

أهالي الطلاب من الصف الخامس وحتى الصف الثاني عشر الأعزاء:

إن اضطرابات الأكل مشكلة صحية خطيرة تبدأ عادة في مرحلة الطفولة أو المراهقة وتصيب كلاً من الفتيات والفتيان على حد سواء. مع التشخيص المبكر، يمكن علاج اضطرابات الأكل عن طريق دمج الدعم الغذائي والطبي والعلاجي معاً. وإدراكاً لأهمية الاكتشاف المبكر للطلاب المعرضين للخطر، أصدرت الجمعية العامة بولاية فرجينيا لعام 2013 قانوناً يلزم كل مجالس إدارة المدارس بتوفير معلومات تربية للأهل فيما يتعلق باضطرابات الأكل على أساس سنوي للطلاب من الصف الخامس وحتى الصف الثاني عشر.

من المهم أن نعرف أن اضطرابات الأكل لا تشخص على أساس تغيرات الوزن بقدر تشخيصها على أساس السلوكيات والمواقف والعقلية. قد تختلف الأعراض بين الذكور والإناث، وفي مختلف الفئات العمرية. في كثير من الأحيان، قد لا يكون شخصاً يافعاً يعاني من اضطراب في الأكل على علم بأن لديه مشكلة أو يبقى الأمر سراً. ويصبح أولياء الأمور / الأوصياء القانونيين وأفراد الأسرة في وضع فريد لملاحظة الأعراض أو السلوكيات التي تسبب قلقاً. إن ملاحظة السلوكيات الشائعة بالنسبة لمن يعانون من اضطرابات الأكل قد يؤدي إلى الإحالة المبكرة لمزود رعاية صحية أولية. من المهم أن تعالج اضطرابات الأكل من قبل شخص متخصص في هذا النوع من الرعاية.

بعد الاطلاع على المعلومات الموجودة على الجانب الآخر من هذا الخطاب، إذا كنت تعتقد أن طفلك ربما يظهر علامات تدل على اضطراب محتمل في الأكل، يرجى الاتصال بمزود الرعاية الصحية الأولية الخاص بك، أو ممرضة المدرسة، أو أحد الموارد المذكورة أدناه.

- أكاديمية اضطرابات الأكل (AED)

<http://www.eatingdisorderhope.com/information/help-overcome-eating-disorders/non-profits-organizations/aed>

- أسر متمكنة في دعم علاج اضطرابات الأكل (FEAST)
www.feast-ed.org

- الجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل

www.nationaleatingdisorders.org

الهاتف المجاني لخط المساعدة السرية، 1-800-931-2237

ويمكن الاطلاع على موارد إضافية على الرابط التالي:

- وزارة التربية والتعليم بولاية فرجينيا

http://www.doe.virginia.gov/support/health_medical/index.shtml ، تحت القسم المعنون 'اضطرابات الأكل'

ما هي اضطرابات الأكل؟

إن اضطرابات الأكل هي حالات حقيقية ومعقدة ومدمرة يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة على الصحة والإنتاجية والعلاقات، فهي ليست تقليعة أو مرحلة أو خيار نمط حياة، بل هي حالات قد تهدد الحياة وتؤثر على كل جانب من فاعلية الشخص، بما في ذلك الأداء المدرسي، وتطور العقل، والعافية العاطفية والاجتماعية والبدنية.

يمكن تشخيص اضطرابات الأكل على أساس تغيرات الوزن، ولكن على أساس السلوكيات والمواقف والعقلية أيضاً. كن منتبها لظهور أي من هذه العلامات في طفلك.

تصيب اضطرابات الطعام كلاً من الذكور والإناث على حد سواء وفي كل الأعمار.

الوزن ليس المؤشر الوحيد على اضطراب الأكل، بما أن الأشخاص بكل الأحجام قد يعانون منه.

كيف تتواصل مع طفلك

- يجب أن تدرك أن من يعانون من اضطرابات الأكل غالباً ما ينكرون أن هناك مشكلة.
- ثقّف نفسك فيما يخص اضطرابات الأكل
- اسأل عما يمكنك القيام به للمساعدة
- استمع بتفتح وتأمل
- كن صبوراً ولا تكن ذو حكم مسبق
- تحدث مع طفلك بطريقة لطيفة متى تكون هادئاً، ولست غاضباً أو محبطاً أو منزعجاً
- دعه يعرف أنك تريد الأفضل له
- ذكّر طفلك بأن لديه من يهتمون به ويدعمونه
- كن مرناً ومتفتحاً فيما يخص دعمك
- كن صريحاً
- اظهر الاهتمام والقلق والتفهم
- اسأله كيف يشعر
- حاول أن تكون قدوة حسنة - لا تنخرط في "حديث سلبي" عن شكل جسديك
- يجب أن تفهم أن طفلك لا يبحث عن الاهتمام أو الشفقة
- اطلب مساعدة محترفة نيابة عن طفلك إذا كان لديك أية مخاوف

الأمر المهم للبحث عنها فيما يخص الطعام:

- يتناول الكثير من الطعام والذي يبدو خارج نطاق السيطرة (كميات كبيرة من الطعام قد تختفي، أو تجد الكثير من الأغلفة والعلب الفارغة مخبأة)
- يطور قواعد طعام - قد يأكل فقط طعام أو مجموعة أطعمة معينة، أو يقطع الطعام إلى قطع صغيرة للغاية، أو يفرش الطعام على الطبق
- يتحدث كثيراً عن الوزن والسعرات الحرارية في الأطعمة، وغمات الدهون، واتباع نظام غذائي، أو يركز كثيراً على هذه الأمور
- يقول في كثير من الأحيان أنه ليس جائع
- يتخطى وجبات الطعام أو يتناول حصص صغيرة من الطعام في الوجبات العادية
- يطهو وجبات الطعام أو الحلوى للآخرين ولكن لا يأكل منها
- يتجنب أوقات تناول الطعام أو المواقف التي تنطوي على الطعام
- يذهب إلى الحمام بعد وجبات الطعام كثيراً
- يستخدم الكثير من غسول الفم أو سكاكر النعناع أو العلكة أو جميعهم
- يبدأ بالاستغناء عن الأطعمة التي اعتاد الاستمتاع بها

الأمر المهم للبحث عنها فيما يخص النشاط:

- يتمرّن طوال الوقت، أكثر مما هو صحي أو موصى به - على الرغم من الطقس أو التعب أو المرض أو الإصابة
- يتوقف عن القيام بأنشطته المعتادة، أو يقضي المزيد من الوقت وحده (ويمكن أن يقضي المزيد من الوقت في التمرن)

عوامل الخطر البدنية:

- يشعر بالبرد طوال الوقت أو يشكو من التعب طوال الوقت. من المرجح أن يصبح أكثر انفعالاً أو عصبية أو كلاهما.
- أي تقيؤ بعد تناول الطعام (أو ترى علامات قيء في الحمام - رائحة، مصرف الاستحمام منسد)
- أي استخدام للمسهلات أو مدرات البول (أو تجد عبوات فارغة)

عوامل الخطر الأخرى:

- يعتقد أن حجمه كبير للغاية أو سمين للغاية (بغض النظر عن الحقيقة)
- يسأل كثيراً عن كيف يبدو كي يطمئن
- يتوقف عن الخروج مع أصدقائه
- عدم القدرة على الحديث عما يشعر به
- يقول عن الآخرين أنهم أصبحوا ذو أحكام مسبقة أو "غير متواصلين مؤخرًا"

إذا ظهرت على طفلك دلائل وجود اضطراب محتمل في الأكل

أطلب المساعدة من مهني طبي في أقرب وقت ممكن. بما أن اضطرابات الأكل على درجة عالية من التعقيد، ينبغي تقييمهم من قبل شخص متخصص في علاج اضطرابات الأكل. كلما سعى من يعاني من اضطراب في الأكل للعلاج مبكراً، زادت احتمالات الشفاء الجسدي والعاطفي.