Eating disorders

Dawn huma diffikultajiet fl-ikkunsmar nieqes jew żejjed ta' ikel, li joriġinaw minn problemi psikoloġiċi u li jolqtu direttamen is-saħħa fiżika. Hemm tlitt tipi ta' diżordnijiet:

1. ***Anorexia Nervosa* (anoressja)**: persuna tħoss u temmen għal perjodu twil biex tkun irqaq milli hi; fejn il-persuna ma' tkunx tista' tħares lejn id-dehra tagħha b'mod realistiku. Is-sintomi jinkludu dawn li ġejjin:
    - Telfien drastiku fil-piż;
    - *Amenorrhea*, mill-inqas nuqqas ta' tliet ċikli mestrwali konsekuttivi;
    - Biża' kbira u preokkupazzjoni qawwija li ser iżidu l-piż u dwar l-immaġini tagħhom.

Hemm tendenza li nies bl-anoressja jkunu perfezzjonisti u jippruvaw jilħqu għanijiet li diffiċli jintlaħqu. Meta jindunaw li hemm diversi aspetti li ma jistgħux jikkontrollaw, iduru fuq affarijiet li jistgħu jikkontrollaw bħall-ikel u l-piż. L-iktar li jbatu minn din il-kundizzjoni huma l-adoloxxenti. Bejn 85% u 95% huma nisa u 5% minnhom imutu b'riżultat ta' din il-kundizzjoni.

2. ***Bulimia Nervosa***: ċiklu regolari ta' waqtiet fejn wieħed jiekol bla ebda kontroll ammont esaġġerat ta' ikel *(binge eating)*. Dan jiġi segwit minn sens kbir ta' ħtija u aġir bħal eżerċiżżju fiżiku eċċessiv u ppurgar biex ipattu għal-kaloriji esaġerati li jkunu għadhom kif ħadu. Sintomi jinkludu:

    - Funzjoni ta' diġestjoni u ppurgar mhux normali;
    - Deidrazzjoni (telf ta' ilma mill-gisem);
    - Għajja;
    - *Amenorrhea* (nuqqas ta' ċikli mestrwali);
    - Dieti spissi;
    - Jittiekel ikel sal-punt li jibda jweġġa';
    - Jittiekel ammont esaġerat ta' ikel;
    - Eżerċizzji għal sigħat bla waqfien;
    - Użu ħażin u eċċessiv tal-porog;
    - Preokkupazzjoni qawwija dwar dehra u piż;
    - Użu frekwenti tal-kamra tal-banju waqt u eżatt wara l-ikel.

Binge eating jikkawża sens ta' mistħija, ħtija u falliment. Persuni bil-*bulimia nervosa* ipattu għall-ikel li kkonsmaw u dak li jibdew iħossu wara billi jneħħu l-ikel li jkunu kielu jew billi jippurgaw jew jirremettu. B'riżultat t'hekk dan jikkawża iktar ġuħ u ċ-ċiklu jerġa' jirrepeti ruħu. 95% ta' dawk li jbatu minn din il-kundizzjoni huma nisa.

3. ***Binge eating disorders*****:** jinvolvi konsum esaġerat t'ikel fi żmien qasir ħafna. Hemm tendenza li persuni b'din il-kundizzjoni jbatu minn dipressjoni, problemi t'alkoħol u mġieba impulsiva. Ikollhom ukoll diversi problemi fiżiċi. Is-sintomi ta' *binge eating* jinkludu:

- Jittiekel ammont kbir t'ikel b'mod mgħaġġel;
- Jittiekel ikel sal-punt li jweġġa';
- Jinħass li din l-imġieba relatata ma' l-ikel hi lil hinn mill-kontroll tal-persuna;
- Preferenza li l-ikel jittiekel meta l-persuna tkuna waħedha;
- Jinħażen (iġemmgħu) l-ikel.

Persuni li għandhom din il-kundizzjoni ta' sikwit iħossu sens ta' ħtija u mistħija minħabba l-imġieba u n-nuqqas ta' kontroll fuq l-ikel. Madanakollu ma jpattux biex inaqqsu l-kaloriji li jkunu kkunsmaw bħalma jagħmlu dawk bil-*bulimia nervosa*. *Binge eating* hu l-iktar komuni fl-adulti ta' bejn il-45 u 55 sena għalkemm individwi ta' kull eta' jistgħu jiżviluppaw din il-kundizzjoni. Madwar 25% tal-popolazzjoni ġenerali issoffri minn din il-kundizzjoni.

Nies famużi b'dawn il-kundizzjonijiet:

- Lady Diana – Principessa ta' Wales
- Elton John (singer)
- Audrey Hepburn (attrici)
- Franz Kafka (poeta u awtur)
- Victoria Beckham (kantanta ta' Spice Girls)

Trattament: Interventi psikosoċjali u l-mediċina jintużaw biex jgħinu lill-individwi jiksbu iktar kontroll fuq ħajjithom.

Mediċina: Għalkemm dawn il-kundizzjonijiet huma psikjatriċi, il-ġisem hu affetwat ħafna u għalhekk interventi mediċi fuq is-saħħa fiżika huma importanti wkoll.

Psikoterapija: Normalment din ma tingħatax qabel jiġu indirizzati aspetti fiżiċi ta' natura gravi, pereżempju sakemm persuni jibdew iżidu l-piż u jiġu iktar stabbli. Din it-terapija ma tingħatax qabel ma jiġi ddeterminat li hu fl-aħjar interess tal-persuna li tingħata t-terapija.

Cognitive Behavioural Therapy (CBT): Din it-terapija tbiddel jew tindirizza ħsibijiet, perċezzjonijiet u mġieba.

Family Therapy: Instab li din it-terapija hi effettiva biex jiġu indirizzati diffikultajiet fil-familji u din it-tip ta' terapija tippermetti membri tal-familja jiġu involuti fil-programm ta' kura.