

نځ شپي کاني خواردن لږ زانستی د روو نزا نیډا.. ابراهیم مودم (د بډا هلم لږ ټای)

زنجیر ۱۴۹

نځ شپي کاني خواردن کوم کوم لاداني د روونين کي کارېگري لږ سږ
فتار کاني مرقف بډ خواردن و بيرکړدن و ټاک کي دروست د کي ن.
نم نځ شپان د توانن کارېگري نږ نږ لږ سږ تډ ندروستي جښتي
و د رووني کي سږ کي دابن.

نځ شپي کاني خواردن کي شپي کي نږ زن کي پويستيان بډ تگيشتن و
چار سږي فرلاي نږ هډي. بډ ناسيني نيشان کي و وړگرتني يارم تي
پويست و نږ گا چار سږي زانستی و گونجاو کي، زږي کي سږ کي
د توانن چاک بډ و و ژيان کي تډ ندروستي بډ سږ بډ.

لږم وتار دا، تيشک دځي نږ سږ ناسانن، هډ کار کي، نيشان کي و
چار سږي کاني نځ شپي کاني خواردن.

ناساندي با بډ تډ:

نځ شپي کاني خواردن بریتين لږ کوم کوم تډ کچووني د رووني کي
پويو نديان بډ خواردن و و نږي جښتي و هډي. سږ جږي سږ کي
نځ شپي خواردن هډ:

نږ نږ کسي نږ ټا (Anorexia Nervosa): کي سږ کي لږ ترسي
قوي و بوون، ځي لږ خواردن بډ دوور د گرت و کي شپي زږ کي د کي تډ و.

بوليميا نږ ټا (Bulimia Nervosa): کي سږ کي د سټ هډ د گرت لږ
خواردن زږ لږ ماو ي کي کورتدا، پاشان هډ و ټي گرتن لږ
زياد بووني کي شپي د دات بډ شپان و ټي زږ مله يان بډ کار هډ ناني
د رمانی سکچوون.

نځ شپي خواردن زږ (Binge Eating Disorder): کي سږ کي بډ کي زږ
خواردن د خوات لږ ماو ي کي کورتدا، بډ ماو هډ و ټي گرتن لږ
زياد بووني کي شپي نادات.

هٔکار کان بٔشوؤی کی گشتی:

هٔکار کان نٔخٔشیی کان خواردن ئا زن و فر لای ن. لٔکٔین و کان ئا ماژ بٔ چٔ ندین هٔکار دٔکن لٔم بار ی و:

ژنٔ تیکی- بٔ ما و: تؤژین و کان پیشانیان داو ک هٔند ک کس لٔووی ژنٔ تیکی و زیاتر دٔک ونٔ ژر مٔ ترسی توو شبوون بٔ نٔخٔشیی کان خواردن (Bulik et al., 2019).

ژینگ ی: فشار ک مٔ ای تی کان بٔ لاوازی و جوانی دٔتوانن کٔ گرن گ بگٔن لٔ پٔر سٔ ندنی نٔخٔشیی کان خواردن (Culbert et al., 2015).

دٔروونی: کٔش دٔروونی کان ؤک خٔ مٔ کی، دٔا وک و کٔش کان کٔنترٔ کردن دٔتوانن پٔیؤندیان بٔ نٔخٔشیی کان خواردن و هٔ بٔت (Stice et al., 2011).

بای لٔجی: ناهاوسٔنگی کیمیا یی لٔ مٔشکدا دٔتوانن تٔی هٔ بٔت لٔ پٔر سٔ ندنی نٔخٔشیی کان خواردن (Kaye et al., 2013).

نیشا نٔکان بٔشوؤی کی گشتی:

نیشا نٔکان نٔخٔشیی کان خواردن دٔتوانن جیاواز بن بٔ پٔی جٔری نٔخٔشیی کٔ، بٔام هٔند ک نیشا نٔی گشتی بریتین لٔ:

گٔانکاری بٔرچاو لٔ کٔشدا (کٔمبون ؤ یان زیادبوونی خٔرا).

سٔرقأبوونی زٔر بٔ خواردن، کالٔری و کٔش.

گٔانکاری لٔ خووی خواردن.

کشان ؤ لٔ چالاکیی کٔ مٔ ای تی کان.

نیشا نٔ جٔستٔیی کان ؤک سٔرئٔشٔ، ماندووبوون، یان کٔش ی گٔد و یخٔ.

چارٔسٔریی کان بٔشوؤی کی گشتی:

چارٔسٔری نٔخٔشیی کان خواردن پٔویستی بٔ بٔباز کی فر لای ن هٔ ی:

دٔرمان (clinical medicine): دٔرمان دٔخٔ مٔ کیی کان دٔتوانن یارمٔ تیدٔر بن لٔ هٔند ک حأٔتدا (Culbert et al., 2015).

CBT = Cognitive behavioural therapy

IPT = Interpersonal Psychotherapy

چارِسَری دَروونی: چارِسَری فِتاَری-مَعرِیفی (CBT) و چارِسَری نَوان کَسی (IPT) بَ کارِیگَر دانراون (Fairburn, 2008).

نمای خَراکی (Dietary Guidelines): کارکردن لَگَ پَپِی خَراک بَ دروستکردن و ی پَیو نَدیی کی تَندروست لَگَ خواردن.

چارِسَری خَزان (Family Therapy): بَ تایبَتی بَ نَخَش گَنجَکان (بَ تایبَتر هَرزَکارَکان)، بَ شَدارِیپَکردنی خَزان لَ پَرسَی چارِسَریدا گَرنَگ (Lock & Le Grange, 2013).

چاودَری پَزیشکی (Medical care): بَ چارِسَری رَکردنی کَش جَستَییدَکانی پَیو سَست بَ نَخَشیی کَ.

ابراهیم مودَمَد (نَ بَ اهام لَقای)

سَچا و زانستیی بَ کارها توو کان بَ نووسینی ئَم و تار:

۱- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30704640/>

۲- <https://psycnet.apa.org/record/2008-07785-000>

۳- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23333342/>

۴- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538484/>

- 0

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796711001306>