

کھانے کے عارضے کھانے کے عارضے میں مبتلا بچوں کی مدد کیسے کریں

کھانے کے عارضے کیا ہیں؟

کھانے کے عارضے (EDs)، (بشمول انوریکسیا نیرووسا (AN) اور بلیمییا نیرووسا (BN))، کھانے کے غیر معمولی رویوں اور طرز عمل سے وابستہ مختلف بیماریوں کا اشارہ دیتے ہیں۔ کھانے کے عارضے میں مبتلا افراد بہت زیادہ یا بہت کم کھا سکتے ہیں اور عام طور پر اپنے وزن، جسم کی شکل اور خوراک کے بارے میں زیادہ فکر مند ہوتے ہیں۔

AN والے لوگوں کو اپنے جسم کی تصویریں مسخ ہوتی دکھائی دیتی ہیں اور فریب ہونے کا شدید خوف لاحق ہوتا ہے جو ضرورت سے زیادہ پرہیز اور وزن میں شدید کمی کا باعث بنتا ہے۔ BN والے لوگ وزن میں اضافے سے بچنے کے لیے کثرت سے کھانے کے دور چلاتے ہیں جس کے بعد کچھ نامناسب تعدیلی رویے (جیسے خود اپنی مرضی سے قے اور جلابوں کا غلط استعمال) ہوتے ہیں۔

EDs کسی کو بھی کسی بھی وقت ہو سکتا ہے، لیکن مردوں کی نسبت خواتین میں زیادہ عام ہے۔ EDs کی عام علامات میں شامل ہیں:

جذباتی پہلو

- خود خیالی میں کمی
- جذباتی خلل (مثال کے طور پر، اضطراب، افسردگی، شرم)

جسمانی پہلو

- وزن میں اچانک اضافہ یا کمی، یا قلیل مدت میں اتار چڑھاؤ
- میٹابولزم سست ہونے کی وجہ سے تھکاوٹ، کمزوری اور ٹھنڈ کا احساس
- بھرا ہوا، خشک بال یا جلد کا احساس
- توجہ مرکوز کرنے میں دشواری کا احساس

ادراکی پہلو

- وزن یا جسم کی ساخت کے حوالے سے ذہنی مشغولیت
- کھانے سے متعلق رویوں پر قابو پانے میں ناکامی کا احساس

رویہ جاتی پہلو

- مستقل پرہیز کرنا (یعنی کھانا چھوڑنا، روزہ رکھنا، کھانے کو مشروبات سے بدلنا)
- بہت زیادہ کھانا
- ضرورت سے زیادہ ورزش کرنا، اکثر کھانے کے بارے میں بات کرنا
- سماجی سرگرمیوں یا مشاغل میں دلچسپی ختم ہونا
- سیکھنے کی حوصلہ افزائی کا فقدان (مثال کے طور پر، ہوم ورک مکمل کرنے کے لیے توانائی کی کمی یا تعلیمی کارکردگی میں کمی)

مناسب علاج کے بغیر، EDs کے معاملات وسیع پیمانے پر پیچیدگیوں، جسم کو ناقابل واپسی نقصان، اور یہاں تک کہ موت کا باعث بن سکتے ہیں۔

والدین کا کردار

- اگر مجھے شبہ ہے کہ میرے بچے کو EDs ہے، تو مجھے چاہیے...
- جتنی جلدی ممکن ہو اپنے بچے کے لیے نفسیاتی مشاورت اور تشخیص حاصل کریں، تاکہ اس کے لیے مناسب علاج اور معاونت کی تربیت کا بندوبست کیا جا سکے
 - خصوصی تعلیمی ضروریات کے کوآرڈینیٹر (SENCO)، کلاس ٹیچر، اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن سے مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے رابطہ شروع کریں

- میرے بچے کے EDs کے طور پر تشخیص ہونے کے بعد، مجھے چاہیے...
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے ساتھ تجویز کردہ علاج کے منصوبے کو شروع کرنے میں تعاون کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کو وہ علاج ملے جو اسے درکار ہے اور وہ تجویز کردہ دوا لیتا ہے (اگر قابل اطلاق ہو)
 - اسکول کو اپنے بچے کی خصوصی تعلیمی ضروریات کے بارے میں جلد از جلد معلومات فراہم کرنے کے لیے پہل کریں، بشمول مناسب معاون خدمات کے انتظام کے لیے اس کی نفسیاتی رپورٹ اسکول کو دینا
 - اپنے بچے کے سیکھنے اور ایڈجسٹمنٹ کی حالت کو سمجھنے کے لیے اسکول گائیڈنس ٹیم یا اسکول کے سماجی کارکن، SENCO، اسٹوڈنٹ سپورٹ ٹیم، کلاس ٹیچر اور سبجیکٹ ٹیچرز کے ساتھ رابطے کو برقرار رکھیں؛ اور اگر ضروری ہو تو مشترکہ طور پر مناسب معاون حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کریں

اپنے بچے کی مدد کرتے وقت درج ذیل حکمت عملیوں پر غور کیا جا سکتا ہے:

- EDs کو درست طریقے سے سمجھیں اور عارضوں کے بارے میں مزید جانیں جو آپ کو اپنے بچے کی بہتر مدد کرنے کی اجازت دے سکتی ہے
- اپنے بچے کو ناشتہ، دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے وقت کا معمول بنانے میں مدد کریں
- غذا اور کھانا، ورزش اور وزن کے بارے میں صحت مند رویہ کے ساتھ ایک رول ماڈل بنیں، اور صحت مند طرز زندگی پر عمل کریں، جیسے کہ کم خوراک پر نہ جائیں یا کھانا نہ چھوڑیں، متوازن غذا کھائیں، اور جسمانی اور ذہنی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے باقاعدگی سے ورزش کریں
- مختلف جسمانی شکلوں کی قبولیت کا اظہار کریں۔ اپنے بچے کے وزن، جسم کی شکل، ظاہری ہئیت یا جسم کے مخصوص اعضاء پر نامناسب تبصرے کرنے سے گریز کریں
- اپنے بچے کو یہ سکھائیں کہ ہم ساتھیوں کے منفی دباؤ سے کیسے نمٹا جائے (مثلاً، جسمانی وزن یا شکل سے متعلق چھیڑ چھاڑ کے لیے "نہیں" کہیں یا قابل اعتماد دوستوں یا بڑوں سے مدد طلب کریں)
- اپنے بچے کے ساتھ ایسی سماجی سرگرمیوں میں مشغول رہیں جن میں وزن یا ظاہری شکل پر توجہ نہ ہو

ابلاغی مہارت اور جذبات کا نظم و نسق

- وزن اور جسمانی تصویر سے متعلق اپنے بچے کے تاثرات کو تحمل اور ہمدردی سے سنیں
- EDs قابل علاج ہیں، اور بازیابی ممکن ہے۔ اپنے بچے پر اس کے رویے کے لیے تنقید یا الزام نہ لگائیں
- اپنے بچے کی صحت مندانہ انداز میں منفی جذبات کا اظہار کرنے میں مدد کریں۔ اپنے بچے کی تناؤ کو دور کرنے کے لیے حوصلہ افزائی کریں جیسے کہ چہل قدمی کرنا، موسیقی سننا،

اکیلے پرسکون وقت گزارنا، گہرا سانس لینا یا کھانے کی بجائے پٹھوں کو آرام کرنے کی تدریجی مشقیں کرنا

مثبت اقدار کی تشکیل

- اپنے بچے کو اس کی اپنی قدر سمجھنے میں مدد کریں۔ اس کی ظاہری شکل کے بجائے، اس کی خوبیوں پر زور دیں اور مثبت خصلتوں، جیسا کہ احسان اور احترام، کا مان رکھیں
- اپنے بچے کی مدد کریں کہ وہ میڈیا اور ہم عمر افراد سے کم خوراکی، مثالی وضع یا "کامل بدن" کے بارے میں موصول ہونے والے پیغامات کا تنقیدی جائزہ لیں

معاونتی اقدامات اور حکمت عملیاں

عام طور پر، اسکول انفرادی طلباء کی ضروریات کے مطابق درج ذیل مدد فراہم کر سکتے ہیں:
اسکول کی ترتیبات میں طالب علم کی مدد کرنا

- جب طالب علم بہت گھبراہٹ اور تناؤ محسوس کرے، تو اسے کسی محفوظ اور پرسکون جگہ پر آرام کرنے دیں
- جب طالب علم کو اسکول کے یونیفارم کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہو (مثلاً، فزیکل ایجوکیشن کلاس کے لیے)، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ طالب علم کے پاس تبدیل کرنے کے لیے کافی وقت ہو، اور اسے تبدیل کرنے کے کمرے یا زیادہ رازداری والی جگہ میں تبدیلی کے اختیارات دیں
- طالب علم کو مناسب طریقے سے کھانے میں مدد کریں، اور طالب علم کی پیشرفت اور ضروریات کے مطابق کھانے کے مختلف انتظامات فراہم کریں (مثلاً، معمول کے مطابق دوسرے طلباء کے ساتھ کھانا، طلباء کی رہنمائی کرنے والے اہلکاروں کے ساتھ، علیحدہ کمرے میں یا کھانے کے مرکزی علاقے سے دور لیکن اچھے دوستوں کے ساتھ، وغیرہ)
- صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کی تجاویز کی بنیاد پر، طالب علم کو کھانے کی نگرانی اور جسمانی صحت کی نگرانی کرنے میں مدد کریں۔ والدین اپنے بچوں کو تجویز کے مطابق کچھ ناشتہ اسکول لانے دیں تاکہ طلباء ضرورت کے مطابق اسکول میں کھا سکیں
- غذا، کھانے، ورزش اور وزن کے تئیں صحت مندانہ انداز نظر اور رویہ پیدا کرنے کی ضرورت والے طالب علم کے لیے گروپ یا انفرادی تربیت فراہم کریں
- طبی یا مشاورتی خدمات میں شرکت کے لیے طالب علم کی ضروریات کے مطابق اسکول کے لچکدار وقت یا کلاس کے انتظامات پیش کریں

طلباء کو اساتذہ اور ساتھیوں کے ساتھ ہم آہنگ ہونے اور بات چیت کرنے میں مدد کرنا

- صحت مند کھانے اور طرز زندگی کو فعال طور پر فروغ دیں، اور اسکول میں ایسی آب و ہوا کو فروغ دیں جو دوسروں کی ظاہری وضع پر تنقید سے پاک ہو
- ظاہری دھونس کے لیے صفر رواداری کے ساتھ کیمپس کا ایک صحت مند ماحول بنائیں
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ مختلف شکلوں، سائزوں اور ظاہری وضعوں کے طالب علموں کی یکساں قدر اور عزت کی جائے
- طلباء کی دیکھ بھال کے لئے پہل کریں۔ اگر کوئی طالب علم کھانا چھوڑ دیتا ہے، تو اس سے پرسکون اور غیر تنقیدی انداز میں بات کریں اور انہیں بتائیں کہ اساتذہ اس کے رویے سے پریشان ہیں۔
- اس کے لیے سیکھنے یا جذباتی مدد فراہم کرنے کے لیے کچھ مددگار ساتھیوں کا بندوبست کریں۔

تربیتی سرگرمیوں میں طلباء کو شامل کرنا

- طلباء کی ادراکی کارکردگی پر EDs کے ممکنہ اثرات پر توجہ دیں
- اساتذہ طالب علم کی ضروریات کے مطابق کلاس کے دوران طالب علم کو وقفہ لینے کی اجازت دے سکتے ہیں تاکہ وہ تھوڑی مقدار میں کھانا کھا سکے
- اگر کوئی طالب علم کلاس میں سردی محسوس کرتا ہے، تو استاد طالب علم کو کمبل استعمال کرنے یا گرم پانی پینے کی اجازت دے سکتا ہے تاکہ اسے گرم رکھا جا سکے
- طالب علم کے ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے اس کی ضروریات کے مطابق ہوم ورک میں سہولیات فراہم کریں
- طالب علم کو جسمانی تعلیم کی کلاسوں سے مستثنیٰ رکھیں یا طالب علم کی ضروریات اور پیشہ ورانہ تجاویز کے مطابق دیگر ردوبدل کریں
- اگر کسی طالب علم کو کلاس کے دوران طبی یا مشاورتی خدمات میں شرکت کرنے کی ضرورت ہو، تو استاد اسے سبق کے نوٹس فراہم کر سکتا ہے
- طالب علم کی ضروریات اور پیشہ ور افراد کی تجاویز کے مطابق امتحان کے خصوصی انتظامات فراہم کریں

معاونت اور گھر-اسکول تعاون کو تقویت دینا

- ضرورت کے مطابق شدید مشکلات والے طلباء کو انتہائی معاونت کی خدمات فراہم کریں، جیسے کہ انفرادی تربیتی منصوبہ بنانا، باقاعدگی سے جائزے لینا اور فالو اپ کرنا
- طالب علم کے کھانے اور وزن کی حالت کے بارے میں جاننے کے لیے اسکول، والدین اور پیشہ ور افراد (جیسے صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد، سماجی کارکنان، ماہرین نفسیات، وغیرہ) کے درمیان قریبی تعاون اور ابلاغ کو برقرار رکھیں
- اگر طالب علم کا وزن اور صحت کی حالت بگڑتی ہوئی پائی جاتی ہے، تو جلد از جلد طبی ماہرین سے بات چیت کی جانی چاہیے اور بروقت ان کی مدد اور پیروی کی جانی چاہیے

کارآمد ویب سائٹس

ایجوکیشن بیورو

ایجوکیشن بیورو کا ہوم پیج

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

"SENSE" مربوط تعلیم اور خصوصی تعلیم سے متعلق آن لائن معلومات

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

"Mental Health@School" طالب علم کی ذہنی صحت سے متعلق آن لائن معلومات

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

مربوط تعلیم کے لیے پورے اسکول کے نقطہ نظر پر عملی رہنمائی

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

دماغی بیماری میں مبتلا طلباء کو سمجھنے اور ان کی مدد کرنے سے متعلق اساتذہ کے وسائل کی دستی کتاب

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

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

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

طلباء کی صحت کی خدمت

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

محکمہ سماجی بہبود

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

بانگ کانگ کی سماجی خدماتی کونسل

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

انکوائری کے لیے ٹیلی فون نمبر

ایجوکیشن بیورو

3698 3957

خصوصی تعلیم سے متعلق عمومی استفسارات

ہسپتال اتھارٹی

2466 7350

ہسپتال اتھارٹی مینٹل ہیلتھ ڈائریکٹ (24 گھنٹے)

محکمہ صحت

بچے کی تشخیصی خدمت

2246 6659

طلباء کی صحت کی خدمت

2349 4212

کمیونٹی کے وسائل اور ہیلپ لائنز

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