأسباب:

يحدث القهّم (نقص الشهية الفصابي) بسبب تضافر مجموعة من العوامل. هناك أشخاص يزداد احتمال إصابتهم بالقهّم بسبب جيناتهم. كما أنّ توازن بعض المواد الكيميائية في الدماغ يمكن أن يمارس دوراً في ذلك أيضاً. يكون الأشخاص الذين لديهم سمات وسواسية - قهرية أكثر تعرضاً لاحتمال التمسك بنظام غذائي صارم، بحيث يظنون من غير تناول طعام حتى عند إحساسهم بالجوع. قد يكون الشخص المصاب بالقهّم واقعاً تحت ضغط من الثقافة المحيطة به يدفعه إلى أن يكون نحيلاً. ومن الممكن أيضاً أن يمارس ضغط الأقران دوراً في جعل الشخص راغباً في تخفيف وزنه، وفي أن يصبح نحيلاً. يمكن أن يتلقّى الشخص ملاحظات إيجابية من بعض الأشخاص الآخرين إذا خفّف وزنه، أو أن يتلقّى ملاحظات سلبية إذا ازداد وزنه. وهذه التغيّرات والملاحظات المرافقة لها يمكن أن تكون السبب الذي يجعل الشخص يبدأ نظاماً غذائياً صارماً. إنّ الشدة النفسية الناتجة عن التحولات التي تمر بها حياة المرء يمكن أيضاً أن تزيد من خطر الإصابة باضطرابات الأكل.

ومن أمثلة هذه التحولات الانتقالية

- تغيير المدرسة أو المنزل أو العمل.
- فشل علاقة عاطفية.
- وفاة أو مرض شخص عزيز.
- حالات أخرى.
- التشخيص؛

يجرى الطبيب النفسي فحصاً جسدياً للمريض. كما يقيس وزنه وطوله. من الممكن أن يأخذ الطبيب النفسي عينات من دم المريض لفحصها، وذلك من أجل معرفة:

- توازن الكهارل (الشوارد) في الجسم.
- مدى جودة عمل الكبد

والكليتين والغدة الدرقية.

العلاج:

- من الممكن أن تشمل معالجة القهّم على مزيج من:
- المراقبة.
- المعالجة الحوارية.
- الاستشارة الغذائية.
- الأدوية.

ومن الممكن أن يكثر الطبيب النفسي من تفقد العلامات الحيوية، وغيرها من الحالات الجسدية للمريض. في الحالات الشديدة، يمكن أن يكون الأشخاص المصابون بالقهّم في حاجة إلى أنبوب تغذية، وذلك حتى يحصلوا على الغذاء اللازم لهم. ويدخل هذا الأنبوب عن طريق الأنف، ويصل حتى المعدة. لا يمكن أن يشفى المرء من اضطرابات الأكل من غير الوصول إلى الوزن السليم والحصول على الغذاء الكافي. ويكون الإخصائي النفسي قادراً على مساعدة المريض من أجل تعلّم طرق مناسبة تفيده في استعادة الوزن الصحي. يستطيع أخصائي التغذية مساعدة المريض في المحافظة على النظام الغذائي الصحي. ومن الممكن أن يطرح على المريض خططاً محددة للوجبات ولكمية السعرات الحرارية اللازمة للوصول إلى الوزن المستهدف. من الممكن أن تكون المعالجة الفردية، أو المعالجة التي تستعين بالأسرة أو

أن يحاول تجنب الإكثار من وزن نفسه وتجنب الإكثار من النظر إلى نفسه في المرآة أيضاً. كما يجب أن يُذكر نفسه بمقدار الوزن المناسب لجسده، وخاصّة عندما يرى صوراً تجعله راغباً في تجنب الأكل. على المريض أن يتجنّب مواقع الإنترنت التي تروّج للقهّم؛ فهذه المواقع تشجّع على اكتساب عادات خطيرة، ويمكن أن تسبب نكسة لشفاء المريض. إن التغلّب على القهّم يظلّ أمراً صعباً حتى إذا كان الشخص المصاب بالقهّم راغباً في أن تتحسن حالته. ويكون القهّم غالباً معركة مستمرة تدوم مدى الحياة. وقد يتعرّض المرء إلى نكسات خلال فترات الشدة النفسية المرتفعة أو خلال الأوضاع التي تثير لديه حالة القهّم. لكنّ المعالجة المستمرة، أو المتكررة، يمكن أن تكون مفيدة.

وكلمة أخيرة: لا يستطيع المرء الشفاء من اضطرابات الأكل من غير الوصول إلى الوزن السليم والحصول على الغذاء الكافي. ويكون الأخصائي النفسي قادراً على مساعدة المريض من أجل تعلّم طرق مناسبة تفيده في استعادة الوزن الصحي. ويستطيع أخصائي التغذية مساعدة المريض بأن يقترح عليه خططاً محددة للوجبات ولكمية السعرات الحرارية المناسبة التي تساعد على الوصول إلى الوزن المستهدف.

بمجموعة من الأشخاص، مفيدة لى يتخلّص مريض القهّم من هذه الحالة. قد يصف الطبيب النفسي لمريض القهّم أدوية مضادة للاكتئاب أو غير ذلك من الأدوية النفسية. وهذه الأدوية قادرة على المساعدة في معالجة أعراض الاكتئاب أو القلق. كما قد ينصح الطبيب النفسي أيضاً بتناول مكملات غذائية تحتوي على الفيتامينات والمعادن. قد تكون هناك حاجة إلى المعالجة في مستشفى إذا كان المريض:

- لديه مضاعفات طبية.
- في حالة نفسية إسعافية.
- في حالة سوء تغذية شديد.
- يرفض الأكل.

هناك حالات من القهّم تكون أكثر شدة من غيرها. وقد يكون بعض المرضى غير راغبين في معالجة أنفسهم. وقد يظنون أنهم ليسوا في حاجة إلى المعالجة، أو قد يشعرون بقلق من احتمال زيادة وزنهم من جديد. لا يجوز أن يتغيّب المريض عن بعض جلسات المعالجة خلال فترة معالجته. وعليه أن يتقيّد بخطط الوجبات، حتى إذا كانت تجعله يشعر بالانزعاج على المريض أن يحاول تحديد الأوضاع التي تساهم في حالة القهّم لديه. وهو قادر على وضع خطة من أجل التعامل مع هذه الحالات. على المريض