



የተከበሩ ከ5ኛ እስከ 12ኛ ክፍል የሚማሩ ተማሪዎች ወላጆች:

የአመጋገብ መዛባት በወንዶች እና በሴቶች ከህጻንነት ወይም ከጉርምስና ግዜ የሚጀምር ከባድ የሆነ የጤና እክል ነው። የአመጋገብ መዛባት የጤና እክል ስር ከመስደዱ በፊት ከታወቀ የአመጋገብ ሥርዓትን የህክምና እና ሌሎች የማዳኛ ድጋፎችን በማቀናጀት ሊድን ይችላል። ለበሽታው ተጋላጭ የሆኑ ተማሪዎችን የአመጋገብ መዛባት የጤና እክል ስር ከመስደዱ በፊት ማወቅ እጅግ አስፈላጊ በመሆኑ የ2013 የቨርጂኒያ አጠቃላይ ጉባኤ የየትምህርት ቤቱ አስተዳደር ቦርዶች በየአመቱ ትምህርታዊ መረጃ ከ5ኛ እስከ 12ኛ ክፍል ለሚማሩ ተማሪዎች ወላጆች እንዲያቀርቡ የሚያስገድድ ህግ አውጥቷል።

የአመጋገብ መዛባት የጤና እክልን ማወቅ የሚቻለው የሰውነት የክብደት መጠን መጨመርን ወይም ሌላ ባህሪን ወይም አመለካከትን ወይም አስተሳሰብን በማየት ብቻ አይደለም። የበሽታው ምልክቶች ከሰው ወደ ሰው በጾታ እና በእድሜ የተነሳ ሊለያይ ይችላል። አብዛኛውን ግዜ የቤተሰቡ በወጣትነት የእድሜ ክልል ላይ የሚገኝ ሰው በሽታው እንዳለበት ላያውቅ ይችላል ወይም ቢያውቅም ችግሩን ሊደብቅ ይችላል። በቤተሰቡ ውስጥ ያሉ ወላጆች ወይም አሳዳጊዎች ወይም የቤተሰብ አባላት ይህንን ችግር ለማስተዋል ልዩ እድል አላቸው። የአመጋገብ መዛባት የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች የሚያሳዩትን ተደጋጋሚ ባህሪዎች በማስተዋል ችግሩን ለመፍታት ወደ ጤና ባለሙያዎች መፍትሄ ለማግኘት ማምራት ይቻላል። ለመታከም የአመጋገብ መዛባት የጤና እክልን ለማከም ወደ ሰለጠኑ ባለሙያዎች ብቻ ማምራት እጅግ አስፈላጊ ነው።

በዚህ ደብዳቤ በሌላኛው ገጽ ላይ የተገለጹ መረጃዎችን በማየት ልጆዎች የአመጋገብ መዛባት የጤና እክል ምልክቶች የሚስተዋልበት ከሆነ፣ እባክዎት ዋና የጤና አገልግሎት ሰጪዎን፣ የትምህርት ቤት ነርሶችን ወይም ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን የአገልግሎት ማእከላትን ያማክሩ።

- አካዳሚ ፎር ኢቲንግ ዲስኦርደር (AED)  
<http://www.eatingdisorderhope.com/information/help-overcome-eating-disorders/non-profits-organizations/aed>
- ፋሚሊስ ኢምፓወርድ ኤንደ ስፓርት ትሪትመንት ኦፍ ኢቲንግ ዲስኦርደር  
[www.feast-ed.org](http://www.feast-ed.org)
- ናሽናል ኢቲንግ ዲስኦርደር አሶሴሽን  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)  
ሚስጥራዊ የእርዳታ ነጻ የስልክ መስመር 1-800-931-2237

ተጨማሪ የእርዳታ የህብት ማእከላት:

- ቨርጂኒያ ዲፓርትመንት ኦፍ ኢዲዩሽን  
[http://www.doe.virginia.gov/support/health\\_medical/index.shtml](http://www.doe.virginia.gov/support/health_medical/index.shtml), ኢቲንግ ዲስኦርደር በሚለው ስር

## የአመጋገብ መዛባት ምንድነው?

የአመጋገብ መዛባት ከባድ እና ውስብስብ የሆነ የጤና እክል ሲሆን በጤና፣ በውጤታማነት እና በሰዎች ግንኙነት ላይ እጅግ የከፋ አደጋ ሊያደርስ ይችላል። የሰዎች ፋሽን ወይም የህይወት ዘይቤ አይደለም። የአመጋገብ መዛባት እጅግ ከባድ እና ለህይወት አስጊ የሆኑ የሆኑ ሁኔታዎችን የሚያመጣ እና የታማሚውን ሁሉንም የህይወት ገጽታ ማለትም የትምህርት ቤት ተሳትፎን፣ የአእምሮ እድገትን፣ ስነ-ልቦና ፣ ማህበራዊ እና አካላዊ ደህንነትን የሚነካ ነው።

የአመጋገብ መዛባት የጤና እክል የሰውነት የክብደት መጠን መጨመርን በማየት ማወቅ ይቻላል ነገር ግን በተጨማሪም ሌላ ባህሪን ወይም አመለካከትን ወይም አስተሳሰብን በማየትም ማወቅ ይቻላል። እነዚህን ለውጦች በልጆቻት ላይ ለማየት በንቃት መጠበቅ ያስፈልጋል።

የአመጋገብ መዛባት የጤና እክል በወንድም ሆነ በሴት ላይ ሊደርስ ይችላል

የአመጋገብ መዛባት የጤና እክል ሁሉም አይነት የሰውነት መጠን ያላቸውን ሰዎች ሊያጠቃ ስለሚችል የሰውነት ክብደት ለብቻው የአመጋገብ መዛባት የጤና እክልን ሊያሳይ አይችልም

### በምግብ ዙሪያ ሊታዩ የሚገቡ ዋና ዋና ነገሮች:

- ከመጠን ያለፈ የሚመስል ምግብ መመገብ (በርካታ ምግብ ከተሰወረ፣ ባዶ የምግብ መጠቀሚያዎች እና መያዣዎች ተደብቀው ከተገኙ)
- የራሳቸውን የምግብ ስረአት ካበጁ - ለምሳሌ የተወሰነ ምግብ ወይም የተወሰነ የምግብ አይነት ብቻ የሚመገቡ ከሆኑ፣ ምግቡን በሳህኑ ላይ በየአይነቱ ለየብቻ የሚለይ እና የሚበጣጥስ ከሆነ
- በብዛት ስለ አመጋገብ ስለ ምግብ ስለ ካሎሪ ስለ ስብ መጠን እና ስለ ዳይት ወይም ስለ ሰውነት ክብደት የሚያወሩ ከሆኑ
- አብዛኛውን ጊዜ አልራብኝም ይላሉ
- የምግብ ስአት ማሳለፍ ወይም በምግብ ስአት አነስተኛ ምግብ ማንሳት
- ለሌሎች ምግብ ማብሰል ወይም መጋበዝ
- የምግብ ስአትን ማሳለፍ ወይም ምግብን የሚቀርብባቸውን ሁኔታዎች መሸሸ
- አብዛኛውን ጊዜ ከምግብ በኋላ ወደ ሽንት ቤት መሄድ
- ማስቲካ ወይም ሚንት በብዛት መጠቀም፣ አፍን አብዛኛውን ጊዜ መታጠብ
- የሚወደቱን ምግብ ብቻ እየመረጡ መመገብ መጀመር

### በልጆቻቸው እንቅስቃሴ ዙሪያ ሊታዩ የሚገቡ ዋና ዋና ነገሮች:

- ጤናማ ሊባል ከሚችል በላይ ወይም ከመጠን ያለፈ የሚመስል አዳጋች በሆኑ ሁኔታዎች ለምሳሌ ከባድ አየር ድካም ወይም በሽታ ውስጥ ሆኖ ሁሉ የአካል እንቅስቃሴ መስራት
- ለብቻ በመሆን ከመደበኛ እንቅስቃሴ ራስን ማግለል (የአካል እንቅስቃሴ በመስራት በርካታ ጊዜ ሊያሳልፍ ይችላል)

### አካላዊ አጋላጭ ነገሮች

- ሁልጊዜ ብርድ ብርድ የማለት የድካም ስሜት ከተሰማው፣ በቀላሉ የመናደድ እና ድስተኛ ያለመሆን ስሜት ካለ
- ምግብ ከተባላ ባኋላ ማስመለስ ወይም በመጻዳጃ ቤት ውስጥ እንዲህ ያሉ ምልክቶች ከታዩ
- ሰገራ የሚያለሰልሱ የሆድ ድርቀት እና ሽንት የሚያሸኑ እንደ ላክሲቲስ እና ዳይሪክስ የመሳሰሉ መዳሃኒቶች ሲጠቀሙ ከተገኙ

### ሌሎች አጋላጭ ሁኔታዎች

- ከእውነታው በተለየ እራሳቸውን ወፍራም እንደሆኑ ይቆጥራሉ
- ስለራሳቸው ቁመና ከሰዎች ማረጋገጫ ይሻሉ
- ከጓደኞቻቸው ጋር ጊዜ ማሳለፍ ያቆማሉ
- ምን እንደሚሰማቸው መናገር አይችሉም
- ሌሎች ሰዎች እንደማይረዱቸው ይናገራሉ

### ከልጆቻት ጋር እንዴት ይገናኙ?

- የአመጋገብ መዛባት ታማሚዎች እክሉ እንዳለባቸው ስለሚከዱ ይህንን በመረዳት ይግባባቸው።
- እራሳትን ስለ የአመጋገብ መዛባት ያስተምሩ
- ምን ሊረዱ እንደሚችሉ ይጠይቁ
- በግልጽነት ያዳምጡ እና በማሰላሰል ይመልሱ
- ትእግስትኛ ይሁኑ በተጨማሪም አይፍረዱ
- የመበሳጨት እና የንዴት ባህሪ ባለማሳየት በትእግስት እና በእርጋታ ከልጆቻት ጋር በደግነት ያውሩ
- ለልጆቻቸው መልካም እና ምርጥ ነገር እንዲመኙላቸው ያሳውቁቸው
- ልጆቻቸው የሚንከባከቧቸው ሰዎች በዙሪያቸው እንዳሉ ያሳውቁቸው
- የሚመች እና ተስማሚ ድጋፍ ይስጧቸው
- ታማኝ ይሁኑ
- ክብካቤ፣ ሃሳብ እና መረዳት ያሳዩ
- ስሜታቸውን ይጠይቁቸው
- ለልጆቻት አራአያ ይሁኑ ስለ ውፍረቶች በብዛት አያውሩ
- ልጆቻት የእርሱን ሃዘኔታ እንደማይፈልግ ይገንዘቡ
- ስጋት ካለዎት በልጆቻት ቦታ በመሆን የባለሞያ ምክር ይሹ

### ልጆቻት የአመጋገብ መዛባት ምልክቶች ካሳዩ

በአፋጣኝ የጤና ባለሞያ እርዳታን ያግኙ። የአመጋገብ መዛባት ችግሮች እጅግ ውስብስብ በመሆናቸው ምርመራው መካሄድ ያለበት በመስኩ በሰለጠነ ባለሞያ መሆን አለበት። በቶሎ የህክምና እርዳታ ያገኝ ሰው እጅግ ከከፋ አካላዊ እና ስነ ክብናዊ ጉዳት ሊያገግም ይችላል።