

พฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ผิดปกติ

วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ผิดปกติ

พฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ผิดปกติคืออะไร?

โรคความผิดปกติของการกิน (EDs) (รวมถึง โรคเบื่ออาหารเหตุจิตใจ หรืออะนอเร็กเซีย (Anorexia Nervosa (AN)) และโรคบูลิเมีย เนอร์โวซา หรือโรคล้วงคอ (Bulimia Nervosa (BN)) หมายถึงความเจ็บป่วยที่หลากหลายที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติและพฤติกรรมกรับประทานอาหารที่ผิดปกติ ผู้ที่มีความผิดปกติในการรับประทานอาจกินอาหารในปริมาณมาก หรือน้อยก็ได้ และมักจะกังวลเกี่ยวกับเรื่องน้ำหนัก รูปร่าง และอาหารมากเกินไป ผู้ที่เป็นโรค AN มีลักษณะของร่างกายที่ผิวดูรูปผิวดำ และมีความกลัวกับการอ้วนอย่างรุนแรงจนนำไปสู่การอดอาหารมากเกินไป หรือการลดน้ำหนักอย่างรุนแรง ผู้ที่เป็นโรค BN มักจะกินอาหารในปริมาณที่มาก ๆ บ่อยครั้ง และไม่สามารถควบคุมได้ตามด้วยพฤติกรรมชดเชยที่ไม่เหมาะสมบางอย่าง (เช่น การอาเจียนด้วยตนเอง หรือการใช้ยาระบายในทางที่ผิด) เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

EDs อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ แต่พบได้บ่อยในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย อาการทั่วไปของ EDs ได้แก่:

ด้านอารมณ์

- การเคารพในตัวเองต่ำ
- อารมณ์แปรปรวน (เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ละอายใจ)

ด้านสรีรวิทยา

- น้ำหนักขึ้น หรือลงกะทันหัน หรือการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น ๆ
- รู้สึกเหนื่อย อ่อนแรง และหนาวเนื่องจากการเผาผลาญอาหารช้าลง
- รู้สึกอึด ผมหงอกหรือผิวแห้ง
- พบว่าไม่ค่อยมีสมาธิ

ด้านการรับรู้

- การหมกมุ่นอยู่กับน้ำหนัก หรือรูปร่าง
- รู้สึกไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมกรับประทานอาหารได้

ด้านพฤติกรรม

- การงดมื้ออาหารอย่างต่อเนื่อง (เช่น การงดมื้ออาหาร การอดอาหาร การแทนที่มีอาหารด้วยเครื่องดื่ม)
- การกินไม่หยุด
- ออกกำลังกายมากเกินไป มักพูดถึงเรื่องอาหาร
- ไม่สนใจในกิจกรรมทางสังคม หรืองานอดิเรก
- ขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ (เช่น ขาดพลังงานในการทำการบ้านให้แล้วเสร็จ หรือผลการเรียนลดลง)

โดยไม่มีการรักษาที่เหมาะสม EDs สามารถนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนได้มากมาย มีความเสียหายต่อร่างกายที่ไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ หรืออาจเสียชีวิตได้

บทบาทของผู้ปกครอง

ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันมี EDs ฉันควร...

- ขอคำปรึกษา และประเมินผลทางจิตเวชให้กับบุตรหลานของคุณ โดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถจัดอบรมการรักษา

และการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา

- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการสนับสนุนที่เหมาะสม

หลังจากที่ลูกของคุณได้รับการประเมินว่าเป็น **EDs** ฉันทควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำ เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษให้กับบุตรหลานของคุณ โดยเร็วที่สุด รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขายังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- คอยติดต่อกับทีมแนะแนวโรงเรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้นและครูประจำวิชา เพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขา และร่วมกันหารือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

ชีวิตประจำวัน

- การทำความเข้าใจ EDs อย่างถูกต้อง และเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดที่ช่วยทำให้คุณสามารถช่วยเหลือบุตรหลานของคุณได้ดีขึ้น
- ช่วยบุตรหลานของคุณกำหนดกิจวัตรของเวลาอาหารเช้า กลางวัน และเย็นตามปกติ
- เป็นแบบอย่างที่มีทัศนคติที่ดีต่ออาหาร และการรับประทาน การออกกำลังกาย และน้ำหนักรวม และใช้วิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี เช่น ห้ามลดน้ำหนัก หรืออดมื้ออาหาร กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ
- แสดงการยอมรับรูปร่างที่แตกต่างกัน ป้องกันจากการสร้างความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับน้ำหนัก รูปร่าง รูปลักษณ์ หรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเฉพาะของเด็ก
- สอนบุตรหลานของคุณถึงวิธีการจัดการกับแรงกดดันจากคนรอบข้างด้านลบ (เช่น พูดว่า “ไม่” กับการล้อเล่นเกี่ยวกับน้ำหนักตัว หรือรูปร่าง หรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อน หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้)
- มีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุตรหลานของคุณที่ไม่เน้นน้ำหนัก หรือรูปลักษณ์

ทักษะการติดต่อกับสื่อ และการจัดการอารมณ์

- ฟังอย่างอดทน และอย่างเห็นอกเห็นใจต่อการรับรู้ของบุตรหลานของคุณเกี่ยวกับน้ำหนัก และรูปลักษณ์ของร่างกาย
- EDs สามารถรักษาได้ และเรียกกลับคืนมาได้ อย่าวิพากษ์วิจารณ์ หรือตำหนิพฤติกรรมของพวกเขา
- ช่วยบุตรหลานของคุณแสดงอารมณ์ด้านลบในทางเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมบุตรหลานของคุณคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น เดินเล่น ฟังเพลง อยู่คนเดียวเงียบ ๆ หายใจลึกๆ หรือทำการออกกำลังกายเพื่อคลายกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นที่ส่วนแทนการรับประทานอาหาร

การสร้างค่านิยมเชิงบวก

- ช่วยให้บุตรหลานของคุณเข้าใจถึงคุณค่าในตนเอง มุ่งเน้นไปที่จุดแข็ง และคุณลักษณะด้านบวกของพวกเขา เช่น ความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจ มากกว่ารูปลักษณ์ของพวกเขา
- ช่วยบุตรหลานของคุณตรวจสอบข้อความที่พวกเขาได้รับจากสื่อ และเพื่อนเกี่ยวกับการอดอาหาร รูปลักษณ์ในอุดมคติ หรือ “ร่างกายที่สมบูรณ์แบบ” อย่างมีวิจารณญาณ

มาตรการช่วยเหลือและกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:

ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- เมื่อนักเรียนรู้สึกกังวล และเครียดมาก ให้พวกเขาได้พัก และผ่อนคลายในสถานที่ที่ปลอดภัย และเงียบสงบ
- เมื่อนักเรียนจำเป็นต้องเปลี่ยนชุดนักเรียน (เช่น สำหรับวิชาพลศึกษา) ให้มั่นใจว่านักเรียนมีเวลาเพียงพอที่จะเปลี่ยน และให้ทางเลือกสำหรับการเปลี่ยน ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า หรือสถานที่ซึ่งมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น
- ช่วยให้นักเรียนรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม และจัดเตรียมมื้ออาหารที่แตกต่างกันตามความก้าวหน้าและความต้องการของนักเรียน (เช่น กินอาหารกับนักเรียนคนอื่นตามปกติ กับเจ้าหน้าที่แนะแนวนักเรียน แยกห้อง หรืออยู่ห่างจากพื้นที่รับประทานอาหารหลักแต่อยู่กับเพื่อนที่ดี เป็นต้น)
- ช่วยให้นักเรียนทำการควบคุมอาหาร และตรวจสอบสภาพร่างกายตามคำแนะนำของบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ ผู้ปกครองอาจให้บุตรหลานของตนนำขนมไปโรงเรียนตามคำแนะนำ เพื่อให้นักเรียนสามารถรับประทานอาหารที่โรงเรียนได้ตามต้องการ
- จัดอบรมแบบกลุ่ม หรือรายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการปลูกฝังทัศนคติ และพฤติกรรมเพื่อสุขภาพต่ออาหาร และการรับประทานอาหารออกกำลังกาย และน้ำหนัก
- เสนอเวลาเรียน หรือการจัดชั้นเรียนที่ยืดหยุ่นตามความต้องการของนักเรียนเพื่อเข้ารับการรักษาพยาบาล หรือการให้คำปรึกษา

การช่วยให้นักเรียนเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

- ส่งเสริมการกินเพื่อสุขภาพ และการใช้ชีวิตอย่างแข็งแรง และส่งเสริมบรรยากาศที่โรงเรียนที่ปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์บุคลิกของผู้อื่น
- สร้างสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่ดีต่อสุขภาพด้วยการดำเนินการให้หมดไปต่อการกลั่นแกล้งแบบมุ่งเป้าไปที่บุคลิก
- ทำให้แน่ใจว่านักเรียนที่มีรูปร่าง ขนาด และบุคลิกต่างกันมีคุณค่า และเคารพอย่างเท่าเทียมกัน
- ใช้ความคิดริเริ่มในการดูแลนักเรียน ถ้านักเรียนงัดมี้อาหาร พูดคุยกับพวกเขาในวิธีที่สงบ และไม่วิพากษ์วิจารณ์ และทำให้พวกเขาทราบว่าครูมีความเป็นห่วงเกี่ยวกับพฤติกรรมของพวกเขา
- จัดเพื่อนที่เป็นประโยชน์เพื่อให้อาหารการเรียนรู้ หรือการช่วยเหลือทางอารมณ์ของพวกเขา

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

- ใส่ใจกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจาก EDS ต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ของนักเรียน
- ครูอาจให้นักเรียนหยุดพักระหว่างเวลาเรียนตามต้องการของนักเรียนเพื่อว่าพวกเขาอาจรับประทานอาหาร ได้น้อยลง
- หากนักเรียนรู้สึกหนาวในห้องเรียน ครูอาจอนุญาตให้นักเรียนใช้ผ้าห่ม หรือคิมน้ำอุ่นเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่นได้
- จัดหาที่พักทำที่บ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพวกเขา
- ยกเว้นนักเรียนจากชั้นเรียนพลศึกษา หรือทำการปรับตัวอื่น ๆ ตามความต้องการของนักเรียน และขอเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ
- ถ้านักเรียนคนใดจำเป็นต้องเข้ารับบริการทางการแพทย์ หรือให้คำปรึกษาระหว่างชั้นเรียน ครูอาจจัดเตรียมบันทึกบทเรียนให้พวกเขา
- จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการ และขอเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

- ให้บริการช่วยเหลืออย่างเข้มข้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาร้ายแรงตามความจำเป็น เช่น จัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล ดำเนินการทบทวน และติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ
- คอยให้ความร่วมมือ และกระตือรือร้นอย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (เช่น บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา เป็นต้น) เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพการรับประทานอาหาร และน้ำหนักของนักเรียน
- หากพบว่าน้ำหนัก และภาวะสุขภาพของนักเรียนแย่ลง ควรทำการติดต่อสื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์โดยเร็วที่สุด และขอความช่วยเหลือและติดตามผลของพวกเขาในเวลาที่เหมาะสม

[เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์](#)

[สำนักงานการศึกษา](#)

หน้าหลักของสำนักงานการศึกษา

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

“SENSE” ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ และการศึกษาพิเศษออนไลน์

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

“Mental Health@School” ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบนออนไลน์

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

คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางทั้งโรงเรียนสู่การศึกษาแบบบูรณาการ

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

คู่มือทรัพยากรสำหรับครู – การเข้าใจ และการช่วยเหลือนักเรียนป่วยทางจิต

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

[กรมอนามัย](#)

บริการประเมินเด็ก

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

บริการสุขภาพนักศึกษา

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

[กรมสวัสดิการสังคม](#)

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

[สภาบริการสังคมแห่งฮ่องกง](#)

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

หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม

[สำนักงานการศึกษา](#)

คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

3698 3957

[เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล](#)

หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง)

2466 7350

[กรมอนามัย](#)

บริการประเมินเด็ก

2246 6659

บริการสุขภาพนักศึกษา

2349 4212

[แหล่งข้อมูลของชุมชน และสายด่วน](#)

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