



**camfic**

societat catalana de  
medicina familiar i  
comunitària

## الانوركسيا والبوليميا

من مشاكل عائلية ودراسية.

- عدم تقبل المرض.
- قد تؤثر الحالات القصوى بشكل سلبي وخطير على الصحة.

### البوليميا (الشهه المرضي)

إنَّ الشهه المرضي اضطراب معاكس لفقدان الشهية. يتميز من تناول كميات ضخمة من الطعام في فترات عدة ولوقت قصير. فيشعر المريض بالذنب ويقرر «التعويض» عمَّا أكله فيرغم نفسه على التقيؤ ويفرط في استعمال المسهلات والأدوية المدرة للبول. إنَّ نصف من يعانون من القهم العصبي يظهرون أعراض الشهه المرضي في خلال تطور المرض.

### علاج الانوركسيا والبوليميا

يتطلب المرض علاجا نفسيا على الصعيد الفردي والعائلي تحت اشراف متخصصين في المجال كما يحدد البدء بالعلاج بأسرع ما يمكن.

### نصائح الوقاية للأهل

- تعلم كيف تتعرف إلى مشاعرك وتعبر عنها فهذا يعزز من تقبل فكرة أن لا شيء مثالي في العالم وتعزيز تقبل جسمك.
- اتبع التوجيهات المناسبة للوصول إلى عادات أكل صحية (شارك المائدة مع العائلة واعتدل في تناول الطعام وتجنب اتباع حمية غذائية مقيدة ومن دون استشارة الطبيب والخ)..
- تعزيز الحس النقدي أمام الصور المنمطة (تحديدا صور الإعلانات والموضة).

للحصول على الدعم الأسري: جمعية ضد فقدان الشهية والشهه المرضي [www.acab.org](http://www.acab.org)  
الهاتف: 934549275

مجلس التحرير: لورديس ألونسو  
الرسم: الفيرا زارزا

الانوركسيا (فقدان الشهية المرضي) إنَّ من يعاني من فقدان الشهية يريد أن يكون أكثر نحفا فينتابه الخوف الشديد من اكتساب الوزن الزائد أو السمنة ما ويقلق بشدة. لذلك يعانون من اضطرابات في النظام الغذائي وفي الوزن وفي شكل الجسم وحجمه. يرتبط ذلك بتغير خطير في إدراك شكل الجسم. ويكثر انتشار القهم العصبي أكثر لدى الشابات ذات الشخصية المستحواذية.

### أسباب المرض

تظهر في وسائل الإعلام (كالتلفاز والمجلات) والإعلانات صورة أشخاص نحيفة جدا كمثال للنجاح والجمال. ولكن قد لا يملك متلقي هذه الصور المناعاة الكافية ويكون حساسا تجاهها ويرفض جسمه لأنه لا يتناسب مع الكمال المزعوم في هذه الصور.



### أعراض اللمرض

- نحف شديد مع فقدان في الوزن وونقص في المواد المغذية وضمور العضلات، وتكون هذه الأعراض أكثر وضوحا عند الرجال.
- انقطاع الدورة الشهرية.
- تصرفات سلبية ورفض الطعام.
- التقيؤ المفتعل.
- استخدام المسهلات ومدرات البول.
- ممارسة الرياضة بأفراط.
- الشعور بالحزن والحساسية المفرطة وتقلب المزاج والمعاناة

المؤلفون: سوزانا اغرونيا، أليا مورينو  
مراجعة علمية: كارولينا روزر والمجموعة الصحة النفسية