



د خواړو اختلالات

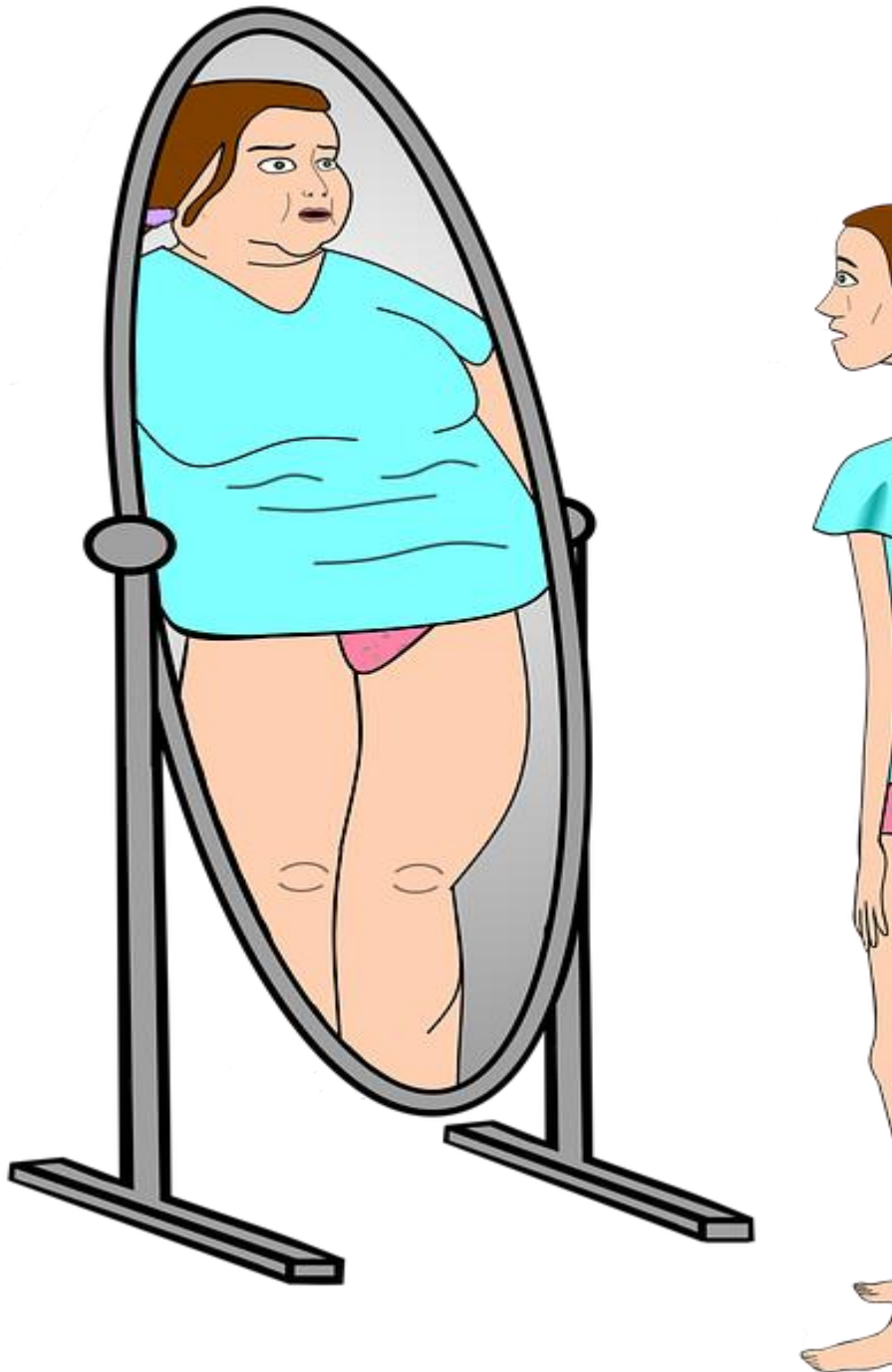
د خوارو اختلالات څه دي؟

د خوارو اختلالات د رژيم يا اړونده چلند کې د دوامداره بدلون لخوا مشخص کيږي چې د پام وړ فزيکي روغتيا يا رواني ټولنيز فعاليت سره جوړوي.

تنکي ځوانان او ځوانان تر ټولو ډير متاثره دي او که درملنه يې ونشي ، د خوړو اختلالات ممکن د وژونکي بيولوژيکي او رواني زيان لامل شي.



انورکسیا نرووسا Anorexia Nervosa



د خورا محدود مخنيوي رژیمونو لگښت او د بدن عکس العمل تحلیل په عمده توګه د شدید او ارادي وزن له لاسه ورکولو لخوا مشخص شوی.

د انورکسیا نرووسا دوه ډوله پریزنټیشن شتون لري:

محدودیت لرونکی

چیرې چې سړی د رژیم سره تړلي محدود چلندونه لري.

وژونکی

د لیرې خواړو قضیې پیښې د خساري میتودونو سره تعقیب کیري لکه لکه التون او د نس او درملو کارول



بليميا نرووس

Bulimia Nervosa

د لوړې خواړو اخیستلو دورې (بليمیک قسطونه) لخوا ب.ه شوي ، په کوم کې چې په کمه موده کې لوی خواړه مصرف کيږي ، چې د خواړو غیر منظم کنټرول او د بدن د وزن کنټرول سره ډیره انديښنه پورې تړاو لري. دا ډول انديښنه د دې لامل کيږي چې ناروغ د تساوي تدابیر اختیار کړي ترڅو د وزن له زیاتوالي څخه مخنیوی وشي. د ځان څخه هڅول شوي کانونه د اصلي تاوان ورکونې میتود دی چې کارول کيږي.

د زړو خواړو ګډوډي

Binge eating disorder



په لنډه موده کې د خورا لوی مقدار خواړو مصرفولو لخوا به شوي او احساس کوي چې د خواړو یا کنټرول مخه ونیسي. د بلیمیا نرواوس سره د خلکو برخلاف ، دوی د خساره ورکولو میتودونو له لارې د خواړو څخه د خلاصون هڅه نه کوي.

د کڅوړو خواړه اوږدمهاله دي او کولی شي د جدي روغتیا پیچلتیا (جدي ناروغي ، شوګر ، لوړ فشار او زړه ناروغی) لامل شي.

د ایبیدیمولوژیک ډیټا د چاغوالي او کموریبید خواړو اختلالاتو لکه اشخاصو خواړو سره د اشخاصو مخ په ډیریدو وړاندیز کوي.

د انورکسیا نرواوس علایم او چلند

د انورکسیا نرواسکو نښو او علاماتو نوعیت او شدت په هر حالت کې توپیر لري او ممکن شتون ولري مگر څرگند نه وي. د ځان ستړیا سره تړلې انورکسیا نریوسا او تغذیه په بدن کې د ټولو لوی ارګانونو سیستمونو کې د شدید پیچلتیا لامل کیږي. د دې اختلال ځینې ځانګړتیاوې نښې او علایم یې دي:

څرګند ، ګرندی او ډراماتیک وزن له لاسه ورکول؛	د جلغوزیو کارول؛	د کالوری حرارت ساتنه (هایپوترمیا) د هڅو لپاره د کالورینانو ساتنه	د میاشتنۍ میاشتنۍ میاشتنۍ دورې یا هیڅکله پیل مه کوئ؛
کالوري او غور سره لیوالتیا؛	د وزن تحلیل په اړه د ځان احساس.	رواني نښې لکه خپګان خلوت لوڅې جامې اغوستل	د پښتورګو کمبود
د نورو خلکو سره خواږه ردول؛	د بدن د غور انحلال له لاسه ورکولو له امله ساړه عدم برداشت کیږي.	وچ پوټکی او مړی نوکان؛ د وینتو سخت زیان	د زړه اختلالات

د بليميا نرواسوا نښې او چلند

د بليميا نرووسا په قضيه کې اصلي اصلي ستونزې دا دي:

ډير فزيکي تمرين

د تغذيي پراساس د وخت
مدیریت؛

خفه او خفه مزاج ټيټ ځان
باور د دوامداره ناکامی
احساس د نږدې اړیکو ویره
/ مخنیوی

د سخت او متوازن رژیمونو
هڅه کول؛

د بدن انځور تحریف؛

د وجود تشي احساس: ژوند د
خوارو موضوع سره ډک شوی؛

د خوراکي توکو د ضعف
چلند تاریخ

د ټيټ تولید یا غیر حاضري
تاریخ؛

د غلظت کمښت

ځان وژونکي چلندونه او
کماليزم؛

ځان هڅول خواگرځی د
جلغوزيو ډیره کارول

په تفریحي فعالیتونو کې
برخه اخیستل کمول.

د بینج خواړو اختلالاتو نښې او چلند

د کڅوړو خواړو اختلالات د پیری خواړو خوړلو قسطونو لخوا مشخص کیږي په پرتله چې پیری خلک به په ورته وخت کې او ورته شرایطو لاندې وخوري. د دې اختلال ځینې ځانګړتیاوې نښې او علایم یې دي:

تر هغه وخته پورې وخورئ چې دوی
په ناڅاپي ډول ژړل شوي وي؛

یوازې د خوړو پټولو لپاره وخورئ؛

په لوړه کچه خواړه خوړل که څه هم
وړی نه وي؛

د سرغړونې له یوې پېښې وروسته د
غم ، شرم یا ګناه احساس وکړئ.

د خواړو اختلالاتو په اړه اندیښنې - د کورنۍ رول

د دې ډول ناروغۍ یو له اصلي ستونزو څخه دا دی چې د خواړو اختلال لرونکی سړی ناروغ نه مني او درملنې ته اړتیا لري. نو له همدې امله دا اړینه ده چې د کورنۍ غړي هوبنډیار او وړ وي ترڅو د خواړو اختلالاتو لومړۍ نښې وپېژني. د خواړو اختلالات نه یوازې د ناروغ روغتیا اغیزه کوي ، بلکه د دوی ټولنیز ، کورنۍ او مسلکي متحرکات هم اغیزمن کوي.

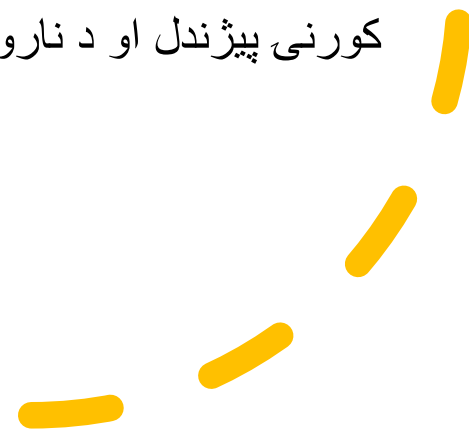
لومړی گام د هغه چا سره مرسته کوي چې د خواړو اختلالات رنځ لري د دې پیژندلو څرنګوالي پوهیدل؛ ناروغ معمولاً ستونزه د دوی د چلند له لارې نښه کوي ، حتی د ناروغۍ پټولو هڅې سره.

د کڅوړو خواړو کې ، پیژندل خورا ستونزمن دي ځکه چې خلک اکثراً په نورمال ډول خواړه خوري او کله چې د دوی په ټولنیز حلقه کې له خلکو لرې وي نو مجبوریتي قضیې لري. د خواړو کڅوړه په کثافاتو کې پټ شوي ، خواړه په خوب خونه کې ذخیره شوي او د وزن زیاتوالی چې هیڅ توجیه نه لري ځینې نښې نښانې دي چې سړی د کڅوړو خواړو سره مخ دی.

د انورکسیا په قضیه کې ، د وزن ضایع کول د خبرداری اصلي نښه ده. سړی د خواړو نه عذر کوي او هڅه کوي چې په جامو کې نري والي وپيري. د انورکسیا سره اخته ځینې خلک د خواړو او گاسټرونومي مجلو او تلویزیونونو سره خورا علاقه لري ، کوم چې د هغه شیانو استازیتوب کوي چې دوی یې خورا خوښوي او "نشي مصرف کولی".

د خوارو اختلالاتو په اړه اندیښنې

د خوارو اختلالاتو د پیل عمر د ځوانۍ په نیمايي کې پېښیږي ، نو ځکه والدین او د کورنۍ نږدې نږدې غړي اکثراً د پاملرنې کونکي رول په غاړه اخلي. یوه کورنۍ چې د خوارو گډوډي سره د غړي سره مخ کیږي د غلط موصلاتو ځای کیږي ، چیرې چې د دردناک چوپتیا ، ناوخته تکرارونو ، گناه احساساتو ، او د بدلون بار بار ژمنې لپاره ځای شتون لري. له همدې امله ، کورنۍ باید هیڅکله د ناروغۍ په اړه مجرم یا احساس ونه کړي ، مگر د حل په برخه کې یې خپل مسؤلیت ومني. د یوې برخې په توگه د کورنۍ پیژندل او د ناروغۍ لامل نه د ناروغ درملنې پروسې برخه ده.



د خواړو اختلالاتو په اړه اندېښنې

لومړی ګام چې پاملرنه کونکي کورنۍ یې باید واخلې د ناروغ سره د غیر صحي عادتونو په اړه خبرې کول دي ، کوم چې کولی شي د پام وړ تغذیې کموالی رامینځته کړي او په پایله کې یې روغتیا زیان ، کار ، مطالعات ، اړیکې او داسې نور.

دا لازمي ده چې پاملرنه کونکي کورنۍ د هغه چا قضاوت غیر قانع دريځ غوره کړي چې مرستې ته چمتو وي ، تل د ناروغ خواص روښانه کوي.

د کورنۍ پاملرنه کونکي باید ناروغ سړي ته تشریح کړي چې دوی پوهیدلي چې هغه رنځیري او دا چې دا رنځونه به له مینځه لاړ شي که چیرې دوی په ګډه درملنه وکړي.

په هر صورت ، مور باید فشار ورنکړو که ناروغ سړی د مرستې غوښتلو ته زړه ښه نه کړي. د کورنۍ ناروغه باید د کورنۍ غږ وکړي چې واوریدل شي. او کله چې ، نو د قضاوت کولو هڅه مه کوئ ، سړی پرېږدئ چې خپل ځان څرګند کړي او د دوی احساساتو ته درناوی وکړي.

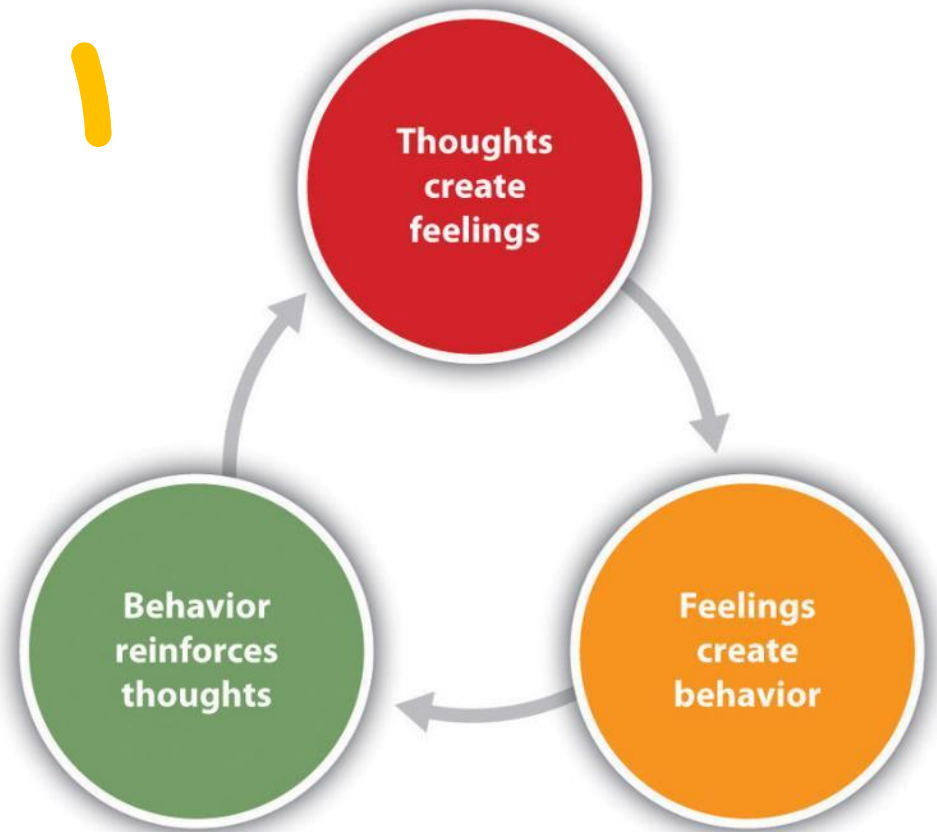


د خواریو اختلال سره د اشخاصو لپاره څه کیدی شي

د یو چا لپاره چې د خواریو اختلال ولري د دې لپاره مهم دي چې د دوی د ستونزوو چلند څخه خبر وي ، ترڅو پوه شي چې ولې پېښیږي ، او کوم احساسات او باورونه له دې چلندونو سره تړاو لري چې کولی شي د دوی محرک چلند کې مرسته وکړي.

د ذهنیت او منلو پر اساس درملنې په تیرو دوه لسيزو کې د بیلابیل اختلالاتو درملنې لپاره رامینځته شوي.

د دې درملنو سره په موازي توګه ، ډاکټران یا د روغتیا متخصصین باید تل د ناروغ سره مرسته وکړي ترڅو د خپل بدن لید او احساس سره اشنا شي. پدې توګه ، د خواریو اختلالات لرونکي شخص به د منلو زده کړي او نورو ته به یې توضیح کړي ، د ځینې ځانګړتیاو چلندونه له مینځه ويسي. دا باید په یاد وساتل شي چې د فرد احساس د غوړ کیدو احساس دواړه د ځینې منفي مزاج (فشار) او همدارنګه د فزیکي احساساتو له امله رامینځته کیږي چې د بدن پوهه لوړوي (د بشپړ ، ماتیدونکي ، کلک پوښاک احساس).



د کورنیو سره څه کیدی شي

د کورنی ډلې مداخلې د پاملرنې ساتونکو لپاره د ملاتړ چمتو کولو کې مؤثر بدیل و. د کورنی درملنه د والدینو لپاره د خوندیتوب چوکاټ چمتو کوي، په بېله بیا د ځان احساس، مینې او امید احساساتو پراختیا چمتو کوي، دوی د لارښود په توګه هم کار کوي چې والدین دواړه د معالجین او نورو والدینو سره معلومات ترلاسه کوي او تبادلې کوي.

په هر صورت، ډیری ستراتیژياني او چلندونه شتون لري چې کورنی یې کولی شي په خورا مناسبه لاره کې د ناروغی سره معامله وکړي. په ورځني ژوند کې کورنی لاندې موضوعاتو تمرین کولی شي:



Source: <https://www.freepik.com/free-photo/husband-supporting-comforting-upset-depressed-wife-infertility-sympa>

ناروغ سره ناروغی ته پرته د جنجال څخه مخ اړی ځکه چې د ناروغی له امله



Source: https://www.freepik.com/free-photo/sad-woman-crying-her-therapist_861190.htm#page=1&query=sad&position=22

د کورنی پاملرنې کونکي باید د ناروغ سړي سره خبرې وکړي کله چې دوی ارامه وي او د هغه څه په اړه پوه شي چې دوی به یې ووايي؛ یو تیریدونکی چلند به د کورنی او ناروغ شخص تر مینځ اړیکې ته اجازه ورنکړي



Source: https://www.freepik.com/premium-photo/portrait-unhappy-sad-female-student-while-being-bullying-by-her-groupmates-students-playing-pranks-sneering-mocking-their-classmate-stairs-college_6152985.htm

مور او پلار او وروه باید د خپل ځان خوارو عادتونو، د بدن لید، او څنگه چې د کورنی چاپیریال کې خواره چلند کوي منعکس کړي. له ځانه وپوښتی، "ایا زه د خپل زوی / ورور ځان اعتمادي ته وده ورکوم یا زه په دوامداره ډول د هغه په بدن او وجود انتقاد کوم؟" "ایا زه صحي عادتونه هڅوم؟" یا "ایا زه د کامل بدن او د بنسټولیز معیارونو لپاره ستاینه شریکوم؟"

د کورنیو سره څه کیدی شي



وښایاست چې دوی پوهیږي چې سړی څه تیريږي او دا چې دوی د وضعیت ژوره پاملرنه کوي

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pessoa-maos-pessoas-mulher-3327126/>



پوښتنه وکړئ چې دوی د مرستې لپاره څه کولی شي ، انعطاف منونکي اوسئ او هیڅکله د گناه احساس ملامت نکړئ

Source: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/acordo-ajuda-aperto-de-mao-apoio-45842/>



تینگار مه کوئ چې سړی په میز یا خلکو کې خوري

Source: <https://www.pexels.com/photo/group-of-people-making-toast-3184183/>



خواره د خبرو تمرکز څخه لرې کړئ: اصلي دلیل باید تل هغه شخص وي چې له گډوډۍ سره مخ وي. هغه د بدن ، وزن یا ب ه پورې اړوند هر ډول نظرونو کې خورا حساسه ده

Source: <https://www.pexels.com/photo/blur-breakfast-close-up-dairy-product-376464/>



ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو مداخلې تعصب نه وي ، د ناروغ سره د خوارو اهمیت په اړه جنګ کولو څخه مخنیوی وکړئ ، په گوته کړئ چې هغه د تغذیه کولو مکلف دی: هیڅوک د هیڅ شی لپاره مکلف ندی که دوی نه غواړي.

Source: <https://www.pexels.com/photo/man-and-woman-wearing-brown-leather-jackets-984950/>

ايا تاسو غواړئ نور څه زده كړئ؟

زموږ متقابل سرچينې كڅوړه به تاسو ته معلومات دركړي
اندېښنې چې تاسو د پاملرنې كونكي په حيث شايد لرئ
څه كيدى شي
د پاملرنې بار اداره كولو څرنگوالي گټورې لارښوونې
د فشار او سوځيدنې څخه مخنيوى څرنگوالى
ستاسو د احساساتو سره څنگه چلند وكړئ
د گډوډي منل
او نور!

تاسو به د تاسو او پاملرنې اخیستونكي لپاره تمرینونه او
فعالیتونه هم ومومئ!



**د سرچينې كڅوړه به د 2020 دوبي كې
شتون ولري!**