

**Dr. Sarita Devi**  
**Assistant Professor**  
**Department of Psychology**  
**Maharaja College, Ara**

## **Eating Disorder: Anorexia nervosa and Bulimia nervosa**

ईटिंग डिसऑर्डर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित गंभीर विकार होते हैं, जो व्यक्ति की खाने की आदतों और शरीर की छवि (बॉडी इमेज) को अत्यधिक प्रभावित करते हैं। दो मुख्य प्रकार के ईटिंग डिसऑर्डर एनोरेक्सिया नर्वोसा (Anorexia Nervosa) और बुलिमिया नर्वोसा (Bulimia Nervosa) हैं। ये दोनों विकार अक्सर आत्म-सम्मान, सामाजिक दबाव और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े होते हैं।

### **1. एनोरेक्सिया नर्वोसा (Anorexia Nervosa)**

यह एक ईटिंग डिसऑर्डर है जिसमें व्यक्ति अत्यधिक वजन कम करने की कोशिश करता है, भले ही उसका वजन पहले से ही बहुत कम हो। इसमें व्यक्ति भोजन करने से डरता है और भूखे रहने की आदत डाल लेता है।

#### **लक्षण:**

- भोजन से बचने की आदत
- बहुत कम मात्रा में खाना खाना या बिल्कुल न खाना
- वजन बढ़ने का अत्यधिक डर
- दुबलेपन की अस्वस्थ चाहत
- शरीर को लेकर नकारात्मक सोच (खुद को मोटा समझना)
- शारीरिक कमजोरी, चक्कर आना, और थकान
- मासिक धर्म (Periods) का अनियमित हो जाना या रुक जाना
- बाल झड़ना और त्वचा का रूखा-सूखा होना



#### कारण:

- मनोवैज्ञानिक कारण: आत्म-सम्मान की कमी, परफेक्शनिस्ट (Perfectionist) मानसिकता, और अवसाद
- सामाजिक दबाव: समाज में पतले शरीर को सुंदरता का पैमाना मानना
- पारिवारिक और आनुवंशिक कारण: परिवार में ईटिंग डिसऑर्डर का इतिहास होना
- हार्मोनल असंतुलन: शरीर में न्यूरोट्रांसमीटर (Neurotransmitter) की गड़बड़ी

#### प्रभाव:

- शरीर में पोषण की भारी कमी
- हड्डियों का कमजोर होना (ऑस्टियोपोरोसिस)
- हृदय की समस्याएँ, जैसे अनियमित धड़कन
- किडनी और लीवर पर बुरा असर
- मौत की संभावना (अगर इलाज न मिले)

## 2. बुलिमिया नर्वोसा (Bulimia Nervosa)

इस विकार में व्यक्ति बहुत अधिक मात्रा में खाना खा लेता है (Binge Eating) और फिर वजन बढ़ने के डर से जबरदस्ती उल्टी करता है या अन्य तरीकों से खाने का प्रभाव कम करने की कोशिश करता है।

#### लक्षण:

- बार-बार बहुत अधिक मात्रा में भोजन करना
- भोजन करने के बाद पछतावा और आत्मग्लानि महसूस करना
- वजन बढ़ने से बचने के लिए जबरदस्ती उल्टी करना
- बार-बार लैक्सेटिव (Laxatives) या डाइट पिल्स लेना
- अधिक एक्सरसाइज करना ताकि वजन न बढ़े
- गले में दर्द और सूजन (लगातार उल्टी करने से)
- दाँतों का खराब होना (एसिडिक उल्टी के कारण)



#### कारण:

- कम आत्मसम्मान: शरीर को लेकर असंतोष और समाज में स्वीकार्यता की चिंता
- सामाजिक और पारिवारिक दबाव: पतले दिखने की मजबूरी
- मनोवैज्ञानिक समस्याएँ: तनाव, अवसाद, और चिंता

#### प्रभाव:

- पाचन तंत्र की समस्याएँ
- इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन (Electrolyte Imbalance), जिससे दिल की बीमारी हो सकती है
- दाँतों और मसूड़ों को नुकसान
- मानसिक तनाव और अवसाद

#### इलाज और समाधान

ईटिंग डिसऑर्डर का इलाज जितना जल्दी किया जाए, उतना ही अच्छा होता है। इसके लिए विभिन्न चिकित्सा और मनोवैज्ञानिक उपचार उपलब्ध हैं।

#### 1. मनोचिकित्सा (Psychotherapy):

- कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT): सोचने और खाने की आदतों को सुधारने में मदद करती है।
- फैमिली थेरेपी: परिवार का सहयोग ईटिंग डिसऑर्डर को ठीक करने में मदद कर सकता है।
- ग्रुप थेरेपी: अन्य लोगों से बातचीत करके व्यक्ति को सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

#### 2. पोषण चिकित्सा (Nutritional Therapy):

- संतुलित आहार की जानकारी देना
- पोषण विशेषज्ञ की सलाह लेना



### 3. दवाइयाँ और मेडिकल ट्रीटमेंट:

- मानसिक तनाव और अवसाद को कम करने के लिए डॉक्टर की सलाह पर दवाइयाँ
- इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस सुधारने के लिए सप्लीमेंट्स

### कैसे बचा जा सकता है?

- सकारात्मक बॉडी इमेज अपनाएँ – खुद को स्वीकार करें और आत्म-सम्मान बनाए रखें।
- सोशल मीडिया से प्रभावित न हों – मॉडल्स और सोशल मीडिया की झूठी सुंदरता की परिभाषा को न मानें।
- संतुलित आहार लें – शरीर को सही पोषण दें और खान-पान की आदतें ठीक रखें।
- मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें – तनाव, चिंता, और अवसाद से निपटने के लिए विशेषज्ञ से सलाह लें।
- परिवार और दोस्तों से बात करें – अगर आपको खाने की आदतों में समस्या महसूस हो रही है, तो अपनों से बात करें।

### निष्कर्ष:

एनोरेक्सिया नर्वोसा और बुलिमिया नर्वोसा गंभीर ईटिंग डिसऑर्डर हैं जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकते हैं। इनका इलाज सही समय पर किया जाए तो व्यक्ति स्वस्थ जीवन जी सकता है। परिवार, दोस्तों और समाज को इस बारे में जागरूक होने की जरूरत है ताकि लोग इन समस्याओं का सामना करने से पहले ही बच सकें।

