



Psykisk helse

VIETNAMESISK

Những rối loạn về ăn uống

Spiseforstyrrelser/ Eating disorder



Rối loạn về ăn uống là gì ?

Khi những suy nghĩ, cảm giác và hành động có liên hệ đến thức ăn, cơ thể và trọng lượng có gây ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và sinh hoạt hàng ngày của bạn, có nghĩa là bạn có thể bị chứng rối loạn về ăn uống.

Tại Na uy có khoảng 27.000 phụ nữ từ 15 - 44 tuổi bị chứng biếng ăn, 18.000 người bị chứng ăn thật nhiều đến độ ói mửa rồi lại ăn nữa và 28.000 người bị chứng tự ép buộc mình phải ăn (theo tài liệu của Gøttestam và Rosenvinge, 2002). Những chứng rối loạn về ăn uống thường xảy ra nhất ở lứa tuổi 12-19 tuổi, nhưng cũng có người có thể bắt đầu bị bệnh muộn hơn. 90% những người bị các chứng bệnh này là phụ nữ, nhưng đàn ông cũng có thể phát triển bệnh này. Bệnh xảy ra trong tất cả mọi môi trường, nhưng rất có thể những người trong ngành thẩm mỹ, các môn thể thao lệ thuộc vào thể trọng, vũ ba-lê và người mẫu chiếm đa số.

Chứng rối loạn về ăn uống là một bệnh tâm thần mà người bệnh cần được giúp đỡ mới khỏi bệnh. Không phải tự nhiên mà người bệnh sẽ khỏi bệnh theo thời gian, tuổi tác. Người bệnh có thể hoàn toàn khỏe mạnh khi được chữa trị đúng, nhưng điều quan trọng là người bệnh cần nhờ đến sự giúp đỡ.

Có ba loại rối loạn về ăn uống

Chúng ta chia những rối loạn về ăn uống thành 3 loại : chứng biếng ăn, chứng ăn thật nhiều đến độ ói mửa rồi lại ăn nữa và chứng tự ép buộc mình phải ăn. Không phải lúc nào cũng có thể xếp những điều mà người bệnh đã trải qua với chứng rối loạn ăn uống vào một loại nhất định. Cách thức ăn uống của người bệnh có thể thay đổi theo từng thời gian, trong khi người khác lại có sự kết hợp các đặc tính của nhiều loại rối loạn về ăn uống.

Bạn có nhận ra một trong số những triệu chứng này không ?

Chứng biếng ăn

- Bạn có hạn chế những gì bạn ăn và bạn sẽ ăn bao nhiêu không ? Chứng biếng ăn là phản ứng đối kháng lại sự duy trì một thể trọng ở trên mức tối thiểu bình thường của sức nặng so với tuổi tác và chiều cao.
- Bạn có thường xuyên lo sợ lên cân không ?
- Bạn có cảm thấy bối rối về thể trọng, kích thước hoặc hình dáng của cơ thể không ? Hoặc chính bạn có cảm thấy cơ thể hay một phần cơ thể như là mập béo, mặc dù những người khác nói là bạn gầy ốm không ?
- Đối với phụ nữ, bạn có bị mất ít nhất 3 kỳ kinh nguyệt liên tục không ?

Chứng ăn thật nhiều đến độ ói mửa rồi lại ăn nữa

- Bạn đã từng bị bội thực nhiều lần khi ăn nhiều thức ăn trong khoảng một thời gian nhất định không ?
- Bạn có mất kiểm soát về việc ăn uống vì không còn cảm thấy là bạn có thể ngừng ăn hoặc điều chỉnh số lượng thức ăn được nữa không ?
- Bạn có thường xuyên sử dụng các cách như : tự làm cho ói mửa, thuốc nhuận tràng, thuốc làm giảm bớt nước trong cơ thể, những chế độ kiêng ăn khát khe hoặc chay tịnh hoặc tập thể lực ráo riết nhằm tránh lên cân không ?

Chứng tự ép buộc mình phải ăn

- Bạn có luân phiên thay đổi, lúc thì ăn uống bội thực, khi thì có những thời kỳ tự làm cho mình gầy ốm, chay tịnh, tập luyện ráo riết hoặc lạm dụng thuốc nhuận tràng không ?
- Bạn có ăn uống thất thường và không thích hợp, mà không bị ói mửa không ?
- Bạn có cảm thấy lên cân hoặc xuống ký nhiều không ? Những người tự ép buộc mình phải ăn có thể là những người mập phì hoặc những người có thể trọng bình thường.

Những gì tiềm ẩn ?

Những rối loạn về ăn uống là một dấu hiệu bên ngoài của cảm giác nội tâm. Việc ăn uống của người bị chứng rối loạn về ăn uống không phải do cảm giác đói hay no điều khiển, nhưng do sự kết hợp phức tạp của các yếu tố tâm lý và sinh lý.

Tuy vậy, đối với người bị chứng ăn thật nhiều đến độ ói mửa rồi lại ăn nữa, thì sự bội thực và ói mửa có thể là cách để giảm bớt sự bất an trong nội tâm, sự buồn phiền hoặc cảm giác thiếu thốn. Còn đối với người bị chứng biếng ăn, thì việc kiểm soát về thể trọng có thể đem lại cảm giác tạm thời của sự chế ngự, không phải chỉ với cơ thể, mà còn cả với hoàn toàn cuộc sống của mình.

Phản ứng của những người chung quanh có thể góp phần làm tăng thêm những triệu chứng, chẳng hạn như những môi trường chú trọng nhiều đến thành tích hoặc quan tâm nhiều đến cơ thể và ngoại hình.

Các nguyên nhân đưa đến những rối loạn về ăn uống

Vì những rối loạn về ăn uống là sự kết hợp của nhiều yếu tố nên không phải chỉ có một nguyên nhân gây ra bệnh này. Chúng tôi cho rằng cả những yếu tố thuộc về sinh lý, tâm lý lẫn văn hoá góp phần tạo sự phát triển chứng bệnh này.

Chứng rối loạn về ăn uống không phải chỉ là mất đi sự kiểm soát từ một cách bình thường để tự làm cho gầy ốm; nhưng thường bắt đầu bằng điều mà chúng ta có thể gọi là cách tự làm cho gầy ốm không có tác hại ở những thanh thiếu niên bất mãn với cuộc sống của mình.

Chẳng hạn như bạn có thể cảm thấy những đòi hỏi và trông đợi từ những vai trò chức vụ mới. Với ý định tái tạo sự ổn định về nội tâm, bạn hướng sự quan tâm đến cơ thể của mình và tìm cách kiểm soát cơ thể cách khắt khe.

Hầu hết những người bị rối loạn về ăn uống sẽ liên hệ trước hết với điều dưỡng viên hoặc bác sĩ gia đình. Sự can dự sớm của giới chức thẩm quyền tại công xã địa phương có thể góp phần phát hiện những trường hợp bị rối loạn về ăn uống trong một thời điểm sớm hơn.

Chữa trị

Hầu hết những người bị chứng rối loạn về ăn uống cần được chữa trị và giúp đỡ. Sự nỗ lực nhiệt tình và có được động lực thúc đẩy của bạn đối với việc chữa trị đóng vai trò tối quan trọng trong mọi giai đoạn khi bị bệnh. Gia đình và bạn bè cũng là những người hỗ trợ quan trọng, cả về việc nhờ đến sự giúp đỡ lẫn hoàn tất việc chữa trị.

Sự chữa trị dựa vào quyết tâm của người bệnh. Ý chí mãnh liệt của người bị chứng biếng ăn sẽ đem lại kết quả tốt khi được sử dụng đúng, và sự quyết tâm của người bị chứng ăn thật nhiều đến độ ói mửa rồi lại ăn nữa là sự ham sống và sự uyển chuyển linh động.

Sự chữa trị tập trung vào :

- Bình thường hoá cách ăn uống
- Cổ vũ đề cao sự trưởng thành và phát triển
- Làm cho người bệnh có khả năng tốt hơn để đối phó những cảm giác và sự căng thẳng mà không cần đến thức ăn



Cả Dịch vụ y tế tại công xã địa phương (điều dưỡng viên, bác sĩ gia đình, nhóm phụ trách sức khoẻ tâm thần) lẫn Dịch vụ y tế chuyên môn trong ngành bảo vệ sức khoẻ tâm thần dành cho trẻ em và thanh thiếu niên (BUP) hoặc tại Trung tâm tâm thần ở khu vực đều có thể cung ứng sự chữa trị các chứng rối loạn về ăn uống. Dịch vụ y tế tại công xã địa phương cũng có thể được sự hướng dẫn của Dịch vụ y tế chuyên môn trong việc lưu tâm theo sát người bệnh. Dịch vụ y tế chuyên môn đã thành lập những cung ứng chữa trị trong vùng cho những người bị bệnh nghiêm trọng, xin xem trên trang điện tử Nasjonalt Klinisk Nettverk for Spiseforstyrrelser (Mạng lưới toàn quốc dành cho những rối loạn về ăn uống) qua địa chỉ www.nkns.no.

Các hình thức chữa trị :

Có nhiều cách chữa trị những rối loạn về ăn uống. Những cách thông thường nhất là :

Tâm lý trị liệu

Trong cách chữa trị này, người bệnh có những cuộc nói chuyện thường xuyên với tâm lý gia, có khi trong nhiều năm. Khi chữa trị, người bệnh được hướng dẫn để có được sự kiểm soát về cách ăn uống. Muốn có được kết quả tốt đẹp lâu dài, điều quan trọng là trong thời gian chữa trị người bệnh cần biết rõ những cảm giác, nhu cầu của chính mình và có được sự am hiểu về những nguyên nhân tiềm ẩn gây ra chứng rối loạn về ăn uống.

Chuyên gia về dinh dưỡng

Đây là một nhà chuyên môn, góp ý về việc dùng thức ăn đúng. Nhà chuyên môn về dinh dưỡng có thể cùng với người bệnh lập ra một kế hoạch về thức ăn, nhằm đem lại những thói quen bình thường về ăn uống.

Vật lý trị liệu

Cách chữa trị này có thể giúp người bệnh tái lập một hình ảnh thực tế hơn về cơ thể của mình và một cảm nhận bình thường đối với cơ thể.

Chữa trị bằng thuốc men

Có thể dùng thuốc men cùng với cách chữa trị khác khi bị trầm cảm, bất an nghiêm trọng và rối loạn về giấc ngủ.

Khám bệnh ở bác sĩ

Người bệnh nên đến bác sĩ khám thường xuyên vì nguy cơ của những biến chứng nghiêm trọng thuộc về cơ thể.

Các nhóm trợ giúp và tự giúp

Các nhóm này có những giá trị như sự hỗ trợ cho việc chữa trị. Họ phổ biến thông tin liên quan đến những rối loạn về ăn uống, khuyến khích thúc đẩy để có được sự thay đổi và bằng cách này đem lại niềm hy vọng và hỗ trợ cho người bệnh lẫn thân nhân của họ.

- Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser Oslo (Nhóm quan tâm đến phụ nữ ở Oslo bị những rối loạn về ăn uống). Trang điện tử www.iks.no
- Anorexia/Bulimia Forening, Bergen (Hội Anorexia/Bulimia), Bergen
- Senter for spiseforstyrrelser, Stavanger (Trung tâm hướng dẫn những rối loạn về ăn uống), Stavanger



Psykisk helse

IS-1470

Bạn được giúp đỡ từ những nơi này

Những hướng dẫn thêm

Nguy kịch - hãy gọi 113
Bác sĩ gia đình / Trung tâm bác
sĩ trực Đường dây điện thoại khi
cần giúp đỡ : 810 30 030

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

Các tập chỉ dẫn về sức khỏe tâm thần

- Lo sợ IS-1465
- Trầm cảm IS-1466
- Những bệnh do tư tưởng hoặc hành
động bị ám ảnh IS-1469
- Những rối loạn về ăn uống IS-1470
- Bệnh rối loạn tâm thần IS-1471
- AD/HD IS-1468
- An toàn về pháp lý IS-1467
- Giúp đỡ về sức khỏe tâm thần tại Na uy
Dành cho người lớn IS-1472
Về trẻ em IS-1473
Dành cho trẻ em IS-1474
- BUP:
Trẻ em IS-1301
Thanh thiếu niên IS-1302
Người lớn IS-1303



Có thể lấy tập chỉ dẫn từ internett qua trang điện tử www.psykisk.no
ở mục Informasjonsmateriell.

Tập chỉ dẫn này được viết bằng Bokmål và Nynorsk. Ngoài ra, còn được dịch
sang các ngôn ngữ : Anh, Ả rập, Ba tư, Pháp, thổ ngữ ở Irak (Kurdisk/Sorani),
Ba lan, Punjabi, Nga, Samisk, thổ ngữ ở cựu Nam tư (Serbisk/Kroatisk), Somali,
Tây ban nha, Thổ nhĩ kỳ, Hời và Việt nam.

Originalheftet er skrevet av Hanne Tveit og Astrid Hansen, utgitt av Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning