

## دراسة: فقدان الشهية العصبي يصيب حتى "20% من المراهقات... ماهي أعراضه؟



يمر المراهقون بتغيرات جسدية وفسولوجية كثيرة، قد تتسبب في حدوث انتكاسات صحية ونفسية عميقة في حال لم يتمكن الآباء من مساعدتهم ودعمهم نفسياً ومعنوياً، فينبغي على الآباء عدم التقليل من شأنهم، كما ينبغي إظهار كل الاحترام لهم وعدم معاملتهم على أساس أنهم أطفال لا يستطيعون تحمل المسؤولية.

ومن تلك المشاكل الصحية التي يتعرض لها عدد كبير من المراهقات، فقدان الشهية العصبي، والذي ينجم عنه أمراض سوء التغذية والنحافة الزائدة، كما قد يتسبب أحياناً بالإصابة بالسمنة الزائدة نتيجة التعرض لفقدان الشهية في فترة معينة.

و فقدان الشهية العصبي، هو رفض الطعام أو التحكم والسيطرة في منع الرغبة في الإشباع، والنقص الحاد في الوزن، وبرودة الأطراف وانخفاض ضغط الدم، ويكون سبباً في النحافة الزائدة.

وللتعرف على حقيقة ومخاطر فقدان الشهية العصبي، كشفت دراسة أجريت على 682 طالبة جامعة، بينت أن فقدان الشهية العصبي يصيب بين 8% و20% وفقاً للمراحل العمرية، وأن هذه النسبة ترتفع في المراحل

العمرية الأصغر، أما الأسباب ففي الغالب بيئية أسرية، وبعضها له علاقة ببعض المعايير الكمالية التي تسعى المراهقة للوصول إليها، والتي يصعب تحقيقها فيحدث رد فعل عكسي، والشعور بعدم الرضا وما ينجم عن ذلك من ضبط للسلوك وضبط لتناول الطعام.

وقد أوصت الدراسة السابقة بضرورة الإنتباه للمراهقات، والتعاون معهن لوضع مستويات معقولة للإنجاز في فترة المراهقة، وضرورة عدم تكليفها بأمر تفوق طاقتها، حتى لا تصاب بالإحباط أو الفشل.

كذلك، فإنه من الأهمية بمكان عدم سيطرة الآباء والأمهات على سلوكيات الأبناء وحل صراعات المراهقة بالمشاركة والمناقشة واحترام الآراء وتفهم التغيرات البيولوجية والنفسية المصاحبة لمرحلة البلوغ، وضرورة انتباه الأهل إلى إجمام المراهقات عن الطعام وضرورة الحوار معهن وتشجيعهن على إتباع نمط غذائي صحيح، لكي لا يصلن إلى مرحلة فقدان الشهية العصبي والذي يصبح حالة مرضية تتطلب استشارة طبية عاجلة.