



తిండిని చూస్తే కంగారు ఆమ్మో??? తినాలంటే బేజారు!

అనే ఈటింగ్ డిసార్డర్ (Anorexia Nervosa)

“ముద్దబంతి లాగా రండి సన్నాజుజిలా వెళ్ళండి “స్లిమ్ గా ఉంటేనే ఫిట్ లేదంటే ఫిట్” దబ్బ పండుగా వద్దు నిమ్మ సైజే ముద్దు ”హీరోయిన్లూ ఉండాలంటే జీరో సైజే లోకి మారు” ఇలా అనేక ప్రలోభాలకు గురిచేసే ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనల హోరు మనం నిత్యం చూస్తోందే! ఇటువంటి ఆకర్షణలతో స్లిమ్ సెంటర్స్ మరియు అనేక కంపెనీల ప్రకటనలు ప్రింట్ మీడియాలు మరియు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాల్లో జోరుగా యువతను ఆకర్షిస్తూ అమ్మో లావుగా వుంటే సమాజానికేదో ప్రమాదం అనే రీతిలో భయాందోళనలలోకి నెట్టి వేస్తున్నాయి.

కడుపు నిండా తిని కళ కళ లాడుతూ పిల్లలు ఉండాలనే తపన ప్రతి తల్లితండ్రులలో వుండటం చాలా సహజం.కాని మారుతున్న కాలంలో మారుతున్న అభిరుచులు దానికి తగ్గట్టుగా మానసిక పరిస్థితుల ప్రభావం వలన ఈ మధ్య కాలంలో ముఖ్యంగా యువతలో వైరల్ గా పెరుగుతున్న నాజుకుల మోజు (Slimness) దీని పర్యవసానమే శరీరానికి కావాల్సిన ఆహారం తీసుకోవటం పట్ల వైముఖ్యత. దీనినే మానసిక భాషలో Anorexia Nervosa అంటారు. ఈ మధ్య కాలంలో ఇది ఒక పెద్ద వైరల్ గా విస్తరిస్తూ ముఖ్యంగా పన్నెండు లేదా పదమూడు సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన వారిలో ప్రారంభమయ్యే ఒక మానసిక రుగ్మత. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే దీని ప్రభావం వలన ఆహారం పట్ల వైముఖ్యత పెంచుకుంటూ నాజుకుగా (స్లిమ్)గా ఉండాలనే తపన పెరగటం. దీని పర్యవసానమే శరీర అవసరానికి అందవలసిన న్యూట్రిషన్స్ (Vitamins, Proteins, Carbohydrates, Fats, Minerals & Water) సక్రమంగా అందక శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యాలపై తీవ్రంగా దెబ్బతినే ప్రమాదం వుంటుంది.

శరీరానికి కావాల్సిన ఆహారం సక్రమంగా సరైన సమయాలలో అందచేయ గలిగితేనే శారీరక వ్యవస్థ లోని అన్ని అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేస్తూ మనం చేసే ప్రతి పనిలో సక్రమంగా సహకరిస్తూ ఉంటాయి.

నెయ్యి, నూనెలు దగ్గరకు రానీయక పోవటం వీటి వలన కొవ్వు పెరిగి పోతుందనే భయానికి లోను కావటం అనేది కూడా మనసులో ఉంచుకొని శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్స్ అందించక పోవటమనే ప్యాషన్ కొన్ని సందర్భాలలో ప్రాణాంతకంగా మారి యువతలో కొందరిని ఆసుపత్రుల పాలు చేస్తోంది.

బరువు పెరిగిపోతామేమో అనే భయం, శారీరంలో కొవ్వుపెరిగి పోతుందనే ఆందోళన,ఊబకాయం పెరుగుతుందనే ఆలోచన, సభ్య సమాజంలో అందరూ తమని గేలి చేస్తారనే ఆందోళనలకు గురి కావటం తద్వారా ఆహారంపై విముఖత పెంచుకుంటూ శరీరం శుష్కింప చేసుకోవటమే కాదు ఒక్కొక్కసారి ఇటువంటి ప్రయత్నాలు ప్రాణాంతక పరిస్థితులకు దారి తీస్తున్నాయి. గతంలో సహజంగానే చదువులతో పాటుగా విద్యార్థులకు ఆట పాటలు ఒక భాగంగా ఉండేవి మరి ఈనాటి విద్యా వ్యవస్థలలో మార్కుల పరమావధిగా ఉంటున్నాయి. అదే సందర్భాలలో వృత్తుల్లో కూడా అధిక సమయం కంప్యూటర్ పని విధానాల వలన ఏమి తింటున్నామో, ఎలా తింటున్నామో,ఎప్పుడు తింటున్నామో అనేది ఒకటైతే తినే పదార్థాల్లో కూడా శరీరానికి కావాల్సిన న్యూట్రీషన్స్ సమ పాళ్లలో అందక పోవటం ఎక్కువగా పిండి పాదార్థాలకే(కార్బోహైడ్రేట్స్)శరీరాల్ని అలవాటు చేయటం కూడా ఊబకాయలకు కారణాలుగా చెబుతున్నారు.

లావుగా బొద్దుగా ఉండటమనేది ఏదో ఒక పెద్ద తప్పుగా, ఇదేదో అనేకానేక రోగాలకు కేంద్రంగా ప్రచారాలు జరుగుతున్నాయి. లావుగా అనేది జేనిటిక్స్ వల్ల(అనువంశికంగా) కావచ్చు లేదా వ్యాయామం లేని అనవసర ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల కావచ్చు కాని చాలా మంది విషయం లోతూ తెలీకుండానే అనవసరంగా ఆత్మనూన్యతకు లోనౌతుంటే దీనికి తగ్గట్టుగానే ఈ మధ్య కాలమో ఫిట్ నెస్ సెంటర్స్ అనేకానేక ప్రసార మాధ్యమాలల “ముద్దబంటి లాగా రండి సన్నజాజి లా వెళ్ళండి “స్లిమ్ గా ఉంటేనే ఫిట్ లేదంటే ఫిట్” దబ్బు పండుగా వద్దు నిమ్మ సైజే ముద్దు “హీరోయిన్లూ ఉండాలంటే జీరో సైజ్ లోకి మారు” ఇలా అనేక ప్రలోభాలకు మరియు ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనలతో యువతను ఆకర్షిస్తూ అమ్మో లావుగా వుంటే సామాజానికేదో ప్రమాదం అనే రీతిలో భయాందోళనలలోకి నెట్టి వేస్తున్నాయి.

ముఖ్యంగా యువత,విద్యార్థులు ఇటువంటి ఆలోచనల పట్ల జాగ్రత్తగా వుండాలి.ఎందుకంటే చదువుల్లో కాని ఉద్యోగాలలో కాని తాము కనే అందమైన కలలు సాకారం చేసుకోవాలంటే చక్కటి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు చాలా అవసరం. అందంగా నాజుకుగా ఉండాలనుకోవటం తప్పు కాదు కాని దాని కోసం మన ఆరోగ్యాలను ఫణం పెట్టి మాత్రం కాదు సుమా!శారీరక ఆరోగ్యం సక్రమంగా ఉంటేనే మానసికంగా చేసే ఆలోచనలు ఫలవంతంగా ఉంటాయి “తిండి కలిగితే కంద కలదోయ్ కండ కలవాడే మనిషోయ్ అన్నారు పెద్దలు” అందుకే అనవసర డాంబికాలకు పోకుండా శరీరానికి కావాల్సిన ఆహారం మరియు రోజులో కొంత సమయం వ్యాయామం వుంటే మన అడుగు ముందుకే పడుతుంది. కొన్ని కొన్ని కుటుంబాలలోని తల్లి

తండ్రులు నేటి ఈ పిల్లల ఆహార విముఖత విషయంలో మానసిక సంఘర్షణలకు గురి అవుతున్నారంటే పరిస్థితి తీవ్రతను అర్థం చేసుకొనవచ్చు. ఈ ఈటింగ్ డిసార్డర్ ను ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి చక్కటి పరిణితి తో అవగాహన పెంచుకొని ఈ సమస్య ఎలా అధికమించాలో చూద్దాం!

ముఖ్యంగా ఈ రకమైన మానసిక ఆందోళన ఎక్కువగా మగ పిల్లల కంటే ఆడపిల్లల లోనే అధికంగా ఉంటుంది. మరి ఈ సమస్యతో సతమతమయ్యే వారిలో మానసిక స్థితి ఎలా ఉంటుంది? ఇటువంటి సమస్య వలన ఎదురయ్యే పర్యవసానాలు ఎలా ఉంటాయి? మరి దానికి ఎదుర్కొనే విధానాలు కూడా ఎలా ఉండాలో చూద్దాం !

మనకు మనం గా అవగాహన పెంచుకోవాల్సిన విషయాలు :

- ❖ అనవసరంగా తినే తిండి కంటే శరీరానికి అవసరమైన ఆహారాన్ని అందించటం
- ❖ శరీరానికి కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండి పదార్థాలు) తో పాటు ఇతర ప్రోటీన్స్ మరియు విటమిన్స్ కూడా అవసరమని గుర్తించటం
- ❖ శరీర అవసరానికి తగ్గ తిండి మరియు అవసరమైన వ్యాయామాలకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వటం
- ❖ శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు ఇవ్వకుండా కేవలం సన్న పడాలననే ఆత్మతతో చేసే అధిక వ్యాయామాలు శరీరానికి చేటు అని గుర్తించటం
- ❖ శారీరక ఆకృతుల లో జెనిటిక్స్ (అనువంశిక లక్షణాలు) ప్రభావాలు ఉంటాయనే యదార్థాలని గుర్తించటం
- ❖ మనల్ని ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ ఆత్మన్యూనతకు (ఇన్ఫీరియారిటీ) గురి కాకుండా వుండటం
- ❖ శరీరాన్ని శుష్కింప చేస్తే రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి అనేక భయంకర వ్యాధుల బారి పడే ప్రమాదాన్ని గుర్తెరగటం
- ❖ ప్రతి రోజు సమపాళ్ళలో అన్నిరకాల న్యూట్రిషన్స్ శరీరానికి అందించటం
- ❖ సన్నగా నాజుకుగా కన్పించే వాళ్ళే చాలా బెటర్ అనే భావన తప్పని తెలుసుకోవటం
- ❖ స్లిమ్ కోసం వచ్చే ప్రకటనల ఆకర్షణలకు ప్రభావితం కాకుండా వుండటం విచక్షణతో మెలగటం .

సరియైన పోషకాలు అందక పోతే శారీరకంగా మానసికంగా జరిగే నష్టాలు:

- ✧ విద్యార్థుల్లో లేదా యువతలో చదువు పట్ల శ్రద్ధ తగ్గటం

- ✧ చేయవలసిన ఏ పని మీద నైనా చురుకుగా వ్యవహరించ లేక పోవటం
- ✧ అనవసర చికాకులు కోపాలకు గురి కావటం
- ✧ అనవసరమైన కంగారు భయాలకు మనసు లోను కావటం
- ✧ శుష్కింప చేసే శరీరం వలన తరచుగా కడుపు నెప్పులు తలనెప్పులు, తలతిరుగుళ్ళకు గురికావటం
- ✧ నీరసాలు మరియు నిస్సత్తువలకు లోను కావటం
- ✧ బ్లడ్ ప్రషర్ స్థాయి పడిపోవటం మరియు నోరు పొడిబారి పోవటం
- ✧ ముఖ్యంగా ఆడవారిలో నెలసరులలో (రుతుక్రమంలో) హెచ్చుతగ్గులు రావటం
- ✧ నూతన ఆలోచనలు(క్రియేటివిటీ) చేసే స్థాయి తగ్గిపోవటం
- ✧ ఇతరులతో మెలిగే విషయంలో నిరాసక్తత కలగటం
- ✧ నిద్ర లేమి మరియు మలబద్ధకం లాంటి ఇబ్బందుకుగురికావటం
- ✧ గుండె కొట్టుకొనే స్థాయిల్లో హెచ్చు తగ్గులు

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో అనర్ధాలు కనపడతాయి అందువలన తిండి విముఖత వలన కలిగే నష్టాలు చూసారుగా మరి ఇన్ని అనర్ధాలు కలిగించే ఈ డిసార్డర్ తో సాధించే స్లిమ్ మనకు అవసరమా? మీకు మీరు గా ఈ ప్రశ్న వేసుకొని చూడండి సమాధానం మీకే స్ఫురిస్తుంది. ప్రకృతి పరంగా అనువంశిక లక్షణాలతో వచ్చిన ఈ మానవ జన్మలో మనం మన శరీరాన్ని ఇంత హింసకు గురిచేయాలా ఆలోచించండి! అందుకే ఏదో నాజుకుగా వుండాలనే ఆలోచనలతో సతమత మయ్యే మనస్సులు తమ మానసిక పరిణితిని పెంచుకునే ప్రయత్నాలు చేయాలి లేదా అనుభవజ్ఞులను అడిగి తెలుసుకోవాలి.

ఆహారం విషయంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఎలా వుండాలో తెలుసుకుందాం.

- లావుగా బొడ్డుగా వుండటం అంటే అదేదో సామాజిక శాపంగా భావించవద్దు. సమతూల్యమైన ఆహారం మరియు జెనిటిక్స్ లక్షణాలు శరీర ఆకృతికి కారణాలుగా ఉంటాయి.
- లావుగా లేదా బొడ్డుగా వుండటం అనారోగ్యాలకు ఖచ్చితమైన కారణాలుగా వుండవు. శరీరానికి అవసరమైన తిండి దానికి తగ్గ శారీరక వ్యాయామం ఇవే శరీర ఆరోగ్యానికి రక్షణ గా నిలబెడతాయి.
- కొవ్వు పదార్థాలు అంటేనే అమ్మో అని అనుకోవద్దు శరీర శక్తికి పిండి పదార్థాలు యెంత అవసరమో కండ పట్టటానికి ప్రోటీన్స్ అనేవి కూడా అంతే అవసరం అనేది మరువద్దు.
- అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్స్ అనుమతి లేకుండా డైటింగ్ లాంటి ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టి ప్రాణాలతో చెలగాట మాడవద్దు.
- ఆహారంకంటే ఎక్కువగా విటమిన్స్ మరియు ప్రోటీన్స్ లాంటి పదార్థాలను మందుల (మెడిసిన్) రూపంలో ఎట్టిపరిస్థితులలో తీసుకోవద్దు.
- బరువు తగ్గి పోవాలనో లేదా సన్నబడాలనో ఆలోచనలతో మనసు వేధిస్తుంటే మీ ఫ్యామిలీ డాక్టర్ సలహాలనో లేదా బిహేవియర్ (Behavior) థెరపీ కోసం మీకు తెలిసిన సైకాలజిస్ట్ ను వెంటనే కలవండి.
- మీకు మీరు ఎలా వుంటే బాగుంటుందో మొదట మీరు ఆలోచించుకోండి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకోండి మీ శరీర మరియు మానసిక ఆరోగ్యాలకు ప్రాధాన్యతలు ఇవ్వండి.
- సన్నపడటంకోసం వెబ్ సైట్స్ అతిగా చూస్తూ అనవసరంగా లేని పోనీ భయాలను కొని తెచ్చుకోవద్దు.
- మిడి మిడి జ్ఞానంతో తిండికీ సంబంధించి ఇతరులు చెప్పే విషయాలపై భరోసా పెంచుకొని మీ ఆరోగ్యాల పై మీరు ప్రయోగాలు చేసుకోవద్దు.

ఇక ముగింపుగా సన్నజాజిలా వున్నా ముద్దబంతిలా వున్నా లేదా లావుగా వున్నా సన్నగా వున్నా ఇవన్నీ ప్రకృతి ప్రసాదించిన అందాలే. మానవ జీవన మనుగడ సన్నం లావుల మీద కాదు జీవితాన్ని విజయవంతంగా నడిపించే ప్రతిభా పాటవాల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అందుకే ఇతరులతో పోల్చుకుంటూ మిమ్మల్ని తక్కువ చేసుకోవద్దు ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఈ జన్మ యొక్క పరమార్థాన్ని ఆసాంతం ఆస్వాదిద్దాం! ఆత్మవిశ్వాసంతో అడుగులు ముందుకు కదుపుదాం!

అమరనాద్.జగర్లపూడి

కొన్నిలింగ్ సైకాలజిస్ట్

9849545257