

## *Bulimia nervosa disorder*

Bulimia nervosa, commonly called bulimia, is a serious, potentially life-threatening eating disorder. People with bulimia binge eat. This means people feel like they've lost control over their eating. They eat large amounts of food in one sitting. This often occurs in secret, and they often feel very guilty and shameful. Then they try to get rid of the food and extra calories in an unhealthy way, such as vomiting or misusing laxatives. This is called purging.

### **Symptoms:**

Bulimia symptoms may include:

- Living in fear of gaining weight and trying to lose weight in unhealthy ways.
- Repeatedly eating unusually large amounts of food in one sitting.
- Feeling a loss of control during binge eating. You may feel like you can't stop eating or can't control what you eat.
- Vomiting on purpose or exercising to extremes after binge eating so that you don't gain weight.
- Using medicines that make you urinate, called water pills or diuretics, or laxatives or enemas to pass stool when they're not needed.
- Fasting, limiting calories or not eating certain foods between binges.
- Using dietary supplements or herbal products for weight loss. These products can be dangerous.
- Being very unhappy with your body shape and weight.
- Letting your body shape and weight guide how you feel about yourself and your worth.
- Having extreme mood swings.

## **Prevention:**

Although there's no sure way to prevent bulimia, you can steer someone toward healthier behavior or professional treatment before it gets worse. Here's how you can help:

- Promote and support a healthy body image in your children, no matter what their size or shape. Help them become more confident in many parts of their personality, not just how they look.
- Have regular, enjoyable family meals.
- Don't talk about weight or shape at home.
- Discourage dieting. This is especially important when it involves unhealthy weight-control behaviors, such as fasting, labeling foods as good or bad, using weight-loss supplements or laxatives, or vomiting.
- Talk with your primary healthcare professional to look for early signs of an eating problem.
- If you notice a loved one or friend who seems to have food issues that could lead to or suggest an eating disorder, think about talking to the person about these issues and ask how you can help. If you do so, be supportive.

## **اضطراب الشره العصبي (النهم)**

الشره العصبي، المعروف باسم الشره العصبي، هو اضطراب خطير في الأكل قد يهدد الحياة. يعاني الأشخاص المصابون بالشره العصبي من الشراهة في الأكل. وهذا يعني أن الأشخاص يشعرون وكأنهم فقدوا السيطرة على طعامهم. يأكلون كميات كبيرة من الطعام في جلسة واحدة. يحدث هذا غالبًا في السر، وغالبًا ما يشعرون بالذنب والعار. ثم يحاولون التخلص من الطعام والسعرات الحرارية الزائدة بطريقة غير صحية، مثل التقيؤ أو إساءة استخدام المليينات. وهذا ما يسمى بالتطهير.

## **الأعراض:**

قد تشمل أعراض الشره العصبي ما يلي:

- العيش في خوف من زيادة الوزن ومحاولة إنقاص الوزن بطرق غير صحية.
- تناول كميات كبيرة بشكل غير عادي من الطعام بشكل متكرر في جلسة واحدة.

- الشعور بفقدان السيطرة أثناء الشراهة في الأكل. قد تشعر وكأنك لا تستطيع التوقف عن الأكل أو لا تستطيع التحكم فيما تأكله.
- التقيؤ عمدًا أو ممارسة الرياضة بشكل مفرط بعد الشراهة في الأكل حتى لا تكتسب وزنًا.
- استخدام الأدوية التي تجعلك تتبول، والتي تسمى حبوب الماء أو مدرات البول، أو المليينات أو الحقن الشرجية لإخراج البراز عندما لا تكون هناك حاجة إليها.
- الصيام، أو الحد من السعرات الحرارية أو عدم تناول أطعمة معينة بين نوبات الشراهة.
- استخدام المكملات الغذائية أو المنتجات العشبية لفقدان الوزن. يمكن أن تكون هذه المنتجات خطيرة.
- عدم الرضا الشديد عن شكل جسمك ووزنك.
- السماح لشكل جسمك ووزنك بتوجيه شعورك تجاه نفسك وقيمتك.
- التعرض لتقلبات مزاجية شديدة.

### **الوقاية:**

- على الرغم من عدم وجود طريقة مؤكدة لمنع الشره المرضي، يمكنك توجيه شخص ما نحو سلوك أكثر صحة أو علاج مهني قبل أن يزداد سوءًا. إليك كيف يمكنك المساعدة:
- تعزيز ودعم صورة الجسم الصحية لدى أطفالك، بغض النظر عن حجمهم أو شكلهم. ساعدهم على أن يصبحوا أكثر ثقة في العديد من جوانب شخصيتهم، وليس فقط مظهرهم.
- تناول وجبات عائلية منتظمة وممتعة.
- لا تتحدث عن الوزن أو الشكل في المنزل.
- لا تشجع على اتباع حمية غذائية. وهذا مهم بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بسلوكيات غير صحية للتحكم في الوزن، مثل الصيام، أو تصنيف الأطعمة على أنها جيدة أو سيئة، أو استخدام مكملات إنقاص الوزن أو المليينات، أو القيء.
- تحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الأولية الخاص بك للبحث عن العلامات المبكرة لمشكلة الأكل.
- إذا لاحظت أن أحد أفراد أسرتك أو أصدقائك يعاني من مشاكل في الطعام يمكن أن تؤدي إلى اضطراب في الأكل أو تشير إليه، ففكر في التحدث إلى الشخص حول هذه المشكلات واسأله كيف يمكنك مساعدته. إذا فعلت ذلك، فكن داعمًا.