Swahili

Ni nini lishe isiyo na mpangilio?

(What is an eating disorder?)

Ni nini lishe isiyo na mpangilio?

Watu walioathiriwa na hali hii husumbuka sana kwa sababu ya tabia zao za ulaji. Wao pia husumbubuka kimawazo na kihisia kuhusu ulaji.
Lishe isiyo na mpangilio humfanya mtu atamani kuwa mkonda na vilevile huwa na woga wingi mno wa kunona.
Kawaida wanawake ndio hupata matibabu kutokana na hali hii ingawa wanaume pia wanaweza kuupata hali hii. Hali hii huanza katika miaka ya ujana lakini unawezekana ikaathiri mtu akiwa amekomaa.
Hali hii inaweza kukumbwa na ni muhimu mtu kupata ushauri na matibabu mapema vilivyo kwa sababu hali hii ina madhara mabaya ya kimwili na kimawazo.

Aina za ulaji usio wa kawaida ni gani?

Aina mbili kali zaidi za hali hii ni woga wa kula (anorexia nervosa) na kujilazimu kutapika (bulimia nervosa).

Woga wa kula (Anorexia)

Woga wa kula ni hali ya kuogopa sana kuwa mnene na kuwa na nia sana kuwa mwembamba.

Dalili za hali hii ni:

- Kupoteza angalau asili mia 15% ya uzito wa mwili kutokana na kukataa kula cha kutosha hata ikiwa mtu anahisi njaa.
- Kuwa na woga mwingi wa kunenepa na pia kupoteza uwezo wa kujimudu.
- Kusumbuka kimawazo kuhusu mwili wa aliyeathiriwa akifikiri kuwa watu wengine humwona ni kama amenona, kukadiri mno taswira ya mwili wanapokonda zaidi.
- Kufunya mazoezi ya mwili kupita kiasi kinachofaa.
- Fikiria za aina ‘nzuri’ na ‘mbaya’ ya chakula na utengenezaji wa hicho chakula.
- Ukosefu wa hedhi kwa wasichana.

Woga wa kula huanza kwa kupoteza uzito wa mwili kutokana na magonjwa au lishe. Maoni ya watu wengine ni bora kuwa mwembamba hufanya aliyeathiriwa kudhani kama mwembamba ni nzuri kukonda zaidi ni nzuri bora zaidi.

Anorexia inaweza kusababishwa na njaa au tabia za ulaji kula ovyo. Sehemu kubwa ya watu walio na woga wa kula pia hupata kujilazimu kutapika.

Kujilazimu kutapika (Bulimia)

Bulimia huwa ni hali ambayo mtu hula sana na mwishowe kujilazimu kutapika. Dalili zake ni:

- Kula chakula kingi kilicho na calorie nyingi na wakati huu mtu anahisi hawezi kujiumudu na hujidharau.
- Mtu hujilazimu kutapika ili kuondoa chakula kingi alichokula na kuzuia asinenepe. Badala ya au pamoja na kutapika, hutumia madawa au tembe za maji maji.

- Mtu hujilazimu akule kiasi kichache cha chakula na hujichunga sana ili kujimudu asiongeze uzito inakuwa muhimu sana kwa maisha yake.

Mtu aliye na kujilazimu kutapika huwa amekaribia sana uzito wake wa kawaida wa mwili kwa hivyo sio rahisi kumtambua kama yule aliye na woga wa kula. Hali hii huanza kwa lishe kali wa kupoteza uzito ili mtu awe mwembamba. Hali duni ya chakula humfanya mtu awe mchovu na pia kutamani sana kula chakula kingi mno. Mwishowe, mtu hujilazimu kutapika ili ajisikie faraja lakini hii ni ya muda tu na baadaye huleta huzuni na hali ya kujilaumu.

Watu wengine hutumia madawa ya kuharisha bila kufahamu kwamba madawa haya hayatoi mafuta mwilini ilhali hufanya mwili kukosa madini muhimu na maji mwilini.

Watu walio na kujilazimu kutapika wanaweza kuwa na kukosekana kwa uzanifu wa kemikali mwilini unaoleta uchovu, huzuni na mawazo yaliyosumbuka.

Mtu huyu hujaribu sana kuwacha tabia hii lakini hukumbwa na hali ya kula kwingi, kutapika, kufanya mazoezi mengi na kurudia tena na hisia zinazotokana na tabia hii, inakuwa vigmu kujimudu.

Hali ya ulaji wa kupindukia (Binge Eating Disorder)

Hali hii iligunduliwa hivi karibuni. Watu walioathiriwa huwa na vipindi vya kula wanapokula chakula kingi mno kwa muda mfupi na huwa hawawezi kujimudu wanapokula kwa njia hii. Hata hivyo, huwa hawajilazimu kutapika baada ya kula hivi.Tabia hii ina madhara hatari mno ya afya kama kunona, shinikizo la juu la damu, ugonjwa wa sukari na ugonjwa wa moyo.

Matatizo mengine ya kiakili

Lishe isiyo na mpangalia huathiri mtu pamoja na magonjwa ya kiakili kama hofu ya ghafla na ugonjwa wa kujilazimu na matumizi ya madawa ya kulevya. Kwa habari zaidi ya wasiwasi soma kijitabu “Nini ugonjwa wa wasiwasi?”

Madhara ya anorexia na bulimia kwa mwili

Madhara ya kimwili ya woga wa kula na kujilazimu kutapika ni kali sana lakini hutibika ikiwa mtu hupata matibabu mapema. Ikiwa mtu hapati matibabu, woga wa kula na kujilazimu kutapika unaweza kuhatarisha maisha ya aliyeathiriwa.

Magonjwa mawili haya yakizidi yanaweza kusababisha:

- Huathiri figo.
- Huleta maambukizo kwenye mishipa ya mkojo na matumbo.
- Husababisha ukosefu wa maji mwilini, kinyesi kigumu na kuendesha.
- Huleta mshtuko, kifafa na shida ya misuli,

- Ukosefu wa hedhi au hedhi zinazokuja bila taratibu.
- Shida kwenye viungo vya mwili.

Madhara mengi ya anorexia yanahusiana na kudhoofika kwa mwili na:

- Shida ya kukosa hedhi wasichana.
- Kuhisi sana baridi, yabisi.
- Kuota kwa malaika zilizoinama mwilini.
- Kutofikiria kwa makini au kwa njia inayofaa.

Kujilazimu kutapika ambayo imezidi husababisha:

- Kutokwa na madini ya meno kupitia kutapika.
- Mishipa ya mate iliyovimba.
- Kuwashwa kwa koromeo.
- Shida ndani ya tumba na matumbo.

Madhara ya kisaikologia na kihisia ni:

- Shida na mambo yanayohusu chakula na tabia ya udanganyifu inayohusu chakula.
- Upweke wa kujitakia kujitenga na ukataa ya kufanya urafiki na watu wengine.
- Huogopa atakataliwa na watu ikiwa watagundua ugonjwa wake.
- Hisia za kubadilikabadilika, mabadiliko ya nafsi, kutojiumudu hisia na huzuni.

Kwa sbabu hizi kuchukua hatua mara dalili hizi zinapoonekana na kupata matibabu ya woga wa kula na kujilazimu kutapika mapema ni muhimu sana.

Nini husababisha ulaji usio wa kawaida?

Sababu za woga wa kula na kujilazimu kutapika hazijajulikana vilivyo. Sababu za kibiolojia, kisaikologia na za kijamii zinahusika. Sababu ile kubwa zaidi inayohusika kwa hali ya lishe isiyo na mpangilio ni tabia ya ulaji.

Sababu za kigenetiki

Kuna thibitisho kuwa wanawake walio na mama au dada aliye na woga wa kula huenda akaathiriwa na hali hii huonekana zaidi kuliko wale wanawake ambao hawana ndugu anayeathiriwa.

Sababu za kikemikali

Shida za usawa wa kemikali au homoni, haswa huanza na balehe katika miaka ya ujana, labda husika kusababisha hali hii ya lishe.

Sababu za kibinafsi

Kuna sababu nyingi za kibinafsi kuhusika na hali ya lishe isiyo na mpangilio kama:

- Mabadiliko maishani mwa mtu, kama miaka ya ujana inapoanza, kujifungua mtoto anapozaliwa au kifo cha mpendwa.
- Kutaka kufanya kila mambo kwa ukamilifu na kudhani kwamba kupendwa kwake kutategemea vile ambavyo ataweza kutimiza mambo makubwa.

- Kuogopa majukumu yanayotokana na kukomaa kiumri.
- Mawasiliano duni baina ya jamii au wazazi kuogopa kuwaachilia watoto kujitegemea zaidi wanapokomaa.

Athari ya kijamii

Hali ya lishe isiyo na mpangilio inaongeza katika nchi zilizostawi, na hii imeungwa na tamaa yetu na taswira ya mwili. Utandao wengi unazidi kuwashawishi wasichana na wanawake kuhusu ulaji duni na hatari ni hii inaogapesha.

Mitambo ya mawasiliano husambaza ujumbe wa kusema kuwa mwili unaofaa ni ule mwembamba na hutangulia kutwaa na tabia za kimwili wa watu. Watu walio na uzito mno au ni wanene mno basi huwa na taswira mbaya ya jumla.

Matibabu gani yanapatikana?

Hali ya lishe isiyo na mpangilio unaweza kutibika. Matibabu hapo mwanzoni hurahisisha matokeo wa kupona kwa hali hii. Hupona baada ya miezi au miaka kadhaa, lakini watu wengi hupona mwishowe.

Mabadiliko ya tabia za lishe huweza kuletwa na magonjwa ya aina mbali mbali, kwa hivyo ni muhimu kutazamwa na daktari kwanza.

Hali ya ulaji usio wa kawaida unapogunduliwa, wataalamu mbalimbali wa afya huweza kuhusika kwa sababu hali hii huathiri watu kimwili na kimawazo.

Wataalamu wa afya hawa ni pamoja na daktari maalum wa akili, wasaikologia, daktari maalum wa mwili, wataalamu wa ulaiji, wafanyakazi wa ustawi wa jamii, wataalamu wa shughuli na muuguzi.

Matibabu ni pamoja na:

- Elimu ya lishe kusaidia kujifunza tena tabia bora za ulaji.
- Mbinu wa kisaikologia kusaidia watu wabadilishe mawazo yao, hisia na matendo yao kuhusu ulaji wa ghasia.
- Madawa ya kupunguza huzuni yanaweza kutumika kupunguza hisia ya huzuni na wasiwasi.
- Mbinu wa uhusiano kusaidia watu waelewe matokeo wa uhusiano na watu wengine kwa hisia zao na tabia za ulaji .
- Matibabu ya wagonjwa njwa hospitali na mahudhurio ya miradi maalum zinafaa walio na woga wa kula. Waliodhoofika sana kwa sababu ya ulaji duni na ukosefu wa chakula yafaa walazwe hospitalini.

Jamaa na marafiki ya walioathiriwa hawa mara nyingi hutatizika na kuchangayikiwa Elimu na usaidizi, pamoja na ufahamu bora wa jamii husaida katika kutibu hali hii.

Utapata usaidizi

- Kwa daktari wako
- Kwa kituo cha hudumu za afya ya jamii
- Kwa kituo cha umma cha afya ya ubongo cha jamii.

Kwa habari zaidi tazama Usaidizi wa Jamii (Community Help) na Huduma za Ustawi (Welfare Services) na pia nambari za masaa 24 ya dharura iliyo kwenye kitabu chako cha nambari za simu.

Ukihitaji mkalimani piga simu (TIS) nambari 13 14 50.

Kwa ushauri wa papo hapo , pigia (Lifeline) simu 13 11 14.
Lifeline inaweza kukupa usaidizi na ujumbe zaidi na mapendekezo

Habari zaidi zuru:
www.mmha.org.au
www.rch.org.au/ceed
www.reachout.com.au
www.ranzcp.org
www.sane.org

Kuhusu kijitabu hiki

Kijitabu hiki ni mojawapo ya vijitabu vingine vinavyohusu magonjwa ya akili kilichodhaminiwa na serikali ya Australia kupitia (National Mental Health Strategy).

Vijitabu vingine:

- *Ni nini ugonjwa wa ubongo?*
- *Ni nini ugonjwa wa wasiwasi?*
- *Ni nini hali ya hisia isiyo ya kawaida?*
- *Ni nini hali ya huzuni?*
- *Ni nini ulaji usio wa kawaida?*
- *Ugonjwa wa mabadiliko wa tabia ni nini?*

Kwa vijitabu vya lugha nyingine piga simu Multicultural Mental Health Australia
Simu (02) 9840 3333
www.mmha.org.au

Pata vijitabu bila malipo kutoka Mental Health and Workforce Division of the Australian Government
Department of Health and Ageing:
GPO Box 9848
CANBERRA ACT 2601
Simu1800 066 247
Fax 1800 634 400
www.health.gov.au/mentalhealth

Insert your local details here

Version 1 November 2007

multicultural MENTAL HEALTH AUSTRALIA

national mental health strategy