

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण २९ :

भूक मंदावणे किंवा प्रचंड भूक लागणे

आहार विषयक समस्यांमध्ये अनेकदा प्रचंड भूक लागणे आणि भूक पूर्ण मंदावणे अशा दोन्हीही टोकाच्या घटना आपल्याला पाहायला मिळतात त्याच्या पाठची शास्त्रीय कारणे आणि या गोष्टी कशा हाताळायला हे आज आपण पाहूया



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवाद : डॉ. प्रीती जोशी
पुनरावलोकन : डॉ. सुचित तांबोळी,
श्री. अनंत घोटगाळकर

Convener: Shwetambhara Sabharwal

Members: Alka Agrawal, Chandra Mohan,
Srikant Sharma

Reviewer: Sumitha Nayak



10 FAQs on EATING DISORDERS

१. भूक मंदावणे किंवा प्रचंड भूक लागणे हे आजार म्हणून वेगवेगळे कसे आहेत ?
२. माझ्या मुलामध्ये भूक मंदावणे किंवा प्रचंड भूक लागणे यापैकी कोणता आजार आहे हे कसे व कधी ओळखावे ?
३. माझ्या किशोरवयीन मुलास भूक मंदावणे किंवा अग्रिमांघ आजार असल्याचे निदान झाले आहे, हा आजार कशामुळे झाला असावा ?
४. या आजारांवरील उपचारांचे कोणकोणते फायदे आपण अपेक्षित करावेत ?
५. कोणकोणत्या उपचारपद्धती यासाठी उपलब्ध आहेत ?
६. मी माझ्या मुलाला उपचार घेण्यास कसे प्रोत्साहित करू आणि त्याला मदत करण्यासाठी मी काय काय केले पाहिजे ?
७. माझे मूल सहकार्य करत नसेल तर त्याला जबरदस्तीने खायला घालणं योग्य आहे काय ? माझ्या मुलाला चविष्ट खाद्यपदार्थांची रेलचेल असलेल्या सणवार किंवा पाट्यांसाठी मानसिकरीत्या कसे तयार करू ?
८. हा आयुष्यभराचा आजार आहे का ? मुलांमध्ये हा आजार सामान्यतः असतोच का ?
९. खाण्याच्या विकारावर प्रभावीपणे मात करता यावी म्हणून पालकांसाठी काही सूचना सांगू शकाल का ?
१०. आपण पालक लोक आपल्या मुलांमध्ये खाण्याचे विकार कसे टाळू शकतो ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta

IAP President 2021

Remesh Kumar R

IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh

IAP President 2020

GV Basavaraja

IAP HSG 2020-2021

Deepak Ugra

National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh

IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**

Member Secretaries: **Uendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

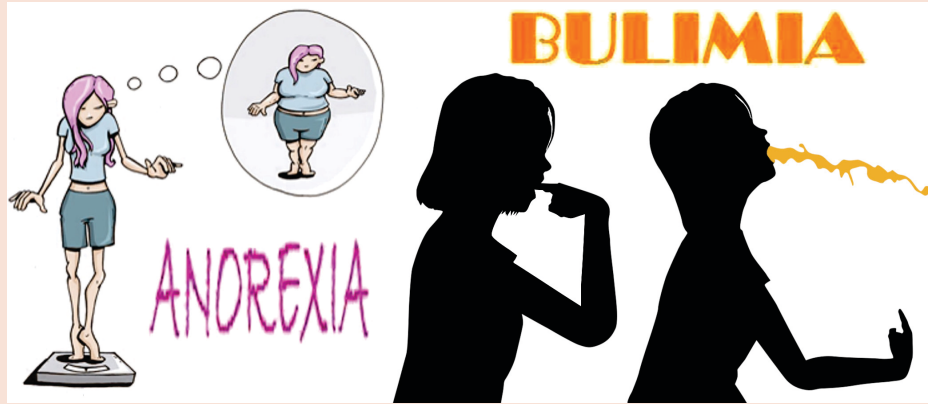
Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

भूक मंदावणे किंवा प्रचंड भूक लागणे

प्रश्न
(१)

भूक मंदावणे किंवा प्रचंड भूक लागणे हे आजार म्हणून वेगवेगळे कसे आहेत ?

- **भूक मंदावणे :** भूक मंदावणे हा विकार असलेल्या मुलांमध्ये जेवण चुकवण्याची प्रवृत्ती असते. अल्प आणि अनारोग्यकारक आहार, सडपातळ होण्याची जबर इच्छा तसेच खाण्याच्या अनियमित पद्धती अशा मुलांमध्ये दिसून येतात. भूक मंदावणे या आजारात वजन किमान अपेक्षेपेक्षा कमी असते. कमी खाण्यामुळे वजन आणि शरीराची वाढ यामध्ये अनियमितता आढळते. तुम्हाला तुमच्या मुलाकडून वजन किंवा शरीराबद्दल वारंवार तक्रारी ऐकायला मिळतील.
- **प्रचंड भूक लागणे किंवा अति आहार :** अति आहार किंवा जास्त खाण्याच्या स्वरूपात या रोगाची ओळख होते, मुले जबरदस्तीने उलट्या करून किंवा रेचक वापरून पोट साफ करतात
मुलाला एकाच वेळी दोन्ही विकारांचा त्रास होऊ शकतो ; विशिष्ट अवयव विकृतीचा त्रासदेखील होऊ शकतो. या मुलांचे वजन कमी असले तरी ते स्वतःला स्थूल म्हणवतात, त्यांचे शरीर बेढब होते.



चित्र १ : अग्रिमांचा आणि प्रचंड भूक लागणे

प्रश्न
(२)

माझ्या मुलामध्ये भूक मंदावणे किंवा प्रचंड भूक लागणे या पैकी कोणता आजार आहे हे कसे व कधी ओळखावे ?

खाण्यापिण्याच्या विकारा संबंधी काही निर्देशक खाली दिले आहेत:

- तुमचे मूल अतिशय कमी प्रमाणात आहार सेवन करते.
- जास्त वजन असण्याची तीव्र चिंता करते.
- शरीर अतिशय विकृत दिसते.
- कष्टप्रद व्यायाम (१ तासांपेक्षा जास्त) करते.
- अन्न साठवणे आणि लपवणे.
- गुपचुप खाणे.
- जेवण झाल्यावर लगेच पळून जाणे, कधी कधी लगेच प्रसाधन गृहात जाणे.
- वजनात लक्षणीय बदल होणे वाढणे किंवाकमीहीहोणे.
- चारचौघात न मिसळणे.
- नैराश्य येणे.
- चिडचिड होणे
- ढगळ कपडे घालून वजन कमी भासवणे.
- पोट्यात पेटके येणे.
- मासिक पाळीची समस्या, पाळी न येणे.
- चक्कर येणे.
- सतत थंडी वाजणे.
- झोपेच्या समस्या.
- बोटांच्या सांध्या भोवती कापलेले किंवा बोटाच्या टोकाचीत्वचा निबबर होणे (उलट्या होण्यासाठी घशाखाली बोट चिकटवल्यामुळे).
- डोक्याचे केस पातळ, कोरडे, नाजूक होणे.
- उलट्या झाल्यामुळे किंवा दात खराब झाल्यामुळे दातांमध्ये पोकळी निर्माण होणे.
- चट्टे पडलेले किंवा सुजलेले हातपाय.
- चिंता किंवा नैराश्याची चिन्हे.

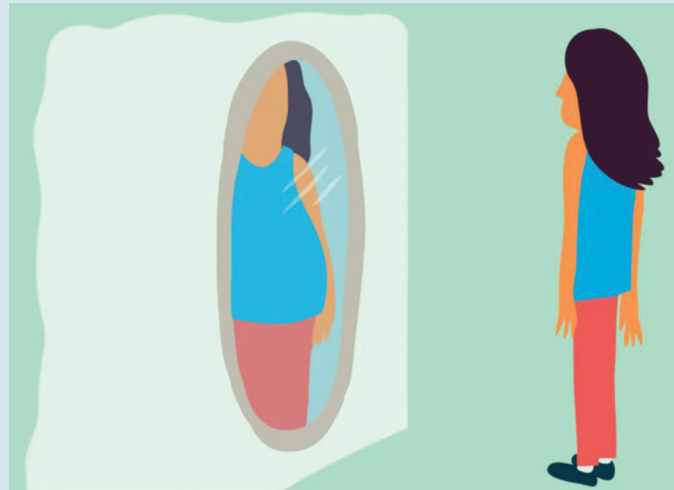
ही लक्षणे तुमच्या मुलांमध्ये, विशेषतः पौगंडावस्थेतील मुलांमध्ये आढळल्यास तुम्ही सावध व्हावे.

माझ्या किशोवयीन मुलाला भूक मंदावणे हा विकार असल्याचे निदान झाले आहे. हे कशामुळे झाले असेल ?

खाण्याच्या विकाराचे कारण निश्चित करणे कठीण आहे. सामान्यतः विकाराची सुरुवात कमी खाण्यापासून होते, नंतर विकार खूप वाढत जाऊन अति व अनेकसर्गिक प्रमाणात वजन कमी होते.

- अनेक अनियमित गोष्टी खाण्याच्या विकारांशी संबंधित असतात.
- शारीरिक प्रतिमेबद्दलचे सामाजिक दृष्टिकोन हाही या विकारासंदर्भातील एक घटक आहे. वास्तवाचे भान नसलेले लोक एखाद्याची नकारात्मक शारीरिक प्रतिमा निर्माण व विकसित होण्यात फार महत्त्वाची भूमिका बजावतात.
- ज्या कुटुंबांमध्ये खाण्यासंबंधी विकार असण्याचा पूर्वेतिहास असतो त्यांच्या पौगंडावस्थेतील मुलांमध्ये ही समस्या येण्याची शक्यता जास्त आहे.
- आनुवंशिकतेचीदेखील यामध्ये महत्त्वाची भूमिका असते. अशा रुग्णांच्या कुटुंबामध्ये सहसा तीव्र ताणतणाव, सुयोग्य संवादाचा, अभाव, अवास्तव अपेक्षा आणि अविकसित समस्या - निराकरण - क्षमता या गोष्टीदेखील पाहायला मिळतात
- खेळ किंवा वजन कमी असण्यावर भर देणारे उपक्रम (उदा. नृत्य, सायकल चालवणे किंवा कुस्ती).
- खाण्याचे विकार असलेल्या व्यक्ती बहुदा शरीर प्रतिमेबद्दल साशंक असतात. खाण्याच्या विकारासंबंधी व्यायाम (उदा. स्केटिंग किंवा जिमनेस्टक) यांचे मापन करता येऊ शकते.

खाण्याच्या विकाराची संभाव्य चिन्हे



चित्र २ अ आणि ब : खाण्याच्या विकाराची संभाव्य चिन्हे

प्रश्न
(४)

भूक मंदावणे या आजारावरील उपचारांचे कोणकोणते फायदे आपण अपेक्षित करावेत ?

प्राथमिक ध्येये

- खाण्याच्यासमस्या बनलेल्या पद्धतीत सुधारणा करा.
- वजन सर्वसामान्य पातळीवर आणा आणि ते स्थिर ठेवा.

दुय्यम ध्येये

- विकारजन्य खाद्यपद्धती चालू राहण्याला साहाय्यभूत ठरणारे गैर आकलन, दृष्टिकोन आणि समजूती यात बदल घडवून आणणे.
 - मानसोपचार आणि वैद्यकीय सहव्याधी, उदा. नैराश्य आणि चिंताग्रस्तता यासारख्या समस्या, क्षारांच्या प्रमाणाचे असंतुलन वा प्रक्षोभ यावर उपचार करणे.
- सर्व उद्दिष्टे परस्परांशी निगडित आहेत. वजन योग्य पातळीवर आणल्याने मनःस्थिती आणि वर्तन सुधारेल.

प्रश्न
(५)

कोणकोणत्या उपचार पद्धती यासाठी उपलब्ध आहेत ?

मानसोपचार हाच आजही या उपचारातील सर्वात महत्त्वाचा भाग होय. खालील प्रत्यक्ष प्रमाणाधारित उपचार एकेक करून किंवा एकत्रित पणे देता येऊ शकतात.

- कुटुंबाधारित उपचारपद्धती – मौडस्ले पद्धत/दृष्टिकोन: मुलाचे पूर्ण वजन पूर्ववत करण्याची जबाबदारी पालक घेतात. थेरपिस्टच्या मार्गदर्शनाने आणि साहाय्याने ने हे घडू शकते.
- बोधनात्मक वर्तनोपाचार (सीबीटी): आहार विकारासाठी कारणीभूत ठरलेल्या निरुपयोगी श्रध्दा, मूल्ये, वृत्ती आणि वर्तन बदलण्याचा प्रयत्न या उपचारपद्धतीत केला जातो.
- इंटरपरसनल थेरपी यामध्ये विशेषतः अति खाणे यासारख्या विकाराची सुरुवात होण्यास किंवा तो अधिक तीव्र होण्यास कारणीभूत ठरणाऱ्या व्यक्ति व्यक्तीतील परस्पर संवादाच्या समस्यांवर लक्ष केंद्रित केले जाते.

याव्यतिरिक्त अनेक प्राथमिक उपचार आणि वैकल्पिक उपचार उपलब्ध आहेत. मूळ आणि मुख्य उपचार म्हणून फक्त

औषधे वापरणे धोकादायक ठरू शकते. सोबत आढळणाऱ्या चिंतेची लक्षणे दूर करण्यासाठी, नैराश्य, वेडसर विचार आणि आत्महत्याप्रवण रुग्णाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी ही औषधे मानसोपचाराच्या जोडीने वापरली जाऊ शकतात.

पर्यायी उपचार पद्धती

- कलेमधून उपचार
- शारीरिक क्रिया कलाप
- प्रशिक्षणसमर्थन / प्रशिक्षणासाठी ईमेल
- योग
- ध्यान
- व्यायाम
- संमोहन चिकित्सा
- रोजनिशी
- सायको ड्रामा

प्रश्न
(६)

मी माझ्या मुलाला उपचार घेण्यास कसे प्रोत्साहित करू आणि मी त्याला मदत करण्यासाठी काय काय केले पाहिजे ?

- त्याच्याबद्दल समानुभूती बाळगा, कारण मदत मिळविण्याची पहिली पायरी ही त्याच्यादृष्टीने खूप भयावह असते.
- डॉक्टरांची भेट ठरवण्यास तुम्ही मदत करू शकता का हे विचारा.
- थेरपिस्टला भेटण्याच्या त्यांच्या वचनाचा पाठपुरावा करा. (बहाणे करू देऊ नका).
- वैद्यकीय तपासणी केली जात असल्याची खात्री करून घ्या.
- पहिला अनुभव चांगला नसेल तर किशोरवयीन मुलाला दुसऱ्या चिकित्सकाकडे जाण्यासाठी प्रोत्साहित करा.
- नैराश्य आणि चिंता यासारख्या सहव्याधींकडे दुर्लक्ष करू नका. कारण यामुळे त्यांना खाण्याच्या विकारावर उपचार घेण्यास मदत होईल.
- त्यांना बरे होण्यातील सकारात्मक बाबींची आठवण करून द्या. अल्पकालीन ते दीर्घकालीन असा लक्ष्यात सावकाश बदल करा
- नेहमी मध्यम मार्ग पत्करा. – अत्याधिक जबरदस्ती करू नका, परंतु दुर्लक्षही करू नका.
- आपल्या स्वतःच्या सीमा आखा/काय परवानगी दिली जाईल आणि काय नाही (भावनिक दबाव आणला जाईल. त्यासाठी तयार रहा.
- त्यांच्या उपचारात सहभागी होण्याचा प्रयत्न करा.
- नकारात्मक प्रतिक्रियांना तोंड द्यायला तयार रहा.

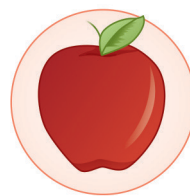
आहाराविषयक समस्यांना
ह्यांच्याकडून उपचार घ्यावे लागतात.



डॉक्टर



समुपदेशक



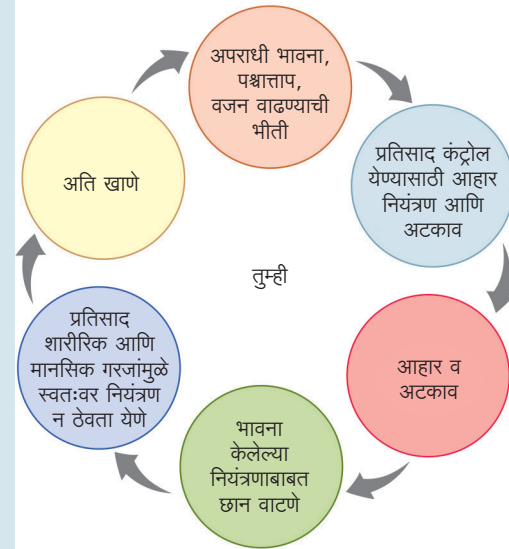
आहारतज्ज्ञ

चित्र ३ : खाण्याच्या विकारांचे उपचार

जर माझे मूल सहकार्य करत नसेल तर त्याला जबरदस्तीने खायला घालणं योग्य आहे काय ? माझ्या मुलाला चविष्ट पदार्थांची रेलचेल असलेल्या सणवार किंवा पाट्यांसाठी मानसिकरीत्या कसे तयार करू ?

- खाण्याच्या विकारांनी ग्रस्त असलेल्या मुलाकडून प्रतिकार किंवा असहकारहोणे साहजिक आहे. खरे तर आहाराच्या विकारांचा व्यवस्थापनातील सर्वात मोठे आव्हान संबंधित मुलाचे सहकार्य हेच आहे. कृपया मुलाला जबरदस्तीने खायला घालणं योग्य नाही. ते हानिकारक ठरू शकेल. यामुळे परिस्थिती अधिकच वाईट होऊ शकते आणि मूल बंडखोर होऊन कदाचित तज्ज्ञांची मदत घेण्यास तयारही होणार नाही.
- आपल्या संस्कृतीत जेथे अनेक खाद्य पदार्थ असतात अशा लग्न किंवा इतर कौटुंबिक सण समारंभ यासारख्या मोठ्या मेळाव्याला जाणे, हे एक मोठे आव्हान आहे. अशा प्रसंगांसाठी मुलाची मानसिक तयारी करणे आवश्यक आहे.
- तुमच्या मुलासोबत रहा, जेवणातील तुम्हा दोघांनाही मान्य असलेल्या पदार्थांची निवड करा.
- जेवणातील प्रमाण, आकार, उष्मांक किंवा चरबीचे प्रमाण तुम्हा दोघांपैकी कोणीही निवडणार नाही हे कुटुंबातील सर्वांनी मिळून ठरवा.
- तुमची स्वतःची मनःस्थिती कशीही असो संपूर्ण जेवणा दरम्यान मूड हलका आणि आशावादी ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- जर तुमच्या मुलाला जेवण तयार करण्याची इच्छा असेल तर त्यांना विनम्रतेने तशी सोय करण्यास सांगा किंवा त्याऐवजी जागा साफ करण्याचे काम हाती घ्या. जेवणाच्यावेळी त्याच्याकडेच जास्त लक्ष आहे हे जाणवू देऊ नका. तुमच्या स्वतःच्या जेवणाचा आनंद घ्या आणि त्याच्याशी संभाषण साधण्याचा प्रयत्न करा.
- खेळ किंवा टीव्ही पाहणे यासारखे जेवणानंतरचे कौटुंबिक उपक्रम, त्यांना पोट रिकामे करणे किंवा जास्त व्यायाम करणे यापासून दूर ठेवतात. त्यांना जाणवून द्या की आपण त्यांच्यावर प्रेम करतो आणि त्यांच्यासाठी नेहमीच उपलब्ध असू. त्यांना मिळणाऱ्या विविध प्रकारच्या चिकित्सक साहाय्याचे भान त्यांना असो नसो, तुम्ही स्वतः त्यांना सतत मदत करत राहाल याची मुलांना जाणीव असू द्या.
- अन्नाची गरज नसलेल्या गोष्टी त्यांना सुचवा, जसे मित्रांसह छंद जोपासणे आणि दिवसा भटकंती करणे.
- आहाराबद्दल शिक्षण आणि आकलन या स्वरूपात मानसशास्त्रीय उपचार, वागणुकीतील बदलाचे उपचार, कुटुंब – आधारित उपचार आणि समूह बोधनात्मक त्मक उपचार या साठी एखाद्या व्यावसायिक साहाय्याची ची सुद्धा व्यवस्था केली जाऊ शकते.
- सूचित केल्यास अँटी डिप्रेसंट्स नैराश्यानिरोधक/उत्साह वाढवणारी औषधेदेखील वेळ प्रसंगी वापरली जाऊ शकतात.

न संपणारे अति खाणे आणि अटकाव चक्र



चित्र ४ : न संपणारे अति खाणे आणि अटकाव चक्र

प्रश्न
(८)

हा आयुष्य भरचा आजार आहे का? मुलांमध्ये सहसा तो खूप आढळतोका?

- नाही, विज्ञानानुसार खाण्यासंबंधीचे विकार हे दीर्घकालीन विकार नाहीत. उपलब्ध आकडेवारीनुसार, सुमारे ४०-४५% रुग्ण पूर्णपणे बरे होतात, ३०% सुधरतात आणि २५% मध्ये ते पुन्हा पुन्हा उद्भवू शकतात.
- खाण्याचे विकारांत आजार बरा होणे व त्याची पुनरावृत्ती होणे ह्या दोन्ही बाबी आढळतात. ह्या आजारापासून दीर्घकाळ दूर राहण्यासाठी व तो पुन्हा न होण्यासाठी, आजाराबद्दल चांगली माहिती, वचन बद्धता, चिकाटी व जागरूकता या सर्वांची खूप आवश्यकता असते. खाण्यासंबंधी रोग असणारे अनेक लोक बरे होतात, परंतु हा आजार वेगवेगळ्या प्रमाणात टिकून राहू शकतो, असे देखील बघायला मिळते.
- भविष्यातील शारीरिक, मानसिक आणि पुनरुत्पादन आरोग्यावर याचा निःसंशयपणे परिणाम होईल. गंभीर आजार ज्यामध्ये शारीरिक आणि भावनिक दोन्ही प्रकारची हानी बघायला मिळते, जसे की हृदय विकार, हाडांची झीज, खुंटलेला विकास, वंध्यत्व किंवा मूत्रपिंडाचे नुकसान असो. हे कायम स्वरूपी आणि अगदी जीवघेणे ठरू शकते.
- किशोरवयीन आणि तरुण व्यक्तींमध्ये खाण्याचे विकार सामान्यतः उद्भवतात परंतु ते इतर वयात देखील होऊ शकतात. निरोगी खाण्याचा सवयींमुळे व उपचारांमुळे ही मुले पुन्हा एकदा सामान्य मुलांप्रमाणे खाऊ शकतात तसेच खाण्या मुळे होणाऱ्या गंभीर समस्यादेखील संपविता येऊ शकतात. आजारापासून दूर राहण्यासाठी आयुष्यभर समर्पण, सतत प्रेरणा आणि वचन बद्धता या सर्व प्रक्रियेमध्ये फार आवश्यक आहेत.

खाण्याच्या विकारावर प्रभावीपणे काम करण्यासाठी पालकांसाठी काही सूचना सांगू शकाल काय ?

आपल्या मुलाची आयुष्यभराची जपणूक आणि संरक्षण करण्यासाठी काही उपयुक्त माहिती खाली दिली आहे.

● **ट्रिगर्स समजून घ्या :**

खाण्यासंबंधीचा विकार पुन्हा उद्भवण्याचा संबंध बऱ्याचदा मनातील असाधारण विचार आणि आलेले असाधारण अनुभव यांच्याशी असतो. या आजाराचा सामना करण्यासाठी स्वास्थ्यवर्धक धोरणांचा अवलंब करून आणि आजार उद्भवण्याची नक्की कारणे समजून घेतली तर असे परत घडणे थोपवता येऊ शकते.

● **आधार प्रणाली तयार करा :** कोणत्याही स्तरावर त्याला/तिला वाटत असेल की तो/ती खाण्याच्या विकाराचे विचार किंवा वर्तन यामध्ये परत गुंतत जातं आहे, तेव्हा त्याने/तिने जवळच्या एका विश्वासू व्यक्तीशी दैनंदिन संपर्क ठेवायला हवा. अशा व्यक्तीला त्याचा इतिहास आणि पार्श्वभूमी माहीत असली पाहिजे. ती मुलांना आधार देऊन आजारापासून दूर राहण्यासाठी सहकार्य करू शकते.

● **सहभागी व्हा :** संस्कृतीशी जोडलेले राहण्याचे अनेक मार्ग आहेत. ज्या मार्गाने आजारापासून बरे होण्यास आनंद मिळतो, अशा काही कृतीमध्ये स्वयंसेवक म्हणून काम करणे, आधार समूहात गुंतणे किंवा खाण्याच्या विकार मार्गदर्शन कार्यक्रमात सहभागी होणे हे एखाद्याला, इतरांना आणि स्वतःला मदत करण्याच्या भरीव मार्गाचा अवलंब करण्यासाठी मदत करते व या गटांमध्ये सक्रिय राहून त्याला स्वतःचे पुनर्वसन देखील करता येईल. पुन्हा आजाराने ग्रस्त होणे म्हणजे अपयशासारखे नसते. याचा अर्थ असा होत नाही की ते यातून बाहेर पडण्यास अपयशी ठरले. आजाराने डोके वरती काढणे हा बऱ्याचदा त्यातून बाहेर पडण्याचा एक भाग असतो आणि असे झाल्यास त्यांचे प्रयत्न निरर्थक आहेत असेही होत नाही.

● **लाज आणि एकटेपणावर मात करा :** ज्या किशोरवयीन मुलांमध्ये खाण्याच्या विकाराची समस्या असते त्यांच्या मनामध्ये अपराधीपणाची तीव्र भावना असणे साहजिक आहे. आजार काबूत न ठेवणे आणि खाण्याचे विकार टाळू न शकणे तसेच यामुळे स्वतःला किंवा त्यांच्यावर प्रेम करणाऱ्या इतरांना किती नुकसान होऊ शकते हे न ओळखणे यांचा समन्वय हा एक धोकादायक आणि हानिकारक टप्पा ठरू शकतो, त्याचबरोबर स्वतः आखलेले अन्न नियम मोडीत काढणे हे देखील अपायकारक ठरेल.

● **नैराश्य आणि चिंता टाळा :** खाण्याच्या विकारांनी ग्रस्त मुलांनी नैराश्य आणि चिंता टाळावी. दोन्ही मोठ्या प्रमाणात उद्भवतात आणि परस्परावलंबी आहेत. कुपोषणामुळे आपल्याला केवळ कमीपणाची जाणीव होणे, आपल्या मानसिकतेवर ताबा ठेवणे अवघड जाणे व स्वबळ न ओळखणे एवढेच घडत नाही तर ते आपल्यात एकटेपणाची भावना देखील निर्माण करते. ही भावना कुणा दुसऱ्याच्या मदतीशिवाय नष्ट करणे खूप कठीण जाते. या आजाराशी झुंज देणाऱ्यांनी स्वतःला इतरांपासून कधीही दूर करता कामा नये. तरच ते सल्ला आणि उपचार लवकरात लवकर मिळवू शकतात.

आपण पालक लोक आपल्या मुलांमध्ये खाण्याचे विकार कसे टाळू शकतो ?

पालक आपल्या मुलाला योग्य पोषण मिळत असल्याची खात्री करून सुरुवात करू शकतात. शरीरासाठी आवश्यक इंधन आणि दैनंदिन क्रियाकलापासाठी ऊर्जा म्हणून अन्नाच्या भूमिकेवर जोर द्या. पदार्थांचे चांगले किंवा वाईट असे वर्गीकरण करू नका. न्याहारीवर विशेष लक्ष दिले पाहिजे कारण भूक मंदावणे या आजारामध्ये सहसा पहिले जेवण वगळले जाते आणि बऱ्याचदा खूप खाल्यानंतर, कोठा साफ झाल्यावर प्रचंड भूक लागणे या आजारामध्ये सकाळी जेवण टाळले जाते. व्यायाम पूर्णपणे प्रतिबंधित करू नका. दिवसातून एकदा निरोगी, ३० मिनिटांपेक्षा जास्त नसलेला, तीव्रतेने मध्यमपेक्षा जास्त नसलेला व्यायाम मूड सुधारू शकतो आणि वाढत्या वॅलरी अधिक स्वीकार्य बनवू शकतो.

- **मुलाबरोबर आहार नियंत्रण टाळा** : मुलांचे अन्नाशी नाते निर्माण होणे हे जेवणाच्या कौटुंबिक सवयींवर अवलंबून असते. एकत्र जेवण केल्याने तुम्हाला तुमच्या मुलाला अन्नातील कमतरता आणि अन्नाच्या योग्य व निरोगी प्रकाराबद्दल शिक्षित करण्याची संधी आहे. उदा. हानिकारक संकल्पनांचा प्रचार करणाऱ्या अनेक वेब साईट्स आहेत, जसे की भूक मंदावणे या आजाराला जीवन शैलीचाच एक भाग म्हणून प्राधान्याने दाखविले जाते.
- **मुलाशी बोला आणि विशेषत** : अस्वास्थ्यकर खाण्याच्या निवडीच्या धोक्यांशी संबंधित काही गैर समज दूर करा.
- **तुमच्या मुलाची शरीराची सकारात्मक प्रतिमा विकसित करा आणि सुधारा** : त्याच्या आकाराची पर्वा न करता बोला. आपल्या मुलाशी स्वतःच्या प्रतिमेबद्दल बोला आणि त्याला आश्वासन द्या की सर्वांच्या शरीराचे आकार भिन्न असतील. तुमच्या मुलांसमोर तुमच्या स्वतःच्या शरीरावर टीका करणे थांबवा. स्वीकृती आणि प्रशंसा, निरोगी स्वतःची निर्मिती आणि आदर करण्यास मदत करेल, तसेच लवचिकता मुलांना त्यांच्या किशोरावस्थेच्या कठीण काळातून तरुन नेईल.
- **तुमच्या मुलाच्या डॉक्टरांची मदत घ्या** : मुलांच्या भेटी दरम्यान खाण्याच्या विकारांची चिन्हे चिकित्सक लवकर ओळखू शकतात. उदा. नियमित वैद्यकीय भेटी दरम्यान, ते मुलांना त्यांच्या खाण्याच्या सवयी आणि आपल्या दिसण्याबाबतचे समाधान याबद्दल प्रश्न विचारू शकतात.

या भेटी दरम्यान उंची आणि वजन टक्केवारी तसेच बॉडी मास इंडेक्स या चाचण्या समाविष्ट केल्या जाऊ शकतात. त्यातून तुम्हाला आणि डॉक्टरांना कोणत्याही मोठ्या बदलांची सूचना मिळू शकेल. कुटुंबातील एखाद्या सदस्याला किंवा ओळखीच्या व्यक्तीला खाण्याच्या आजारासंबंधी काही लक्षणे दिसल्यास आपण डॉक्टरांना विचारू शकतो. खाण्याच्या विकाराची निर्मिती जरी आपण सहानुभूतीने थांबवू शकत नसलो तरीही सहानुभूतीपूर्वक विचारपूस केल्याने समोरच्या व्यक्तीला उपचार घेण्यास प्रोत्साहन देऊ शकतो.