

Изглед на телото и проблеми со јадењето

Topic No 9, Body Image and Eating Disorder - Macedonian

За што станува збор?

Повеќето од сите девојки младинки се обидуваат да изгубат од својата тежина. Диетата или прекумерното јадење се општи проблеми кои ги погодуваат многу девојки, но тие можат исто така да ги погодат и момчињата. Депресијата и слабото почитување можеби се фактори во проблематичните навики за јадење?

Најсериозното нарушување на јадењето кое го искусиле младите луѓе се анорехија нервоза и булимија нервоза. Со анорехија, лицето е загрижено да не постане дебело или да не добие во тежина, се едно колку слабо тоа постанува. Со булимија, лицето ја повторува играта на прејаднување и се обидува да надомести на разни начини како што е диета или повраќање.

Најдобро време да му помогнете на своето дете да развие позитивна престава за своето тело е пред да влезе во пубертетот. Нереалните идеи околу изгледот и "идеалното тело" може да ги афектира децата и младите луѓе во многу рана возраст. Младите луѓе обично се високо свесни и критички за сопственото тело. Самокритиката и сиромашната престава за телото можат да бидат чинители за нарушеното јадење. Вашите сопствени навики за јадење, чувството за сликата на вашето тело и ставовите, може да го афектира вашето дете.

Децата и младите можат насилно да се прејаднуваат за да се справат со чувството на депресија, вознемиреност, вина или гнев. Овие млади луѓе можеби имаат повеќе од нормалната тежина до дебели. Ако младите луѓе имаат пореметено јадење за подолг период на време, нивното здравје и растење можат сериозно да бидат погодени. Девојчињата со менструација можат да пропуштат периоди. Рано и ефективно лечене за овие нарушувања може да спречи доживотни а понекогаш и фатални проблеми.

Младите луѓе честопати многу сериозно ги свикаат било каквите коментари кои ги прават другите на сметка на нивната тежина, формата на телото или изгледот. Родителите може да ги помешаат промените на телото предизвикани од пубертетот како една нездравно добиена тежина. Младото лице може да реагира со диета, а потоа со претерано јадење што може со време да доведе до долг период со проблеми во јадењето.

Младите луѓе може многу добро да ги кријат проблемите од нивните семејства. Ако родителите се загрижени околу јадењето на нивните деца, треба да побараат совет и помош веднаш.

Родителите можат да им помогнат на нивните деца да развијат една здрава престава за нивните тела.

Кои се знаците на нарушеното јадење?

Родителите често прашуваат како ќе можат да знаат дали нивните деца имаат нарушено јадење. Следните предупредителни знаци ги опоменуваат семејствата:

- Тие често ќе веруваат дека се дебели сеедно колку тенки постануваат.
- Тие може да одбегнуваат да јадат со семејството или сакат да одат во тоалет веднаш по јадењето.
- Тие може да јадат поголемо количество на храна без да стават во тежина (луѓето со булимија често се прејаднуваат а потоа самите предизвикуваат повраќање или користат лаксативи).
- Тие може да изгледаат преокупирани со јадење и диета.
- Тие може да вежбаат прекумерно за да изгубат во тежина.
- Тие може да јадат со сила, кријат јадење или пак јадат скришно.
- Тие може да носат широки облеку кои ги кријат нивните тела.
- Децата или младите може да осекаат дека имаат смисла за контрола кога ќе и речат "не" на храната.

Жално е но вистинито, дека многу млади луѓе не си го сакаат своето тело. Тие може да се осекаат дебели и неатрактивни дури иако сликата во нивното огледало покажува поинаку. Девојчињата често мислат дека тие се дебели дури и кога не се и момчињата може се плашат дека не се доволно крупни.

Како вие можете да им помогнете на младите луѓе со нарушено јадење?

Вие може да му помогнете на вашето дете да развие позитивна слика за своето тело на неколку начини.

- Истакнете му дека здрави, атрактивни и успешни луѓе ги има во многу големини и форми.
- Помогнете му на вашето дете да открие што сака и што цени во себе.
- Одвратете ги членовите на семејството од мегусебно критикување за изгледот.
- Убедете го вашето дете околу физичката промена, големината и формата за време на пубертетот.

- Потенцирајте како овие промени се дел од растењето и преминувањето од детство во полнолетство.
- Вклучете го целото семејство во постигнување на здравје и добра кондиција (подобро отколку да го издвоите едно претешко дете на специјален режим).
- Охрабрете го вашето дете да ги искаже своите чувства на ефективен и погоден начин.
- Чувајте многу здрави закуски во куќата, како овошје и леб.
- Објаснете им како сликите на жените на телевизија и магазините многу често се менуваат за да направат да изгледаат потенки.
- Ако лекарот одреди дека вашето дете треба да изгуби во тежина, прилагодете ги семејните вежби и навики за јадење за да биде полесно. Бидете начисто околу здравата тежина која треба да ја има вашето дете.

Ако мислите дека вашето дете има знаци на нарушено јадење, дискутирајте со вашиот општ лекар. Може да ве упати до службите за Ментално здравје на деца и младици.

Потикнете го целото семејство на здрава храна и вежби.

Како да се добие помош за нарушено јадење?

- Од вашиот општ лекар.
- Вашата локална Подрачна здравствена служба (за работно време) вклучувајќи ги и општествените здравствени центри или специјалист при службите за Ментално здравје на деца и младите (За помош ве молиме обратете се до подолу наведените броеви или на задната страна на папката).
- Кај други специјалисти кои работаат со деца како педијатар и детски психолог / психијатар.
- Вие исто така можете да го повикате Transcultural Mental Health Centre (TMHC) на 02 9840 3899.

Родителите можат да дадат поттик за здрава храна и им помогнат на нивните деца да се осекаат добро во изгледот на нивните тела.

Ако неборувате добро Англиски, може да телефонирате до Telephone Interpreter Service (TIS) - Телефонската Преведувачка служба на 131 450 (ова е бесплатна служба) и побарајте во ваше име да го повикаат TMHC (за работно време) на 02 9840 3899. Лугето кои живеат во селата или во оддалечените подрачја на Нов Јужен Велс може да го повикаат TMHC на бесплатниот телефонски број: 1800 648 911 за услуга.