

مجموعه پزشکی خانواده

اختلالات خوردن



# اختلالات خوردن

تألیف

دکتر باب پالمر

ترجمه

افسانه شایسته‌آذر

ویراستار

دکتر سیامک ملکی

کتاب ارجمند



۱۳۸۹

|                     |   |
|---------------------|---|
| سرشناسه             | پالمر، باب Palmer, Bob :  |
| عنوان و نام پدیدآور | اختلالات خوردن / تألیف باب پالمر؛ ترجمه افسانه شایسته آذر؛ ویراستار سیامک ملکی. |
| مشخصات نشر          | تهران: کتاب ارجمند: ارجمند: نسل فردا، ۱۳۸۹.                                     |
| مشخصات ظاهری        | ۱۰۴ ص.  |
| فروست               | مجموعه پزشکی خانواده  |
| شابک                | ISBN: 978-600-5689-09-9   |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبا  |
| یادداشت             | عنوان اصلی: Understanding eating disorders<br>c1996                             |
| موضوع               | غذا خوردن - اختلالات  |
| شناسه افزوده        | شایسته آذر، افسانه، ۱۳۵۵ - مترجم  |
| شناسه افزوده        | ملکی، سیامک، ویراستار   |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۸۹ پ ۲ / غ ۴ / RC۵۵۲  |
| رده بندی دیویی      | ۶۱۶ / ۸۵۲۶  |
| شماره کتابشناسی ملی | ۱۸۴۱۲۶۳   |



### اختلالات خوردن

تألیف: باب پالمر

مترجم: افسانه شایسته آذر، ویراستار: دکتر سیامک ملکی  
ناشر: کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)  
صفحه آرای: قدیم خانی، طراح جلد: فاطمه پاشاخانلو

چاپ: سمارنگ

چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۸۹، بهاء: ۲۵۰۰ تومان

[www.arjmandpub.com](http://www.arjmandpub.com) [arjmandpress@gmail.com](mailto:arjmandpress@gmail.com)

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد.

### مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
- شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارچرب تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
- شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
- شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴
- شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶

## فهرست

|    |  |
|----|--|
| ۹  | ..... مقدمه                                    |
| ۱۳ | ..... اختلالات خوردن چیست؟                     |
| ۲۷ | ..... برخی از نشانه‌های اختلالات خوردن         |
| ۴۳ | ..... چه کسی مبتلا می‌شود؟                     |
| ۴۹ | ..... چرا مردم به اختلالات خوردن دچار می‌شوند؟ |
| ۵۷ | ..... اختلالات خوردن چگونه به وجود می‌آیند     |
| ۶۹ | ..... به سوی بهبودی                            |
| ۷۳ | ..... درمان اختلالات خوردن                     |
| ۸۵ | ..... توصیه‌هایی برای خانواده و دوستان         |
| ۹۲ | ..... آینده چه خواهد بود؟                      |
| ۹۵ | ..... نتیجه‌گیری                               |

## پیشگفتار

اگر شک کنید که یکی از نزدیکان شما ممکن است به نوعی اختلال خوردن دچار باشد چه می‌کنید؟ چگونه می‌توانید به او کمک کنید؟ آیا شما بیش از اندازه نگران وزن خود هستید و خیلی دلمشغول غذاها هستید؟ با بیشتر شدن تعداد زنان مبتلا به نوعی اختلالات خوردن که به پزشک مراجعه می‌کنند این احتمال وجود دارد که شما شخص مبتلایی را بشناسید. در این گزارش همدلانه، پزشکی با تجربه طولانی سر و کار داشتن با اختلالات خوردن در مورد علل و اثرات آن بحث می‌کند و طیف درمان را از خودیاری تا روش‌های درمان متخصص بیمارستان توضیح می‌دهد.

## درباره مؤلف

### دکتر باب پالمر

دکتر باب پالمر در بیمارستان سنت جورجیای لندن در رشته روانپزشکی دوره دیده است. او تحقیقات بسیاری در مورد اختلالات خوردن منتشر کرده و در حال حاضر بخش اختلالات خوردن در بیمارستان لیستر را اداره می‌کند و در آنجا به عنوان روانپزشک مشاور افتخاری حضور دارد.





## مقدمه



هنگامی که واژه "اختلالات خوردن" را می شنوید، ممکن است افکار متناقضی به ذهن شما خطور کنند. ممکن است گزارشی در روزنامه را به یاد بیاورید که در آن نوجوانی تا حد مرگ به خودش گرسنگی داده بود. ممکن است تصویر فردی را در آن دیده باشید که شبیه اسکلت

متحرک بود. آنگاه ممکن است اختلالات خوردن را بیماری اسرارآمیزی تصور کنید که کودکان و نوجوانان در آستانه آینده‌ای نویدبخش به آن دچار می‌شوند. از سوی دیگر، گفتگو از اختلالات خوردن ممکن است داستان‌های جذاب افراد مشهوری را برای شما زنده کنند که پذیرفته‌اند به بی‌اشتهایی عصبی<sup>۱</sup> یا پرخوری عصبی<sup>۲</sup> مبتلا هستند. این بیماری‌ها ممکن است در مطبوعات به عنوان رژیم‌های لاغری خیلی پیشرفته یا به عنوان مداحمانه افراد مشهور و پولدار، که فریفته ظاهر خود هستند، تصویر شوند. دست آخر ممکن است ندانید چه کنید.

در واقع، هیچ یک از این دو نمونه، تصویر درستی از اختلالات خوردن ارائه نمی‌کنند. در کشور، هزاران نفر به این اختلالات دچار هستند، که اکثر آنها معروف یا جذاب نیستند. تعداد بسیار کمی ممکن است از این بیماری‌ها بمیرند اما تعداد بسیار زیادی اسیر و گرفتار این بیماری‌ها هستند. اختلالات خوردن بیماری‌هایی هستند که به استیصال و درد و رنج واقعی منجر می‌شوند و نباید آنها را به حال خود رها کرد.

احتمال یا واقعیت وجود اختلال خوردن چیزی است که ممکن است برای هر کسی، چه برای خودش و چه برای یکی از نزدیکانش، پیش بیاید. بنابراین اگر شک دارید که یکی از عزیزان شما به اختلال خوردن دچار شده است، چه باید بکنید یا چگونه می‌توانید به بهترین وجه به او کمک کنید؟ اگر دختر شما رژیم گرفته است آیا نباید نگرانی به دلان راه بدهید؟ آیا وقتی یکی از دوستانتان به شما می‌گوید احساس چاقی و زشتی می‌کند، باید به او بگویید فکرهای احمقانه نکن؟ آیا جار و جنجال زیادی کارها را بدتر می‌کند؟ و اگر متوجه

1- Anorexia nervosa

2- Bulimia nervosa



شدید که بیش از اندازه نگران وزن و تغذیه خود هستید، چه باید بکنید؟

هدف این کتاب توصیف و توضیح اختلالات خوردن است و علت و چگونگی این اختلالات را توضیح می‌دهد. با این امید که اگر سؤالاتی در مورد اختلالات خوردن برایتان پیش آمد این کتاب اطلاعات مناسبی در اختیار شما قرار دهد و کمک کند دیدگاه معقولانه‌تری نسبت به این بیماری به دست بیاورید. به نظر من اختلالات خوردن را باید جدی گرفت اما دلیلی برای هراس وجود ندارد. درمان‌های مؤثر در دسترس هستند. می‌توانید از پزشک

خانواده، پزشک متخصص بیمارستان و گروه‌های خودیاری اختلالات خوردن کمک بگیرید. اکثر افراد مبتلا به اختلالات خوردن، با یا بدون درمان، در نهایت کاملاً بهبود می‌یابند، گرچه ممکن است ماه‌ها و سال‌ها با آن مبارزه کرده باشند.

### نکات کلیدی

- ✓ افراد بسیاری به اختلالات خوردن دچار هستند
- ✓ اختلالات خوردن به ندرت کشنده هستند
- ✓ اختلالات خوردن می‌توانند باعث درد و رنج واقعی شوند
- ✓ بیشتر افراد مبتلا به اختلالات خوردن به خوبی بهبود می‌یابند

## اختلالات خوردن چیست؟



اصطلاح "اختلالات خوردن" معمولاً به دو بیماری اطلاق می‌شود. این دو بیماری بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی نامیده می‌شوند. این بیماری‌ها کاملاً به هم وابسته هستند و در واقع حتی مناظراتی

وجود دارند که آیا بهتر نیست این دو را نمودهای متفاوت یک اختلال واحد بدانیم.

### بی‌اشتهایی عصبی

بی‌اشتهایی عصبی در لغت به معنای "از دست دادن اشتها به دلایل عصبی" است. ویژگی این اختلال کاهش وزن است. با این حال، زنی که به این اختلال دچار است اشتهای خود را از دست نداده است. او به این دلیل وزن کم کرده که میل به خوردن را در خود سرکوب کرده است.

این محدود کردن خوردن اغلب به نظرات وی در مورد وزن بدن و ترس از چاقی برمی‌گردد. او اغلب، حتی زمانی که بسیار لاغر است،

خودش را چاق می‌پندارد که به داشتن تصویری تحریف شده از بدن بازمی‌گردد.

بیشتر افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی در نوجوانی یا اوایل دهه سوم زندگی‌شان به آن دچار می‌شوند.



### پرخوری عصبی

پرخوری عصبی اساساً با وجود شکم‌بارگی مشخص می‌شود. با این حال، معنی پرخوری عصبی صرفاً ریخت و پاش یا زیاده‌روی گاه و بی‌گاه نیست، بلکه خوردن حجم زیاد

### معیارهای تشخیص بی‌اشتهایی عصبی

- کاهش وزن که حداقل به وزنی ۱۵ درصد کمتر از وزن طبیعی یا وزن مورد انتظار برای سن یا قد مذکور منجر شود. در کودکان، این امر ممکن است به جای کاهش وزن با عدم وزن‌گیری مشخص شود.
- این کاهش وزن با پرهیز از غذاهای چاق‌کننده، خودخواسته است.
- برداشت این افراد از خودشان چاقی مفرط است، و ترس از چاقی آنها را مستأصل کرده است. این امر به تحمیل خودخواسته آستانه پایین وزن منجر می‌شود.
- اختلالات هورمونی گسترده در مبتلایان رخ می‌دهند که ممکن است به آمنوره (قطع پریود) در زنان و کاهش میل و توانایی جنسی در مردان منجر شوند.

نامعمولی غذا، اغلب با حالتی نسبتاً دیوانه‌وار و همراه با حسی است که این خوردن خارج از کنترل است.

افراد مبتلا به پرخوری عصبی به ترس اغراق‌آمیز از چاقی نیز دچار هستند. اما برخلاف مبتلایان به بی‌اشتهایی، ممکن است وزن آنها بالا، پایین یا متعادل باشد. آنها اغلب تلاش می‌کنند خوردن خود را محدود کنند اما تعادل بین پرهیز از خوردن و شروع به پرخوری ممکن است باعث نوعی ثبات وزن، البته از نوع خطرناک، شود. به علاوه، پرخوری اغلب استفراغ عمدی یا سوءاستفاده از ملین‌ها را به دنبال دارد، باز به این دلیل که مبتلایان امیدوارند وزن اضافه نکنند.

پرخوری عصبی معمولاً در سنی کمی بالاتر از سن شروع بی‌اشتهایی عصبی، معمولاً در زنان، در اواخر نوجوانی و دهه سوم

زندگی، شروع می‌شود و به نظر می‌رسد شایع‌تر از بی‌اشتهایی عصبی است.

امکان دارد ترکیبی از نشانه‌های پرخوری عصبی و بی‌اشتهایی عصبی وجود داشته باشد، که در این صورت ممکن است به فرد بگویند که به بی‌اشتهایی عصبی بولیمیک دچار است. همچنین ممکن است فرد بعضی، البته نه همه، نشانه‌های یکی از اختلالات را دارا باشد. آنگاه اصطلاحات بی‌اشتهایی عصبی غیر معمولی یا پرخوری عصبی غیر معمولی به کار می‌روند، گرچه گاهی از اصطلاح "سندرم ناتمام" نیز استفاده می‌شود. چنین وضعیت‌های ناتمام یا غیر معمولی ممکن است شایع‌تر از اختلالات کامل باشند.

### آیا اختلالات خوردن انواع دیگری هم دارد؟

دو بیماری دیگر نیز گاهی به عنوان اختلالات خوردن توصیف می‌شوند اما معمولاً در طبقه‌بندی‌های پزشکی ذکر نمی‌شوند.

#### چاقی

یکی از این اختلالات چاقی است، که می‌تواند مشکلی جدی باشد اما همیشه با خوردن‌های نامعمول یا دچار اختلال همراه نیست. بنابراین گرچه بعضی افراد چاق ممکن است اختلال خوردن و بعضی ویژگی‌های پرخوری عصبی را داشته باشند، چاقی به تنهایی اختلال خوردن محسوب نمی‌شود.

#### خوردن اجباری

بیماری دیگر، اغلب خوردن اجباری نامیده می‌شود. واژه‌ای مبهم که به روشنی تعریف نشده است و اغلب به نظر می‌رسد بعضی الگوهای خوردن در پرخوری عصبی یا سندرم ناقص را شامل می‌شود.



### معیارهای تشخیص پرخوری عصبی

- دوره‌های مکرر پرخوری حداقل دو بار در هفته در یک بازه زمانی سه ماهه وجود دارند. حجم زیادی غذا در زمان کوتاهی مصرف می‌شود.
- دل‌مشغولی مداوم به خوردن، و میل شدید یا حس اجبار برای خوردن وجود دارد.
- فرد تلاش می‌کند تا با انجام یک یا چند مورد از کارهای زیر اثرات چاق‌کننده غذا را خنثی کند: استفراغ عمدی، تنقیه عمدی، دوره‌های متناوب گرسنگی کشیدن، استفاده از داروهای سرکوب اشتها یا مسهل.
- برداشت این افراد از خودشان داشتن بدنی بسیار چاق است و بیش از اندازه از چاقی می‌ترسند.

### شرح حال بیمار

#### هتی: داستانی از بی‌اشتهایی

هتی دختر کوچکتر دو معلم مدرسه است. در اوایل کودکی آرام و شاد بود، اما هنگامی که او ۱۴ ساله و خواهرش فیونا ۱۶ ساله شدند، اوضاع کم‌کم خراب شد. پدرشان، که در آن زمان ۴۶ ساله بود، دچار حمله قلبی شد. او مجبور شد کارش را ترک کند و شانس خود برای مدیریت، یعنی آرزوی دیرینه‌اش را از دست داد. پدر مستعد افسردگی شده و به خصوص در مورد فیونا، حساس و تحریک‌پذیر شده بود. بعد از دو سال، بگومگویی بین آنها جو خانه را پر کرده بود.

فیونا با وجود مخالفت شدید والدینش مدرسه را رها کرد و در یک فروشگاه محلی فروش کاست مشغول کار شد. در سن ۱۸ سالگی با پسری آشنا شد و سر خود با او ازدواج کرد. پدرش از لحاظ روحی



نابود شد و گفت که دیگر کاری به کار فیونا نخواهد داشت اما هتی و مادرش در خفا به ملاقات فیونا می رفتند.

هنگامی که فیونا صاحب فرزند شد کمی آرامش برقرار شد، اما پدرش هنوز سرسنگین و بی حوصله بود. اغلب از درد سینه شکایت می کرد و گاهی می گفت که فیونا زندگی اش را نابود کرده است. مادر هتی تلاش می کرد تا اوضاع را مرتب کند، سخت کار می کرد و از همسر بیمار و مشکل آفرینش مراقبت می کرد.

از سوی دیگر، هتی خوب درس می خواند. هنگامی که معلمانش پیشنهاد کردند که او می تواند برای رفتن به آکسفورد یا کمبریج تلاش کند، والدینش خشنود شدند. هتی رشته پدرش، یعنی زبان های جدید می خواند و پدرش عصرها در درسش به او کمک می کرد. پدرش خود را مربی دخترش می دانست و از امتحان ورودی

آکسفورد مانند "مسابقات المپیک" صحبت می‌کرد. همچنین هتی را تشویق می‌کرد تا آهسته بدود، و در مورد این‌که عقل سالم در بدن سالم است بیانیه‌هایی صادر می‌کرد. فیونا نا امید شده بود درگیر دختر کوچکترش شده بود. هتی به علاقه پدرش اهمیت می‌داد اما از میزان انتظار پدرش آگاه بود و کم‌کم از ناراحت‌کردن پدرش می‌ترسید.

هتی به تازگی با پسری به نام اندرو آشنا شده بود و به زودی فهمید که چالشی بین حس بیرون رفتن با اندرو و درس خواندنش ایجاد شده است. همچنین احساس می‌کرد پدرش با دوستی آنها موافق نیست و می‌ترسد او هم به سرنوشت فیونا دچار شود.

یک آخر هفته تا دیروقت بیرون ماند، و والدینش نگرانش شدند. پدرش دچار حمله آنژین قلبی شد و مادرش به هتی یادآور



شد چه قدر مهم است که پدرش ناراحت نشود. حتی شروع کرد به بهانه آوردن برای اندرو و خیلی زود اندرو، حتی را ترک کرد. حتی احساس دل شکستگی می کرد و در نهان عصبانی بود که پدرش از پایان رابطه او رضایت دارد.

حتی گیج و نامطمئن بود، اما عهد بسته بود که خودش را جمع و جور کند. او تصمیم گرفت برای ورود به آکسفورد تلاش کند و رؤیای موفقیت در آنجا را داشت. می توانست برای پاداش خود صبر کند. در این بین سخت کار می کرد، پول جمع می کرد، نرمش می کرد و همان طور که به خودش قول داده بود، مقداری وزن کم کرده بود.

در ابتدا، همه چیز خوب پیش می رفت. حتی سخت کار می کرد و پدرش راضی بود. مادرش راحت تر به نظر می رسید و حتی فیونا بیشتر به آنها سر می زد. حتی برای مطالعات خود، برنامه درست کرده بود و پدرش در تنظیم آن به او کمک کرد. او با دویدن و پیگیری چیزی که مادرش آن را "رژیم عاقلانه" می نامید، چند کیلوی دیگر کم کرده بود. حتی نسبت به همیشه احساس بهتری داشت، اما گاهی هنگام مطالعه ذهنش پریشان می شد، و خودش را برای هدر دادن وقتش به خیال پردازی، سرزنش می کرد. نگران بود که اگر خوب درس نخواند، چه اتفاقی خواهد افتاد. هنگامی که متوجه شد در یک بعدازظهر کل پاکت بیسکویت را خورده است، احساس بدی پیدا کرد. وقتی خودش را وزن کرد متوجه شد دوباره چند کیلو چاق شده است و احساس کرد همه چیز خراب شده است و باید هر طور هست اوضاع را تحت کنترل درآورد.

برنامه زمانی جدیدی تنظیم کرد که تمام فعالیت هایش، از جمله دویدن، خوردن و مطالعه کردن را پوشش می داد. زمان هایی که به خودش اجازه می داد فنجانی قهوه و فقط یک بیسکویت بخورد را، جیره بندی کرده بود و خیلی زود بیسکویت را کاملاً قطع کرد.

همان‌طور که هفته‌ها می‌گذشتند، حتی وزن بیشتری کم می‌کرد. در ۱۶ سالگی ۵۸ کیلوگرم بود و یکسال بعد به ۴۲ کیلوگرم رسید و پیرویش هم قطع شد. اکنون ذهنش بیش‌ازپیش به دو مسئله یعنی، موفقیت در تحصیل و کنترل‌وزن، مشغول بود و می‌ترسید که در هر دو ناموفق باشد.

او چنان درس می‌خواند که حتی پدرش هم به او توصیه می‌کرد این‌قدر سخت نگیرد. مادرش نگران خوردن او بود اما حتی به دروغ، می‌گفت قبلاً چیزی خورده است. لباس‌های گشاد می‌پوشید و نمی‌گذاشت مادرش او را بدون لباس ببیند. اغلب احساس چاقی می‌کرد اما می‌دانست که لاغر به نظر می‌رسد. خیلی به غذا فکر می‌کرد

**فقط دو چیز مهم به نظر  
می‌رسید: تحصیلات و کنترل  
وزنش**

اما سرش را به درس خواندن گرم می‌کرد. یک‌بار که نیمه‌های شب از خواب بیدار شد و دو پاکت کامل بیسکویت و یک بستنی خورد، سعی کرد آن را بالا بیاورد اما نتوانست. بدین ترتیب این احساس که اگر به خودش اجازه بدهد آزادانه بخورد، همه چیز از کنترل خارج خواهد شد، بیشتر تقویت شد.

آن پاییز، حتی در امتحان آکسفورد رد شد و از آن زمان مشخص بود که خیلی لاغر شده است. در جشن سال نو، رفتارش باعث ناراحتی و بگومگویی زیادی در خانواده‌اش شد. نهایتاً، در اوایل سال جدید، والدین او را قانع کردند که به پزشک خانوادگی مراجعه کند.

هنگامی که او را در مطب وزن کردند، کمتر از ۳۷ کیلو وزن داشت. اکنون واضح است که حتی به بی‌اشتهایی عصبی دچار شده است.

### شرح حال بیمار

#### سوزان: داستانی از پرخوری

سوزان فرزند بزرگتر و تنها دختر پدری پلیس و مادری پرستار بود. هنگامی که یازده ساله بود پدرش آنها را ترک کرد و با زن دیگری ازدواج کرد. سوزان خیلی عصبانی بود و تا هشت سال بعد دیگر پدرش را ملاقات نکرد. او سعی کرد حامی مادرش باشد. مادرش دوست داشت تا حدی نامعمول به او اعتماد کند و با هم مراقب برادر سوزان، شون بودند که هنگام رفتن پدر فقط شش سال داشت.

هنگامی که مادرش بیرون رفتن با یکی از همکارانش به نام جان را شروع کرد، و شش ماه بعد اعلام کرد که می‌خواهند عروسی کنند، سوزان از احساس خود مطمئن نبود. سوزان ۱۵ ساله بود که مادرش با جان ازدواج کرد و جان به خانه آنها نقل مکان کرد. او به خودش دلداری می‌داد که مادرش از این وضع راضی است اما خودش برای رابطه نزدیکشان دلتنگ بود.

سوزان با جان راحت نبود. جان خیلی تلاش می‌کرد تا رفتار دوستانه‌ای داشته باشد اما معمولاً در مورد بیرون رفتن سوزان، سلیقه لباس پوشیدنش و نگرانی در مورد ظاهرش، او را دست می‌انداخت. همچنین در مورد رژیم گرفتن سوزان که معمولاً یکی دو روز طول می‌کشید با او شوخی می‌کرد.

در طول سال بعد سوزان در خانه بیشتر و بیشتر احساس تنهایی و ناراحتی می‌کرد و سعی می‌کرد تا آنجا که ممکن است زمان کمی را در خانه بگذراند. تقریباً هر روز عصر بیرون می‌رفت و نهایتاً با حال خوشی به خانه بازمی‌گشت. این مسئله هم به مشکلات دیگرش

افزوده شد و از این‌که جان می‌خواست نقش پدری سختگیر را برای او بازی کند، واقعاً بیزار بود. آنها بگومگویی زیادی با هم داشتند و آخر آن سال که او در امتحان ورودی دبیرستان شرکت کرد نتایج خوبی به دست نیاورد. سوزان مطمئن نبود چه کار باید بکند اما برای یک دوره در دانشکده‌ای محلی ثبت نام کرد.

در ۱۷ سالگی با فوتبالیستی حرفه‌ای به نام مارک نامزد شد، که هفت سال مربی او بود. رابطه‌شان دشوار بود، چون گرچه مارک سرحال و جذاب بود، اما غیرقابل اعتماد هم به نظر می‌رسید. درست پیش از سال نو، درست زمانی که سوزان نمی‌دانست نامزدی را به هم بزند یا نه، باردار شد. برخلاف تصورش، مارک از تصور پدر شدن خوشحال به نظر می‌رسید و آنها تصمیم گرفتند ازدواج کنند. مادر و ناپدری سوزان مخالف بودند اما سوزان گمان می‌کرد با ترک خانه، آنها احساس آرامش می‌کنند.

در بهار درس را رها کرد و پسرش، روی را در جولای به دنیا آورد. سوزان در طول بارداری وزن زیادی اضافه کرده بود و بعد از آن احساس چاقی و جذاب نبودن می‌کرد. خواست وزن کم کند اما این کار برایش خیلی دشوار بود. گاهی هیچ علاقه‌ای به غذا نداشت، در حالی‌که در سایر اوقات بیش از آن‌چه می‌خواست، می‌خورد. سوزان به‌طور خفیف افسرده و مستأصل شده بود.

پسرش را دوست داشت اما مادری برایش کاری طاقت‌فرسا بود. با شروع فصل جدید فوتبال، مارک اغلب خارج از خانه بود و اکنون به نظر می‌رسید کمتر به بچه علاقه دارد. با گذشت ماه‌ها، آنها بیشتر و بیشتر با هم دعوا می‌کردند. سوزان نگران بود که مارک در سفرهایش با زنان دیگری رابطه داشته باشد و مارک که حسود شده بود، حتی از این‌که سوزان با دوستان قدیمش بیرون برود، متنفر بود. سوزان بیش از یکی دو سال پیش، احساس تنهایی و غمگینی می‌کرد.



او این بار احساس می‌کرد که هیچ راه گریز روشنی ندارد. مطمئناً نمی‌خواست به خانه مادرش بازگردد و نیز از این‌که درسش را رها کرده بود متأسف بود، اما هنگامی که در مورد بازگشت به دانشکده با مارک صحبت کرد، مارک او را متهم کرد که می‌خواهد در آنجا با مردهای دیگری ملاقات کند. در وسط دعوا، مارک به او گفت که چاق، زشت و خسته‌کننده است و این‌که "خودش را ول کرده است". سوزان عصبانی و ناراحت بود، اما این‌ها چیزهایی بودند که خودش پنهانی به آنها فکر می‌کرد.

او برای کاهش وزن راه‌حل دیگری پیدا کرد و رژیم سختی را شروع کرد. خوشحال بود که سریعاً وزن کم کرده است اما احساس ناشادی، گرسنگی، دل‌مشغولی به غذا و تحریک‌پذیری داشت. یک روز عصر مارک دوباره تلفن کرد تا بگوید شب خانه نمی‌آید. سوزان



عصبانی، ناراحت و خارج از کنترل شد و آن قدر که جسمش به او اجازه می‌داد غذا خورد و بعد احساس گناهکاری و هراس به او دست داد و خودش را وادار کرد بالا بیاورد. روز بعد تصمیم گرفت حتی غذای کمتری بخورد، اما یک هفته بعد باز پرخوری کرد. هرچه بیشتر سعی می‌کرد پرخوری را متوقف کند، احساس می‌کرد بیشتر به این عادت گرفتار شده است، و خیلی زود، چند بار در هفته پرخوری می‌کرد. گرچه خوردنش خیلی نامتعادل بود، وزنش تغییر نمی‌کرد.

سوزان مدت کوتاهی بعد از تولد یک‌سالگی پسرش، مارک را ترک کرد. ضربه نهایی زمانی وارد شد که مارک در طغیان حسادتش سوزان را کتک زد. سوزان اخیراً رابطه با پدرش را از سر گرفته بود، و او به سوزان هشدار داده بود که اگر می‌خواهد با مارک بماند باید "مشکلاتش را تحمل کند". ابتدا نزد مادرش



برگشت و بعد از چند هفته به اتاق خودش نقل مکان و زندگی جدیدی را شروع کرد.

از بعضی جهات، همه چیز بهتر به نظر می‌رسید. با این حال، هنوز احساس تنهایی می‌کرد و به خودش مطمئن نبود. بعضی وقت‌ها کاملاً به هم می‌ریخت و حتی به خودکشی فکر می‌کرد. چند باری، مانند دو دوست، با مارک ملاقات کرد. گاهی با دوستان قدیمی‌اش بیرون می‌رفت و در یک کلاس ارویک منظم ثبت‌نام کرد. سوزان دوره‌ای را در دبیرستان شروع کرد و می‌گفت که نهایتاً می‌خواهد به دانشگاه برود. به نظر همه می‌آمد که اوضاع مرتب است، اما زندگی او در نهمان حول محور مبارزه با پرخوری و استفراغ می‌چرخید. او به پرخوری عصبی دچار شده بود.

### نکات کلیدی

- ✓ دو اختلال خوردن شناخته شده بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی نام دارند
- ✓ ویژگی بی‌اشتهایی عصبی کاهش وزن بیش از اندازه ناشی از محدودیت خوردن است
- ✓ مشخصه اصلی پرخوری عصبی شکم‌بارگی یعنی خوردن حجم زیادی غذا، اغلب به روشی دیوانه‌وار و با حس از دست دادن کنترل می‌باشد
- ✓ هر دو نوع اختلالات خوردن ظاهراً از خویشتن داری تعمدی در خوردن ناشی می‌شوند که انگیزه آن اغلب نگرانی درباره وزن و ظاهر اندام است
- ✓ امکان دارد که بعضی و نه همه مشخصات دو اختلال یا ترکیبی از هر دو وجود داشته باشند