

ईटिंग डिसऑर्डर

ईटिंग डिसऑर्डर वाले बच्चों की सहायता कैसे करें

ईटिंग डिसऑर्डर क्या है?

ईटिंग डिसऑर्डर(EDs), (एनोरेक्सिया नर्वोसा(AN) और बुलिमिया नर्वोसा(BN) सहित) असामान्य खाने के मनोभाव और व्यवहार से जुड़ी विभिन्न प्रकार की बीमारियों को संदर्भित करता है। खाने के विकार वाले लोग बहुत ज्यादा या बहुत कम खाना खा सकते हैं, और आमतौर पर अपने वजन, शरीर के आकार और भोजन को लेकर अत्यधिक चिंतित रहते हैं।

AN वाले लोगों में अपने शरीर की विकृत छवियां होती हैं और मोटा होने का एक तीव्र भय होता है जो अत्यधिक परहेज और गंभीर वजन घटाने की ओर ले जाता है। वजन बढ़ने से बचने के लिए BN वाले लोगों में कुछ अनुचित प्रतिपूरक गतिविधियाँ (जैसे कि खुद से उल्टी करना और रेचक का दुरुपयोग) होती हैं जिसके बाद ठूस ठूस कर खाने की लगातार घटना होती है।

EDs किसी भी समय किसी को भी हो सकता है, लेकिन महिलाओं में पुरुषों की तुलना में ज्यादा आम है। EDs के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

भावनात्मक पहलू

- अल्प आत्म-छवि
- भावनात्मक अशांति (जैसे, चिंता, अवसाद, शर्म)

शारीरिक पहलू

- अचानक वजन बढ़ना या कम होना, या अल्पावधि में उतार-चढ़ाव
- चयापचय धीमा होने के कारण थकान, कमजोरी और सर्दी महसूस होना
- अतिरिक्त महसूस करना, शुष्क बाल या त्वचा
- ध्यान केंद्रित करना मुश्किल लगता है

संज्ञानात्मक पहलू

- वजन या शरीर के आकार की चिंता
- खाने के आसपास की गतिविधि को नियंत्रित करने में असमर्थ महसूस करना

व्यवहार संबंधी पहलू

- लगातार परहेज करना (जैसे, भोजन छोड़ना, उपवास करना, भोजन को पेय से बदलना)
- ठूस ठूस कर खाना
- अत्यधिक व्यायाम करना, अक्सर खाने के बारे में बात करना
- सामाजिक गतिविधियों या शौक में रुचि खो देना
- सीखने की प्रेरणा का अभाव (उदाहरण के लिए, होमवर्क पूरा करने के लिए ऊर्जा की कमी या शैक्षणिक कार्य में गिरावट)

बिना उचित इलाज के, EDs कई तरह की जटिलताओं, शरीर को अपरिवर्तनीय क्षति, और मृत्यु का कारण भी बन सकता है।

माता-पिता की भूमिका

यदि मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को EDs हुआ है, तो मुझे...

- अपने बच्चे के लिए जल्द से जल्द मनो-चिकित्सा परामर्श और आकलन प्राप्त करें, ताकि उसके लिए उपयुक्त उपचार और सहायता प्रशिक्षण की व्यवस्था की जा सके
- उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विशेष शिक्षात्मक आवश्यकता समन्वयक (SENCO), कक्षा अध्यापक, विद्यालय की मार्गदर्शन टीम या विद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता के साथ संपर्क आरंभ करें

मेरे बच्चे के ED से पीड़ित होने का आकलन करने के बाद, मुझे...

- सुझाई गई उपचार योजना को शुरू करने में स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ सहयोग करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपने बच्चे को वह

उपचार मिले जिसकी उसे आवश्यकता है और परामर्श के अनुसार दवा ले (यदि लागू हो)

- अपने बच्चे की विशेष शिक्षात्मक आवश्यकताओं के बारे में जल्द से जल्द स्कूल को जानकारी प्रदान करने की पहल करें, उपयुक्त सहायता सेवाओं की व्यवस्था के लिए विद्यालय को उसकी मनो-चिकित्सा रिपोर्ट पास करना शामिल है
- अपने बच्चे के सीखने और समायोजन की स्थिति को समझने के लिए विद्यालय मार्गदर्शन टीम या स्कूल सामाजिक कार्यकर्ता, SENCO, छात्र सहायता टीम, कक्षा शिक्षक और विषय शिक्षक के साथ संपर्क बनाए रखें, और यदि आवश्यक हो तो संयुक्त रूप से उपयुक्त समर्थन कार्यनीतियों पर चर्चा करें

अपने बच्चे की सहायता करते समय निम्नलिखित कार्यनीतियों पर विचार किया जा सकता है:

दैनिक जीवन

- ED को सही-सही समझें और विकारों के बारे में अधिक जानें, जिससे आप अपने बच्चे को बेहतर ढंग से समर्थन दे सकते हैं
- अपने बच्चे की नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने की नियमित दिनचर्या स्थापित करने में सहायता करें
- भोजन और खाने, व्यायाम और वजन के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण के साथ एक रोल मॉडल बनें और एक स्वस्थ जीवन शैली का अभ्यास करें, जैसे, डाइटिंग न करें या भोजन न छोड़ें, संतुलित आहार खाएं, और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए नियमित व्यायाम करें
- शरीर के विभिन्न आकारों के प्रति स्वीकृति दिखाएं। अपने बच्चे के वजन, शरीर के आकार, दिखावट या शरीर के विशिष्ट भागों पर अनुचित टिप्पणी करने से बचना चाहिए
- अपने बच्चे को साथियों के नकारात्मक दबाव से निपटने का तरीका सिखाएं (उदाहरण के लिए, शरीर के वजन या आकार से संबंधित चिढ़ाने के लिए "नहीं" कहें या विश्वसनीय मित्रों या वयस्कों से सहायता लें)
- अपने बच्चे के साथ उन सामाजिक गतिविधियों में व्यस्त रहें जो वजन या उपस्थिति पर ध्यान केंद्रित नहीं करती हैं

संपर्क कौशल और भावना प्रबंधन

- वजन और शरीर के रूप के बारे में अपने बच्चे की धारणाओं को धैर्यपूर्वक और सहानुभूतिपूर्वक सुनें
- EDs उपचार योग्य हैं, और ठीक होना संभव है। अपने बच्चे के व्यवहार के लिए उसकी आलोचना न करें या उसे दोष न दें
- अपने बच्चे को स्वस्थ तरीके से नकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करें। अपने बच्चे को तनाव दूर करने के लिए खाने के बजाय टहलने, संगीत सुनने, अकेले शांत समय बिताने, गहरी सांस लेने, प्रगतिशील मांसपेशियों को आराम देने वाले व्यायाम करने जैसे तरीकों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करें

सकारात्मक मूल्यों का निर्माण

- अपने बच्चे की उसके आत्म-मूल्य को समझने में सहायता करें। और उसकी उपस्थिति के बजाय
- उसकी शक्तियों और उसके सकारात्मक गुणों पर जोर दें जैसे कि दयालुता और विचार अपने बच्चे को डाइटिंग, आदर्श उपस्थिति या "संपूर्ण शरीर" के बारे में मीडिया और साथियों से प्राप्त संदेशों की गंभीर जांच करने में सहायता करें।

समर्थन उपाय और कार्यनीतियाँ

सामान्य तौर पर, विद्यालय अलग-अलग छात्रों की जरूरतों के अनुसार निम्नलिखित सहायता प्रदान कर सकते हैं:

विद्यालय समायोजन में छात्र की सहायता करना

- जब कोई छात्र बहुत नर्वस और तनावपूर्ण महसूस करता है, उसे एक सुरक्षित और शांत जगह में विश्राम और आराम करने दें
- जब छात्र को स्कूल की वर्दी बदलने की आवश्यकता होती है (उदाहरण के लिए, शारीरिक शिक्षा कक्षा के लिए), सुनिश्चित करें कि छात्र के पास बदलने के लिए पर्याप्त समय है, और उसे चेंजिंग रूम या अधिक गोपनीयता वाले स्थान में बदलने के लिए विकल्प दें
- छात्र को ठीक से खाने में सहायता करें, और छात्र की प्रगति और जरूरतों के अनुसार अलग-अलग भोजन की व्यवस्था करें (जैसे, हमेशा की तरह अन्य छात्रों के साथ, छात्र मार्गदर्शन कर्मियों के साथ, एक अलग कमरे में या मुख्य भोजन क्षेत्र से दूर लेकिन अच्छे दोस्तों के साथ भोजन करना, आदि)
- स्वास्थ्य विशेषज्ञों के सुझावों के आधार पर छात्र को भोजन पर्यवेक्षण और शारीरिक स्वास्थ्य निगरानी करने में सहायता करें, । माता-पिता अपने बच्चों को सिफारिश के अनुसार कुछ स्नेक्स विद्यालय ले जाने दे सकते हैं ताकि छात्र आवश्यकतानुसार विद्यालय में खा सकें
- भोजन और खाने, व्यायाम और वजन के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण और व्यवहार विकसित करने के लिए जरूरतमंद छात्र को समूह या

व्यक्तिगत प्रशिक्षण प्रदान करें

- चिकित्सा या परामर्श सेवाओं में भाग लेने के लिए छात्र की जरूरतों के अनुसार लचीला विद्यालय समय या कक्षा व्यवस्थाएं प्रदान करें

शिक्षक और साथियों के साथ जुड़ने और संवाद करने में छात्र की मदद करना

- स्वस्थ भोजन और जीवन शैली को सक्रिय रूप से बढ़ावा देना, और विद्यालय में एक ऐसे माहौल को बढ़ावा देना जो दूसरों के दिखावे पर आलोचना से मुक्त हो
- उपस्थिति-लक्षित बदमाशी के लिए शून्य सहनशीलता के साथ एक स्वस्थ परिसर वातावरण बनाएं
- सुनिश्चित करें कि विभिन्न आकार, माप और उपस्थिति वाले छात्र समान रूप से मूल्यवान और सम्मानित हैं
- छात्रों की देखभाल के लिए पहल करें। यदि कोई छात्र भोजन छोड़ता है, तो उससे शांति और गैर-समालोचनात्मक तरीके से बात करें और उन्हें बताएं कि शिक्षक उसके व्यवहार से चिंतित हैं।
- उसके लिए शिक्षा या भावनात्मक समर्थन प्रदान करने के लिए कुछ सहायक साथियों की व्यवस्था करें

सीखने की गतिविधियों में छात्र को शामिल करना

- छात्रों के संज्ञानात्मक कार्य पर EDs के संभावित प्रभाव पर ध्यान दें
- शिक्षक छात्र की जरूरतों के अनुसार कक्षा के समय में उसे अवकाश लेने दे सकते हैं ताकि वह थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन कर सके
- अगर किसी छात्र को कक्षा में टंड लगती है, तो शिक्षक खुद को गर्म रखने के लिए छात्र को कंबल का उपयोग करने या गर्म पानी पीने की अनुमति दे सकते हैं छात्र के दबाव को कम करने के लिए उसकी जरूरतों के अनुसार गृहकार्य व्यवस्था करें
- छात्र को शारीरिक शिक्षा की कक्षाओं से छूट दें या छात्र की जरूरतों और विशेषज्ञों के सुझावों के अनुसार अन्य समायोजन करें
- यदि किसी छात्र को कक्षा के दौरान चिकित्सा या परामर्श सेवाओं में भाग लेने की आवश्यकता है, तो शिक्षक उसे पाठ के नोट्स प्रदान कर सकते हैं
- छात्रों की आवश्यकताओं और विशेषज्ञों से सुझाव के अनुसार विशेष परीक्षा व्यवस्था प्रदान करें

समर्थन और गृह-विद्यालय सहयोग को मजबूत करना

- आवश्यकता पड़ने पर गंभीर परेशानियों वाले छात्रों को गहन सहायता सेवाएं प्रदान करना, जैसे व्यक्तिगत शिक्षण योजना तैयार करना, नियमित समीक्षा और अनुवर्ती कार्यवाही करना
- छात्र के खाने और वजन की स्थिति के बारे में जानने के लिए विद्यालय, माता-पिता और विशेषज्ञ (जैसे स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञ, सामाजिक कार्यकर्ता, मनोवैज्ञानिक, आदि)
- के बीच घनिष्ठ सहयोग और संपर्क बनाए रखें, यदि छात्र का वजन और स्वास्थ्य की स्थिति बिगड़ती पाई जाती है, जितनी जल्दी हो सके चिकित्सा पेशेवरों के साथ संपर्क किया जाना चाहिए और उनसे समय पर समर्थन और अनुवर्ती कार्यवाही प्राप्त करें

उपयोगी वेबसाइटें

शिक्षा ब्यूरो

शिक्षा ब्यूरो का मुखपृष्ठ

<http://www.edb.gov.hk/en>

“SENSE” एकीकृत शिक्षा और विशेष शिक्षा सूचना ऑनलाइन

<https://sense.edb.gov.hk/en>

“Mental Health@School” छात्र मानसिक स्वास्थ्य सूचना ऑनलाइन

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

एकीकृत शिक्षा के लिए संपूर्ण विद्यालय दृष्टिकोण पर संचालन मार्गदर्शिका

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

शिक्षकों के लिए संसाधन पुस्तिका - मानसिक विकार वाले छात्रों को समझें और उनकी सहायता करें

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

छात्र स्वास्थ्य सेवा

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

समाज कल्याण विभाग

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

सामाजिक सेवा की हाँगकाँग परिषद

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

पूछताछ के लिए टेलीफोन नंबर

शिक्षा ब्यूरो

विशेष शिक्षा के बारे में सामान्य पूछताछ

3698 3957

अस्पताल प्राधिकरण

अस्पताल प्राधिकरण मानसिक स्वास्थ्य प्रत्यक्ष (24 घंटे)

2466 7350

स्वास्थ्य विभाग

बाल मूल्यांकन सेवा

2246 6659

छात्र स्वास्थ्य सेवा

2349 4212

सामुदायिक संसाधन और हेल्पलाइन

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>