

# Tôi có bị rối loạn ăn uống không?

Rối loạn ăn uống là một dạng bệnh tâm lý phức tạp. Ai cũng có thể mắc phải căn bệnh này, bất kể tuổi tác, giới tính hay xuất thân. Một số ví dụ điển hình của rối loạn ăn uống là chứng ăn ói, ăn vô độ hay biếng ăn. Bệnh xảy ra không do một nguyên nhân duy nhất nào, và người bệnh có thể không gặp phải tất cả triệu chứng của một chứng rối loạn ăn uống. Nhiều người được chẩn đoán mắc bệnh “rối loạn ăn uống chưa được phân loại” (OSFED), nghĩa là các triệu chứng của họ không hoàn toàn giống với triệu chứng mà bác sĩ thường kiểm tra để chẩn đoán ăn uống vô độ, biếng ăn hoặc ăn ói, song không có nghĩa là chúng không nghiêm trọng.

Các triệu chứng của người bệnh có thể thay đổi theo thời gian, và chẩn đoán của họ cũng theo đó thay đổi. Ví dụ, một người có thể bị biếng ăn, nhưng sau đó các triệu chứng của họ có thể thay đổi và chẩn đoán chứng ăn ói sẽ phù hợp hơn.

## Bạn có thể bị rối loạn ăn uống không?

Nếu bạn chưa từng có lý do gì để tìm hiểu rõ về rối loạn ăn uống, có thể kiến thức của bạn về những bệnh này là từ những gì được mô tả trên các phương tiện truyền thông chẳng hạn. Bạn thường thấy một dạng câu chuyện cụ thể về những ai bị rối loạn ăn uống, nguyên nhân làm sao, các triệu chứng thế nào. Nhưng nó không nhất thiết phản ánh tất cả dạng rối loạn ăn uống và đối tượng có thể mắc bệnh.

- Các nghiên cứu cho thấy khoảng 1/4 số người mắc chứng rối loạn ăn uống là nam giới.
- Theo một nghiên cứu (Fairburn & Harrison 2003), 80-85% số người bị rối loạn ăn uống không bị thiếu cân.
- Định kiến về đối tượng mắc chứng rối loạn ăn uống có thể cản trở việc phát hiện bệnh này trong nhóm người lớn tuổi, nam giới và bé trai cũng như những nhóm dân tộc và văn hóa thiểu số. Số người mắc bệnh trên thực tế có thể cao hơn nhiều so với chúng ta nghĩ, và đặc biệt là những đối tượng thuộc các nhóm nêu trên.

Hoàn cảnh, cảm xúc và triệu chứng của bạn có thể rất khác so với những gì bạn đã thấy hoặc đọc, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn không bị rối loạn ăn uống. Triệu chứng của bệnh rối loạn ăn uống ở mỗi người có thể rất khác nhau. Do đó, rối loạn ăn uống có thể khó xác định và thông thường những người mắc bệnh này có thể trông khỏe mạnh dù không phải như vậy. Nếu bạn nghĩ rằng mình đang gặp vấn đề về ăn uống, hay những cảm xúc hoặc tình huống khó khăn khiến bạn thay đổi thói quen ăn uống hoặc có cảm nhận khác về thức ăn, thì bạn có thể đã bị rối loạn ăn uống hay đang phát triển căn bệnh này.

Rối loạn ăn uống có thể là cách thức đối phó với những cảm xúc hoặc tình huống khiến bạn đau khổ, tức giận, phiền muộn, căng thẳng hoặc lo lắng. Lỗi không phải của người bệnh và không ai tự chọn để mình bị rối loạn ăn uống.

Đôi khi người bệnh lo lắng không chia sẻ với người khác vì họ cảm thấy chứng rối loạn ăn uống của mình không phải chuyện gì lớn, họ không muốn làm mọi người lo lắng hay lãng phí thời gian của người khác, hoặc họ cảm thấy tội lỗi, ngượng ngùng hoặc xấu hổ. Dù bạn mới gặp khó khăn trong việc ăn uống gần đây, đã chập vập trong một khoảng thời gian dài, hoặc từng được điều trị bệnh rối loạn ăn uống nhưng có thể bệnh lại tái phát, thì những mối lo của bạn cũng xứng đáng được lắng nghe với sự tôn trọng, được ghi nhận nghiêm túc và hỗ trợ như khi mắc bất kỳ bệnh lý nào khác.

## Làm sao để nói với người khác rằng tôi bị rối loạn ăn uống?

Trước khi nói chuyện với ai đó, bạn có thể chuẩn bị bằng cách viết ra những gì bạn muốn nói. Những điều sau có thể hữu ích:

- Những suy nghĩ và cảm xúc ảnh hưởng đến việc ăn uống của bạn.
- Khoảng thời gian bạn gặp khó khăn trong việc ăn uống.
- Những gì người nghe có thể hỗ trợ để bạn nhận được sự giúp đỡ thích hợp.

Nếu bạn có thể trao đổi trực tiếp thì quá tốt! Còn nếu không, bạn có thể viết ra những gì bạn muốn nói và đọc thành tiếng, gửi email, gọi điện, trò chuyện qua tin nhắn điện thoại hoặc nhắn tin trên mạng... Mỗi cách bắt đầu câu chuyện đều có ưu và nhược điểm – quan trọng là bạn cảm thấy thoải mái và tin rằng cách đó sẽ giúp bạn có cuộc trao đổi hiệu quả nhất.

Nếu bạn không chắc nên nói với ai, hãy nghĩ đến những người mà mình có thể chia sẻ: bạn bè và người thân đáng tin cậy, nhân viên y tế, kể cả thầy cô giáo hoặc đồng nghiệp.

- Bạn đã từng trao đổi với ai về sức khỏe tâm thần, nghe họ nói về sức khỏe tâm thần hoặc những chủ đề khó nói khác một cách tế nhị chưa?
- Có ai từng có trải nghiệm cá nhân về rối loạn ăn uống hoặc các vấn đề sức khỏe tâm lý khác, và có thể trò chuyện với bạn về tình hình hiện tại theo hướng tích cực không?
- Bạn có từng tâm sự với người nào trước đây không?
- Có ai mà người bạn quen biết từng thảo luận về các vấn đề tương tự không?

Sợ phải nói cho người khác về chứng rối loạn ăn uống của bạn là hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, rất nhiều người nói với chúng tôi rằng dù khó khăn nhưng họ thấy thật sự nhẹ nhõm khi có thể chia sẻ những gì đang trải qua với người khác.

## **Làm thế nào để chia sẻ với người khác nếu tôi đang phải vật lộn với căn bệnh rối loạn ăn uống?**

Mọi người thường cảm thấy mâu thuẫn về quá trình phục hồi của họ. Hãy hiểu rằng bạn không phải là người duy nhất gặp khó khăn với việc khắc phục chứng rối loạn ăn uống. Ngay cả khi trong quá trình phục hồi, bạn có tụt lùi thì đó cũng không phải là dấu hiệu của sự thất bại hay quay trở lại điểm xuất phát. Quan trọng là bạn đã nhận ra cảm giác này. Một điều khác quan trọng không kém là đảm bảo bạn nhận được sự hỗ trợ để tiếp tục cải thiện.

Hãy thành thật với những người đang hỗ trợ bạn – nếu đã ủng hộ bạn trong suốt quá trình điều trị, họ sẽ muốn giúp bạn hồi phục hoàn toàn. Chắc chắn họ muốn lắng nghe bạn chia sẻ về những khó khăn bạn gặp phải, thay vì để bạn chịu đựng một mình. Cho họ biết những điều có thể giúp bạn kiên trì điều trị – những hành động sau sẽ rất hữu ích: họ thường xuyên hỏi han về cảm xúc của bạn, trao đổi với bạn về lý do muốn hồi phục, hoặc khám phá các phương án khác nếu bạn cảm thấy phương pháp điều trị hiện tại chưa hiệu quả.