

النهام العصبى



النهام هو نوع من اضطرابات الأكل. وهو عبارة عن دورة خطيرة من الإفراط في تناول الطعام ثم الاستفراغ الإرادي. والشخص المصاب بالنهام يضطر في تناول الطعام. والمقصود بذلك هو تناول كميات ضخمة من الطعام خلال زمن قصير. ومن أجل الحيلولة دون زيادة وزنه، يعتمد المريض إلى الاستفراغ الإرادي. يعني الاستفراغ الإرادي عادة قيام المرء بإجبار نفسه على التقيؤ. لكنه يمكن أن يعني أيضاً تناول المليينات أو المسهلات، أو أقرص الحمية الغذائية، أو مُدرات البول، أو غير ذلك من الأدوية. كما يمكن أن يعتمد الشخص المصاب بالنهام إلى الإفراط في أداء التمرينات الرياضية أو إلى التوقف عن تناول الطعام بعد نوبة الإفراط في الأكل. من الممكن أن يصبح وزن الجسم وشكله وسواساً لدى الشخص المصاب بالنهام. وقد يُصدر المريض أحكاماً قاسية في حق نفسه. ويستخدم بعض الأشخاص حالة النهام كوسيلة من أجل حالة التلاؤم مع المشكلات الانفعالية. تحدث حالة النهام بالترافق مع حالات أخرى عادة. وذلك من مثل:

- وجود تقرّحات أو ندبات على مفاصل أصابع اليدين، بسبب محاولة إجبار النفس على التقيؤ.

الأسباب:

هناك عوامل محتملة كثيرة يمكن أن تؤدي إلى ظهور أحد اضطرابات الأكل. إن الحمية، أو التعرض لشدة نفسية، أو مشاعر الانزعاج، يمكن أن تؤدي إلى إطلاق حالة الإفراط في تناول الطعام. كما أن الاستفراغ المتعمد يساعد مريض النهام على الإحساس بأنه أكثر قدرة على التحكم في حياته. وقد يساعد ذلك على تخفيف شعوره بالقلق. هناك أشخاص يكون احتمال إصابتهم بالنهام أكثر من غيرهم، وذلك بسبب الجينات أو الهرمونات.

هناك بعض الخصائص الانفعالية التي يمكن أن تؤدي إلى النهام أيضاً: فقد يكون الشخص المصاب بالنهام أقل تقديراً لذاته، وقد يكره مظهره، كما يمكن أن يكون ممن يشعر باليأس أيضاً. وقد يكون شخصاً متقلب المزاج، أو شخصاً لديه مشكلات في التعبير عن أحاسيسه، أو شخصاً يعاني من صعوبة في التحكم بأفعاله. قد يكون مريض النهام شخصاً يعاني من ضغط بسبب الثقافة المحيطة به حتى يكون نحيلاً. وقد يؤدي الضغط الآتي من الأقران والزملاء إلى جعل الشخص راغباً في تخفيف وزنه أو في أن يكون شخصاً نحيلاً. يمكن أن تؤدي الشدة النفسية الناتجة عن تغيرات الحياة إلى زيادة خطر إصابة المرء باضطرابات الأكل.

وقد تشمل التغيرات التي تؤدي إلى الإصابة بالشدّة النفسية على ما يلي:

- الانتقال إلى مدرسة جديدة أو إلى بيت جديد أو إلى عمل جديد.
- انتهاء علاقة عاطفية.
- وفاة أو مرض أحد الأشخاص المقربين.
- أسباب شخصية أخرى.

المضاعفات

قد يؤدي النهام الفصامي إلى كثير من المضاعفات الخطيرة. تشمل المضاعفات المحتملة للنهام على ما يلي:

- القلق.

- الاكتئاب.

- السلوك الوسواسي.

- تعاطي المخدرات.

تعد النساء أكثر تعرضاً للإصابة باضطرابات الأكل، بالمقارنة مع الرجال. لكن من الممكن لأي شخص أن يصاب بهذه الاضطرابات.

الأعراض

من الممكن أن تشمل أعراض النهام العصبي على ما يلي:

- تحوّل وزن الجسم وشكله إلى هاجس لدى المريض.

- الخوف من زيادة الوزن.

- إحساس المرء بأنه لا يستطيع السيطرة على طريقته في الأكل.

الشخص المصاب بالنهام يتناول كميات ضخمة من الطعام. وقد يستمر في الأكل إلى أن يشعر بالألم أو الانزعاج. يحاول الشخص المصاب بالنهام التخلص من الطعام والشعرات الحرارية التي تناولها من خلال:

- التقيؤ الإرادي المقصود. من الممكن أن يضع الشخص إصبعه في حلقه، أو يستخدم جسماً ما، ك فرشاة الأسنان مثلاً. كما يمكن أن يتناول مادة تسبب التقيؤ.

- الإفراط في ممارسة التمرينات الرياضية.

يكون معظم الأشخاص المصابين بالنهام من أصحاب الوزن الطبيعي أو الوزن الزائد قليلاً. من الممكن أن يمارس الإحساس بالذنب دوراً كبيراً في الإصابة بالنهام. ويحاول الشخص المصاب بالنهام إخفاء أنه مصاب باضطرابات الأكل عادة. من الممكن أن يظهر لدى الشخص المصاب بالنهام ما يلي:

- الشكوى من زيادة الوزن.
- تكوين صورة سلبية عن شكل جسمه.
- تناول الطعام بكميات ضخمة غير معتادة في الوجبة الواحدة.
- عدم الرغبة في تناول الطعام أمام الآخرين.

إعداد:

د.مصطفى أبو العزائم

إخصائى الطب النفسى

- جفاف.
- مشكلات قلبية.
- تآكل شديد للأسنان، وأمراض لثة.
- مشكلات هضمية.
- قلق أو اكتئاب.
- غياب دورة الحيض لدى النساء.
- استخدام المخدرات.
- ترقق العظام، ومشكلات عظمية أخرى.

العلاج:

يشمل علاج النهام العصبي على مزيج مما يلي:

- الاستشارة النفسية والمعالجة السلوكية.
- الاستشارة الغذائية.
- الأدوية.

قد تكون المعالجة الفردية أو الجماعية، أو المعالجة ذات الأساس العائلي، مفيدة من أجل شفاء مريض النهام. من الممكن أن يستطيع المعالج مساعدة مريض النهام من أجل تجنب المواقف التي تجعله يفرط في تناول الطعام ثم إفراغه. يستطيع اختصاصيو التغذية، وضع «خطة الطعام» من أجل مساعدة المريض على الوصول إلى الوزن الصحي وإلى عادات الأكل الطبيعية، مع المحافظة على التغذية الجيدة.

كذلك من الممكن أن تكون الأدوية المضادة للاكتئاب مفيدة من أجل تخفيف أعراض النهام. وقد تساعد هذه الأدوية على معالجة أعراض الاكتئاب أو القلق. ومن الممكن أيضاً أن ينصح الطبيب بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن. قد تكون هناك حاجة إلى المعالجة في مركز صحي إذا حدثت مضاعفات خطيرة.