

## **Anorexia agus Bulimia**

### **Mar gheall ar an mbileog seo**

Cuirtear an billeog seo curtha ar fáil d'aon duine a bhfuil anorexia nó bulimia aige, nó a mheasann go bhfuil a chuid itheacháin agus aistí bia ag dul as smacht. Ba chóir go gcuideodh sé freisin le h-aon duine a bhfuil cara nó gaol, mac nó iníon, aige a bhfuil trioblóid den tsórt seo aige. Ní bhaineann sé le h-uasmheáchan.

### **Réamhrá**

Tógaimid uilig ár gcuid beatha i mbealaí difriúla. Itheann cuid againn go fras agus ní itheann cuid eile ach beagán. Téann cuid againn chun feola go h-éasca, agus tá cuid eile againn nach dtéann. Mar sin féin, má thagann míriar itheacháin orainn, tig linn dochar a dhéanamh dár sláinte tré:

- An iomarca a ithe
- Gan dóthain a ithe
- Feidhm a bhaint as bealaí le scarúint le calraithe a dhéanann dochar dúinn.

Pléann an bhileog seo le dhá mhíriar itheacháin – anorexia nervosa agus bulimia nervosa.

### **Cé ar a thagann míriartha itheacháin?**

Is dóichí faoi 10 go dtiocfaidh anorexia nó bulimia ar chailíní agus mná ná ar bhuachaillí agus fir. Mar sin féin, is cosúil go bhfuil míriar itheacháin ag fáil níos coitianta imeasc buachaillí agus fir.

### **Comharthaí**

Tá alltacht ar dhaoine le anorexia nervosa agus bulimia nervosa araon do dtitfidh siad i bhfeoil. Má tá míriar itheacháin ort, tharlódh nach luíonn do chuid siomtaim go néata leis an gcur síos ar cheachtar de anorexia nó bulimia.

D'fhéadfadh do chuid comharthaí:

- bheith ina meascán de anorexia agus bulimia
- athrú thar am – d'fhéadfadh comharthaí bhulimia teacht ort tar éis tréimhse agus anorexia nervosa ort.

### **Anorexia Nervosa**

Céard iad na comharthaí? D'fhéadfadh:

- imní a bheith ort atá ag dul in olcas go bhfuil tú ramhar, nó go bhfuil tú scanraithe go dtitfidh tú i bhfeoil. Mar gheall air sin, itheann tú níos lú de réir an lae.
- tú bheith ag aclaíocht níos minicí de réir an lae leis na calraithe a dhó agus le do mheáchan a choinneáil síos.
- tú bheith ag caitheamh níos mó tabaic nó ag cangailt goma le do mheáchan a choinneáil síos.
- tú bheith ag cailliúint do chuid suime sa ghnéas
- do chuid fola míosúil bheith ag teacht go mírialta nó gur stop sé ar fad.
- go bhfuil dua agat le adharc a bheith agat agus gur laghdaigh do chuid magarlaí i méid.

### **Cén uair a thosaíonn sé?**

Tosaíonn anorexia nervosa de ghnáth sna déaga. Cuireann sé as do:

- chailín amháin 15 bliain d'aois as gach 150
- bhuachaill amháin 15 bliain d'aois as gach 1000

Ach, is féidir leis tosaí i bpáistí, nó níos déanaí, sna 20í nó sna 30í, nó go fiú níos déanaí sa saol.

## Conas a thosaíonn sé?

Féadann anorexia tosú leis na gnáth aistí bia a thrialann go leor againn ó am go chéile. Bhí rómheáchan ar tuairim agus trian de dhaoine le anorexia sular thosaigh siad le h-aistí bia. De ghnáth agus tú ar aiste bia, tá faoiseamh le fáil nuair a shroicheann tú an meáchan atá uait. Leis an anorexia, ní féidir leat stopadh. Leanann tú le h-aistí bia agus ag cailliúint meáchain go dtí go bhfuil tú i bhfad faoin íosteorainn cuí dod' aois agus dod' airde.

## Cad a tharlaíonn?

- Itheann tú an-bheagán calraithe sa ló. Cloínn tú le torthaí, glasraí agus sailéidí agus an cuma ar an scéal go bhfuil tú ag ithe go sláintiúil. Ach níl dóthain fuinnimh sa bheatha a itheann tú do riachtanaisí do cholainne – bíonn tú ar nós duine le linn ghorta.
- D'fhéadfadh go ndéanann tú síor-aclaíocht, go n-úsáideann tú piollaí tanaithe, go gcaitheann tú breis tabac le do mheáchan a choinneáil síos.
- Cé nach dteastaíonn uait ithe tú féin, d'fhéadfadh go bhfuil tú gnóthach ag ceannach agus ag cócaireacht bídh do dhaoine eile. Bíonn an oiread ocrais ort agus a bhí ariamh.
- Tagann breis eagla ort go dtitfidh tú i bhfeoil, agus níos mó díocais ort ag coinneáil do mheáchan i bhfad faoin ngnás.
- Le caitheamh ama, d'fhéadfadh go dtiocfadh cuid de chomharthaí bhulimia ort. Má tharlaíonn seo, beidh tú do do chur féin ag caitheamh aníos agus ag baint úsáide as scaoiligh ag iarraidh do mheáchan a choinneáil faoi smacht. D'fhéadfadh go bhfanadh do mheáchan an-íseal, murab ionann agus duine le bulimia nervosa.

## Bulimia Nervosa

Céard iad na comharthaí? Thiocfadh go mbeifeá:

- Ag déanamh níos mó imní, nó go bhfuil tú scanraithe go bhfuil tú ramhar nó go dtitfidh tú i bhfeoil.
- Ar ráigeanna itheacháin
- ag coinneáil gnáth-mheáchan, d'ainneoin do chuid iarrachtaí le h-aistí bia
- Ag fáil na fola míosúla ag amanna mírialta
- Tuirseach
- Do do chur féin ag caitheamh aníos nó ag úsáid purgóid le calraithe agus meáchan a ídiú.

## Cén uair a thosaíonn sé?

Is cosúil go dtosaíonn bulimia nervosa thart ar an aois chéanna agus a thosaíonn anorexia nervosa. Go minic fanann sé faoi cheilt níos faide agus ní thagann sé chun solais go dtí tús nó lár na bhficheadaí. Is minicí a fheictear i mná é a raibh rómheáchan orthu mar pháistí. Bíonn bulimia ar tuairim agus ceathrar as gach céad ban uair éigin ina saol, agus ar i bhfad níos lú fir. Beidh gnáth-mheáchan agat go h-iondúil. Tarlaíonn seo mar, cé go ndéanann tú iarracht meáchan a chailliúint le h-aistí bia, do do chur féin ag caitheamh aníos nó ag tógáil scaoiligh, déanann tú ráigeanna itheacháin freisin.

## Bingeáil

Téann tú amach agus ceannaíonn tú a lán bianna a ramhraíonn, bianna a sheachnófa de ghnáth. Téann tú siar id' sheomra nó abhaile ansin, agus itheann tú ar fad é, go síor-sciobtha agus faoi cheilt. B'fhéidir go gcríochnófa roinnt paicéidí brioscaí, roinnt boscaí seacláide agus roinnt cístí laistigh de chupla uair an chloig. Ina dhiaidh sin mothóidh tú líonta agus séidte suas – agus is dóichí ciontach agus in ísle brí. Déanann tú iarracht scaradh leis an mbia atá ite agat tré thú féin a chur ag caitheamh aníos, nó tú féin a ghlanadh féin amach le scaoiligh. Tá sé fíor-míchompordach agus tuirsiúil, ach tharlódh duit bheith sáinnithe i nós ráigeanna itheacháin, caitheamh aníos nó purgáil, nó an dá rud. Féadann sé smacht a thógáil ar do shaol.

## Míriar itheacháin ráige

Is patrún iompair é seo a cuireadh síos air le déanaí. Tá aistí bia agus itheacháin ráige i gceist leis, ach níl cuir aníos. Cuireann sé as go mór don duine, ach níl sé baol ar chomh contúirteach le bulimia. Is minicí a thiteann lucht a fhulaingthe i bhfeoil.

Conas a chuireann míriar itheacháin isteach ar do chorp agus ar do aigne? Má dhéanann tú troscadh trom, d'fhéadfadh na rudaí a leanas tarlúint duit:

### Aigne

- Droch chodladh
- Dua ag coinneáil d'aigne ar rud, nó cuimhneamh go soiléir ar rud ar bith seachas bia agus calraithe
- Mothú in ísle brí nó dúlagrach
- Suim a chailliúint i ndaoine eile
- Fáil iontach sáite i gcúrsaí bídh, itheacháin, agus uaireanta i réimsí eile ar nós níocháin, glaineacht agus slacht.

### Corp

- É a fháil níos deacra gnáth-bhéile a ithe mar go ndeachaigh do bholg i laghad
- Mothú tuirseach, lag agus fuar de réir mar a mhoillíonn úsáid fuinnimh do choirp
- Bheith iata nó ceangailte
- Gan fás go dtí do airde iomlán.
- Do cnámha ag fáil éasca le briseadh
- Gan a bheith i ndán leanbh a iompair
- Dochar á dhéanamh dod' ae, go h-áirithe má ólann tú deoch meisciúil.
- I ndrochchásanna, d'fhéadfadh go gcaillfí thú. Tá an ráta is airde báis ar aon tinneas síciatrach ag anorexia nervosa.

### Má chuireann tú amach, tharlódh go:

- gcaillfeá cruán do chuid fiacal (leánn aigéad do bhoilg san urlacan é)
- n-atfadh d'aghaidh (atann na faireoga seileacha id' leicne)
- dtabharfá faoi deara do chroí ag bualadh go mírialta de bharr éasc (cuireann an urlacan isteach ar chomhmheá na sailte id' chuid fola)
- mothófá lag
- mothófá tuirseach an t-am ar fad
- ndéanfá dochar dod' chuid duán
- dtiocfadh titimeas ort
- nach bhféadfá leanbh a iompair

### Má úsáideann tú purgóid go rialta, tharlódh go :

- mbeadh pian leanúnach id' phutóga
- n-atfadh do chuid méaracha
- mbeadh dua agat do chac a dhéanamh níos mó gan phurgóid. D'fhéadfadh úsáid purgóid rialta dochar a dhéanamh do mhatáin do phutóga.
- mbeadh athraithe móra meáchain agat. Cailleann tú go leor uisce nuair a dhéanann tú purgóid, ach tógann tú isteach arís é nuair a ólann tú uisce ina dhiadh. (Ní chailltear calraithe ar bith nuair a bhaintear úsáid as purgóid)

### Céard is cúis leis na míriartha itheacháin

Tá go leor rudaí a d'fhéadfadh na tinnis seo a chur ar bun. Ní bhaineann gach ceann acu le gach duine a bhfuil an tinneas ag baint de.

### Brú ó dhaoine eile

I sochaithe nach mór acu bheith tanaí, is fíor-bheagán míriartha iteacháin a fheictear. In áiteacha a bhfuil luach thar cuimse ar an dtanaíocht, ar nós scoileanna bailé, tá na míriartha iteacháin an-choitianta. Is cosúil go bhfuil an-tionchar ag ár dtimpeallacht sóisialta ar ár n-iompar. Sa sochaí Iartharach i gcoitinne, cheapfá gur ionann bheith tanaí agus an áilleacht. Feictear pictiúirí de mhná agus d'fhir atá tanaithe go mínádúrtha i gcrot idéalach ar an teilifís, ar pháipéir nuachta agus ar irisí. Cuireann na meáin fonn orainn iarraidh bheith mar seo. Mar sin, téann ár bhformór ar aistí bia ó am go chéile. Leanann cuid againn ar aghaidh ró-fhada leis, agus b'fhéidir chomh fada leis an anorexia.

## **Easpa lasc múchtha**

Ní féidir leis an gcuid is mó againn leanacht ar aghaidh le h-aiste bia ach go ndeireann ár gcorp linn go bhfuil sé in am tosaí ag ithe arís. Ach tá daoine le anorexia agus is cosúil nach bhfuil an lasc nó *switch* céanna seo acu, agus is féidir leo meáchan íseal, contúirteach a dhéanann dochar a choinneáil ar feadh achair fada ama.

## **Smacht**

Féadann sé bheith an-sásúil bheith ar aiste bia. Aithníonn an chuid is mó againn an mothúchán sásaimh nuair a deir an gléas meá linn gur chailleamar cupla phunt. Is deas a aireachtáil gur féidir linn sinn féin a smachtú i mbealach soiléir feiceálach. Is fíor seo go h-áirithe do dhaoine sna déaga a d'fhéadfadh brath gur é an meáchan an t-aon chuid dá saol a bhfuil smacht acu air. Féadann na h-aistí bia iompú ina chuspóir ann féin, seachas bealach le meáchan a chailliúint.

## **Teacht in inmhe**

Féadann an anorexia stop a chur le cuid na h-athraithe corportha a bhaineann le teacht in inmhe, nó fiú iad a chur ar gcúl – fionnadh *pubic* agus aghaidh i bhfir, cíocha agus fuil mhíosúil i mná. Féadann aistí bia a bheith mar mhodh éalaithe (nó cur ar an méir fhada) ó chuid de na freagrachtaí a bhaineann le dul in aois. Ar an drochuair, féadann sé seo cur leis an deacracht an aibíocht agus an féin-mhuinín a thagann le aghaidh a thabhairt ar dhúshláin laethúla a fhorbairt. D'fhéadfadh sé go mbrathann tú fágtha ina ndiaidh ag do chomh-aoisigh.

## **An chlann**

San am atá thart, ba mhínic an locht á chur ar an gclann nuair a d'fhaighedd páiste leo míriar iteacháin. Tugann glacadh le bia pléisiúr, agus is mínic a chuirtear olc ar dhuine éigin nuair a dhiúltaítear é. Féadann cumarsáid sa gclann, nuair nach bhfuil sé sláintiúil, cur le leanúnachas droch-nósanna iteacháin. Is gnáth-chuid d'ár saol laethúil glacadh le bia, agus tá sé tábhachtach go ndéanann an chlann iarracht béilí a ghlacadh le chéile de ghnáth le cumarsáid agus caidrimh sláintiúla a chur chun cinn.

## **Dúlagar nó ísle brí**

D'ith an chuid is mó againn ó uair go chéile nuair a bhí rud éigin ag cur as dúinn, nó fiú nuair nach raibh muid ach bréan den saol. Is mínic daoine le bulimia dúlagrach, agus d'fhéadfadh sé go dtosaíonn na ráigeanna iteacháin mar bhealach le déileáil le mothúcháin míshástachta. Ar an drochuair, féadann urlacan agus úsáid purgóidí tú a fhágáil chomh h-olc céanna.

## **Easpa féin-urraim**

Is mínic nach mórán meas a bhíonn ag daoine le anorexia nó bulimia orthu féin, agus cuireann siad iad féin i gcomparáid le daoine eile go mífhábharach. Féadann cailliúint meáchan bheith ina bhealach le meas agus luach ort féin a fháil ar ais.

## **Rudaí a chuireann isteach orainn**

Tá bealaí ar leith againn go léir le plé leis na drochrudaí a tharlaíonn dúinn inár saol. Féadann anorexia nó bulimia tosú le rud a chuireann as dúinn, ar nós báis nó deireadh le caidreamh, nó ceann tábhachtach, ar nós pósadh nó fágáil áit baile.

### **Mar a chothaíonn rudaí a chéile**

Féadann míriar itheacháin leanúint ar aghaidh fiú agus an strus a chuir ar bun é ar lár. Nuair atá do bholg tar éis dul i laghad, féadann sé a bheith míchompordach agus scanrúil beart a dhéanamh agus níos mó bídh a ithe. Féadann sé a bheith ionann agus dosháraithe stop a chur leis an bpatrún seo, sé sin bheith ag troscadh, ag dul ar ráigeanna itheacháin agus ag cur aníos, gan chabhair.

### **An bhfuil malairt scéil ann maidir le fir?**

- Tá an chosúlacht ar an scéal go bhfuil míriar itheacháin dultha i méid imeasc buachaillí agus fir.
- Breathnaíonn sé go gcuireann slite beatha a bhrathann ar mheáchan íseal nó ar shail corpartha íseal le líon a lucht cleachtas a mbíonn míriar itheacháin acu. Ina measc seo tá *bodybuilding*, iomrascáil, damhsa, snámh, agus lúthchleasaíocht.
- Tharlódh go bhfuil fir anois ag iarraidh cabhrach i gcóir neamhoird itheacháin seachas a gcomhairle a choinneáil.

### **Daoine le riachtanasaí ar leith agus leanaí níos óige**

Féadann trioblóidí foghlama, autism nó roinnt deacrachtaí forbartha eile cur isteach ar an ithe. Mar shampla, tá daoine le autism ann a fhaigheann dímheas ar dhathanna nó ar chomhdhéanamh bianna áirithe, agus nach n-íosfaidh iad. Faighteann leanaí roimh na déaga míriar itheacháin, ach is mó a bhaineann siad seo le comhdhéanamh an bhídh, le bheith ag piocadradh ar an mbia, nó fearg a bheith orthu seachas a bheith ag iarraidh a bheith tanaí. Tá bealaí ar leith le cuidiú leis na deacrachtaí seo seachas iadsan a bhaineann le h-anorexia nó le bulimia.

### **An fhadhb á aithint**

In anorexia nervosa, is minic gur iad baill na clainne ar dtús a thugann faoi deara go bhfuil rud éigin cearr. Feictear dóibh go bhfuil tú tanaí agus go bhfuil tú ag cailliúint meáchain fós. Tagann inní orthu, agus scanradh amanta, leis an gcailliúint meáchain. Is dóichí go leanfaidh tusa ag ceapadh go bhfuil tú ró-bheathaithe, agus go dteastóidh uait tuilleadh meáchain a chailliúint. Tharlódh go dtosófa ag insint bréaga do dhaoine eile maidir leis an méid atá á ithe agat, agus an meáchan atá á chailliúint agat. Má tá bulimia nervosa ort, is dóichí go n-aireoidh tú ciontach agus go mbeidh náire ort mar gheall ar d'iompar. Déanfaidh tú iarracht é a cheilt, fiú má chuireann sé isteach ar do chuid oibre agus go ndéanann sé deacair duit saol sóisialta beoga a leanúint. Is minic a adhmaíonn daoine le bulimia don bhfadhb nuair a athraíonn a saol, mar shampla le caidreamh nua, nó le tosaí ag cónaí le daoine eile. Féadann sé seo faoiseamh mór a thabhairt.

### **Ag fáil cúnamh cuí**

Féadann do dhochtúir teaghlaigh tú a sheoladh go comhairleoir, síciatraí nó síceolaí a bhfuil cleachtadh aige ar na fadhbanna seo. Roghnaíonn daoine áirithe teiripithe príobháideacha, grúpaí féin-chabhrach nó clinicí príobháideacha, ach fós féin is sáibháltí é tuairisc a thabhairt dod' dhochtúir teaghlaigh cad atá ar bun. Beidh scrúdú corportha rialta de dhíth ort.

### **Measúnú**

Teastóidh ó shíciatraí nó ó shíceolaí labhairt leat ar dtús le eolas a fháil ar an uair a thosaigh an fhadhb agus conas mar a chuaigh sé ar aghaidh. Ba chóir duit labhairt go h-oscailte faoi do shaol agus do chuid mothúcháin. Tógfar do mheáchan agus ag brath ar an méid meáchain atá caillte

agat, d'fhéadfadh gur ghá scrúdú corportha agus scrúdaithe fola. Le do chead, is dóichí go dteastóidh ón síciatraí labhairt le do chlann (agus b'fhéidir le cara) le feiscint an féidir leosan cur leis an eolas ar d'fhadhb. Ach mura dteastaíonn uait go mbeadh baill eile na clainne bainteach le do chás, tá cead príobháideachais fiú ag othair an-óg. Féadann sé bheith réasúnta amanta mar gheall ar mhíúsáid nó strus sa chlann.

### **Féin-chabhair le h-aghaidh anorexia agus bulimia**

- Féadtar cuidiú le bulimia amanta le treoirleabhar féin-chabhrach, le treoir ó theiripeoir ó am go chéile.
- Bíonn gá de ghnáth le cabhair níos eagraithe ó íoclann nó ó theiripeoir i gcás anorexia. Is fiú mar sin féin an oiread eolais agus is féidir a fháil ar cén chúnamh atá ar fáil ionas gur féidir leat na roghnaithe is fearr a dhéanamh duit féin.

### **Rudaí ar féidir leat féin a dhéanamh**

Coinnigh le amanna rialta béilí – bricfeasta, lón agus dinnéar. Má tá do mheáchan íseal, tóg greim bia chomh maith ar maidin, um thráthnóna agus san oíche.

- Muna n-éiríonn leat é seo a dhéanamh, déan iarracht cuimhneamh ar chéim bheag amháin a d'fhéadfá tógáil i dtreo nósanna níos sláintiúla itheacháin. Mar shampla, b'fhéidir nach féidir leat glacadh le bricfeasta. Mar thosach, déan nós de suí ag an mbord ar feadh cupla nóiméad am bhricfeasta, agus ól gloine uisce mar shampla. Nuair a théann tú i gcleachtadh ar seo, déan iarracht beagáinín a ithe, fiú leathphíosá aráin – ach déan chuile lá é.
- Coinnigh dialann den méid a itheann tú, an t-am a itheann tú é, agus cén smaointe agus mothúcháin a thagann chugat gach uile lá. Is féidir an dialann a úsáid le feiscint an bhfuil ceangal idir an bealach a mhothaíonn tú, an méid atá ar d'aighe, agus conas mar a itheann tú.
- Déan iarracht bheith ionraic maidir leis an méid atá tú nó nach bhfuil tú ag ithe, leat féin agus le daoine eile.
- Cuir i gcuimhne duit féin nach gá duit a bheith ag dul chun cinn i gcónaí – scaoil bóthar leat féin amanta. Cuir i gcuimhne duit féin go mbrathfaidh tú níos ísle agus níos míshocraí má chailleann tú níos mó meáchain.
- Déan dhá liosta – ceann leis an mbuntáiste a thug do neamhord itheacháin duit, agus ceann eile leis an méid atá cailte agat leis. D'fhéadfadh leabhar féin-chabhrach cuidiú leat é seo a dhéanamh.
- Déan iarracht bheith cineálta led' chorp – ná cuir piónós air.
- Déan cinnte go bhfuil a fhios agat cén meáchan atá réasúnta duit, agus go dtuigeann tú cén fáth atá leis seo.
- Léigh scéalta daoine eile ar éirigh leo teacht as an míriar seo. Tá siad seo ar fáil i leabhair féin-chabhrach agus ar an idirlíon.
- Cuimhnigh ar dhul isteach i ngrúpa féin-chabhrach. B'fhéidir go bhféadfaidh do dhochtúir teaghlaiigh ceann a mholadh duit, nó is féidir leat dul i dteagmháil leis an Eating Disorder Association of Ireland – Bodywhys (féach thíos).

### **Rudaí NÁR chóir duit a dhéanamh**

- Ná meá tú féin níos minicí ná uair sa tseachtain.
- Ná caith am ag déanamh seiceáil ar do chorp nó ag breathnú ort féin sa scáthán. Tá a locht féin ar gach uile dhuine. Má chaitheann tú i bhfad ag breathnú ort féin, is dóichí go bhfaighidh tú rud éigin nach dtaitníonn leat. Féadann seiceáil leanúnach an duine is tarraingtí a dhéanamh míshásta lena dhealramh féin.
- Ná dealaigh tú féin ó do chairde agus ó do chlann. Tharlódh go dteastódh uait mar go bhfeictear dóibh go bhfuil tú ró-thanaí, ach d'fhéadfadh siad a bheith fíorthábhachtach duit fós.

- Seachain suímh gréasáin a mholann meáchan a chailliúint agus fanacht ag meáchan an-íseal. Cuireann siad i luí ort dochar a dhéanamh do do shláinte, ach ní dhéanfaidh siad faic le cuidiú leat nuair nach mbeidh do shláinte agat.

### **Céard a tharlós muna bhfaighim aon chabhair nó muna n-athraím mo chuid nós bídh?**

Gheobhaidh an chuid is mó de dhaoine le míriartha itheacháin tromchúiseach cóir leighis de shórt éigin ar deireadh, agus dá bhrí sin níl sé soiléir céard a tharlódh ina éagmais. Mar sin féin, breathnaíonn sé go leanann míriar itheacháin má tá sé i réim ar feadh i bhfad. Gheobhaidh roinnt dá lucht fulaingthe bás, ach níl an oiread baol go dtarlódh sé seo muna gcaitheann tú aníos, muna n-úsáideann tú purgóidí nó muna n-ólann tú deoch meisciúil.

### **Cabhair ghairmiúil le h-aghaidh Anorexia**

Is gá duit filleadh gar don ghnáth-mheáchan. Le cuidiú leis seo, teastóidh eolas uait féin agus ó do chlann. Céard is 'gnáth-mheáchan' id' chás-sa? An mó calraí atá de dhíth orm gach lá? B'fhéidir go n-iarrfá, "Conas is féidir liom féachaint chuige nach dtitfidh mé i bhfeoil arís?" agus "Conas is féidir liom féachaint chuige go mbeidh smacht agam ar mo chuid itheacháin?" I dtús báire, ní dócha go dteastóidh uait cuimhneamh ar dul ar ais go dtí gnáth-mheáchan, ach teastóidh uait mothú níos fearr.

- Más i mbaile do mhuintir fós duit, thiocfadh go bhfaigheadh do thuismitheoirí an tasc cuntas a choinneáil ar cén bhia atá á ithe agat, i dtús báire ar aon chaoi. Tógann sé seo in áireamh cinntiú go dtógann tú béilí rialta leis an gcuid eile den chlann, agus go nglacann tú dóthain calraithe. Féadann cnocáin leitise dallamullóg a chur ar dhuine! Buailfidh tú le teiripeoir go rialta, le cuntas a choinneáil ar do mheáchan agus i gcóir tacaíocht.
- Féadann deighleáil leis an bhfadhb seo an-strus a chur ar gach uile dhuine, agus tharlódh go dteastóidh tacaíocht ód' chlann leis seo. Ní chaitheann gur ghá don chlann ar fad teacht go seisiúin teiripe le chéile (cé go bhféadann sé seo a bheith an-chabhrach i gcás othair óga). Ach ciallaíonn sé go dtiocfadh gur ghá cabhair leis an anorexia a thuiscint agus dul i ngleic leis.
- Beidh tábhacht ag baint le h-aon rud a chuireann as duit a phlé, ar nós conas plé le daoine den ghnéas eile, leis an scoil, leis an mbealach a chuimhníonn tú de shíor ar an mbealach a bhraitheann daoine eile tú, nó le trioblóidí clainne. Cé go bhfuil sé tábhachtach bheith i ndán rudaí a phlé faoi rún, uaireanta is gá do theiripeoir rudaí a phé leatsa agus le do chlann le chéile.

### **Síceteiripe nó comhairliú**

- Is gá am a chaitheamh go rialta, de ghnáth tuairim agus uair a chloig sa tseachtain, le teiripeoir ag labhairt faoi do chuid mothúcháin agus do chuid smaointe. Féadann sé cuidiú leat tuiscint conas mar a thosaigh d'fhadhb, agus ansin conas ar féidir leat cuid de na bealaí a smaoiníonn tú ar rudaí a athrú. Féadann tú labhairt ar an am i láthair, an am atá caite agus na rudaí atá uait sna todhcháí. Féadann sé cur as duit labhairt faoi rudaí áirithe, ach is féidir le teiripeoir maith é seo a dhéanamh i mbealach a chuidíonn leat cur le d'fhéin-urraim.
- Uaireanta is féidir é a dhéanamh i ngrúpa beag daoine le fadhbanna den tsórt céanna, ag seisiúin tuairim agus 90 nóiméad.
- Féadtar baill eile ded' chlann a thabhairt isteach le do chead. Féadtar bualadh leo freisin faoi seach i seisiúin le cuidiú leosan tuiscint céard a tharla duit, conas ar féidir leo cuidiú leat, agus conas ar féidir leo dul i ngleic leis an scéal.
- Féadann cóir leighis den tsórt seo marachtáil ar feadh míonna nó blianta
- Ní ach sa gcás nach n-oibríonn na céimeanna simplí seo, nó má tá tú i mbaol de bharr meáchain íseal, a mholfadh an dochtúir duit dul san ospidéal mar othar.

## Cóir leighis in oispidéal

Is é a tharlaíonn anseo ná an meascán céanna de ithe faoi smacht agus caint faoi fhadhbanna, ach le daoine eile i bhfeighil go díreach agus le cuir chuige níos déine.

## Sláinte corportha

- Déanfar scrúdú fola le feiscint an bhfuil tú chomh h-ídithe cheal bídh is go bhfuil easpa fola ort nó go bhfuil tú i mbaol ionfhabhtú.
- Tógfar do mheáchan go rialta, le cinntiú go bhfuil tú ag filleadh ar mheáchan sláintiúil de réir a chéile.

## Comhairle and cúnamh leis an itheacháin

- B'fhéidir go gcasfaí bia-eolaí ort le itheacháin sláintiúil a phlé – le measúnú tuairim agus cén méid a itheann tú agus an bhfuil tú ag glacadh leis na h-eilimintí cothaithe ar fad a bhfuil gá leo le coinneáil sláintiúil.
- Ní féidir leat filleadh ar mheáchan sláintiúil ach má itheann tú níos mó, ach d'fhéadfadh sé seo bheith an-deacair ar dtús. Molfar duit ithe go rialta, ach cuideofar leat plé leis an míchompord a chuireann sé seo ort. Cuideoidh an fhoireann leat spriocanna a aimsiú agus déileáil leis an eagla atá ort go gcaillfidh tú smacht ar do chuid itheacháin.
- Ní ionann meáchan a chur suas agus teacht as an ngalar seo – ach ní féidir leat teacht as gan meáchan a chur suas i dtús báire. Má tá tú i ndíth chothaithe go leanúnach, ní fhéadfaidh tú machnamh go soiléir nó d'intinn a choinneáil ar rud.

## Cóir leighis i gcoinne toile

Ní hé seo an gnás. Ní dhéantar é seo ach má tá duine chomh h-olc:

- Nach féidir leis nó léi cinniúntí cearta a dhéanamh dó nó di féin.
- Gur ghá é nó í a chosaint ó dhochar tromchúiseach a dhéanamh dó nó di féin. Tártaíonn sé seo in anorexia má tá do mhéachan chomh h-íseal sin agus go bhfuil do shláinte nó do bheatha i mbaol agus go bhfuil tionchar tromchúiseach ag an gcailliúint meáchain ar do chuid réasúnú.

## Cé chomh h-éifeachtach is atá an chóir leighis?

Tagann biseach ar níos mó ná leath de lucht fulaingthe anorexia, cé go mbeidh siad as a sláinte ar feadh cúig nó sé de blianta ar an meán. Féadann biseach iomlán tarlú fiú i ndiaidh 20 bliain d'anorexia nervosa tromchúiseach. Léiríonn staidéir ar na cásanna is measa a tugadh isteach in ospidéal san am atá caite go bhféadfadh duine as cúigear acu seo bás a fháil as ucht an tinnis. Leis an gcúram is nuaí, tá an ráta báis i bhfad níos ísle má leanann an duine i dteagmháil le seirbhís leighis cuí. Chomh fada agus nár deineadh dochar don gcroí nó do na baill beatha eile, is cosúil go dtagann biseach de réir a chéile ar an gcuid is mó de na seachghalair a bhaineann le díth chothaithe (go fiú trioblóidí leis na cnámha agus le bheith in ann clann a thabhairt ar an saol), nuair a thosaíonn duine ag ithe a dhóthain.

## Bulimia:

### Síceteiripe

Tá fianaise ann go bhfuil éifeacht ag dhá shaghas síceteiripe i mbulimia nervosa. Tugtar iad araon in aghaidh na seachtaine ar feadh tréimhse timpeall ar 20 seachtain.

### Teiripe iompair cognaíoch (CBT)

Tugtar é seo de ghnáth le teiripeoir aonair, ach is féidir é a dhéanamh le leabhar féin-chabhrach, seisiúin grúpa nó go fiú dlúthdhioscaí CD-ROM féin-chabhrach. Cuidíonn CBT leat breathnú ar do chuid smaointe agus mothúcháin go grinn. D'fhéadfadh gur ghá dhuit dialann a choinneáil ar do

chuid nós itheacháin le cuidiú fáil amach céard é a thionscnaíonn do chuid ráigeanna itheacháin. Uaidh sin, féadfaidh tú bealaí níos fearr a aimsiú le smaoineamh faoi, agus déileáil leis na mothúcháin agus na cásanna sin.

### **Teiripe idirphearsanta (IPT)**

Tugtar é seo de ghnáth le teiripeoir aonair freisin, ach go gcuirtear níos mó béime ar do chuid caidrimh le daoine eile. Tharlódh gur chaill tú cara, gur cailleadh duine gar dhuit nó gur tháinig athrú mór i do shaol. Cuideoidh sé leat caidrimh tacúla a athbhunú ar fearr a thabharfaidh compord intinne duit ná an bia.

### **Comhairle itheacháin**

Is é cuspóir na córach leighis ná tú a bheith ag ithe go rialta arís, ionas go bhféadfaidh tú do mheáchan a choinneáil cothram gan trom-throscadh ná cuir aníos. B'fhéidir gur ghá dhuit bualadh le bia-eolaí le h-aghaidh comhairle ar aiste bia sláintiúil agus comhmheáite. D'fhéadfadh treoir mar "Getting Better Bit(e) by Bit(e)" (féach *Leabhair* thíos) a bheith cabhrach.

### **Míochaine**

Go fiú muna bhfuil dúlagar ort, féadann dósanna arda de frith-dhúlagráin (antidepressants) SSRI cosc a chur leis an na ráigeanna itheacháin. Féadann sé seo comharthaí an tinnis a laghdú i 2-3 seachtainí, agus tús maith a thabhairt agus tú ag dul i mbun síceteiripe. Ar an drochuair, gan chuidiú ó shaghasanna eile cúnamh, cailtear an éifeacht tar éis scaithimh. Tá an mhíochaine úsáideach, ach ní freagra iomlán nó buan é.

### **Cé chomh h-éifeachtach is atá an chóir leighis?**

- Tagann biseach ar mór-thimpeall leath de lucht fulaingthe, agus tagann laghdú do dtí an leath ar a gcuid ráigeanna itheacháin agus ar an gcuir aníos a dhéanann siad. Ní leigheas iomlán é seo, ach féadann sé cuidiú le duine roinnt smacht a fháil ar ais ar a shaol, le níos lú cur isteach ón míriar itheacháin.
- Is é is measa a bhíonn an scéal ar deireadh má tá trioblóidí agat le drugaí, deoch meisciúil nó an nós dochar a dheánamh duit féin.
- Tá CBT agus IPT chomh h-éifeachtach chéanna thar tréimhse bliana, cé gur chosúil go dtosaíonn éifeacht an CBT beagán níos túsce.
- Tá roinnt fianaise ann gur éifeachtaí míochaine agus síceteiripe le chéile ná ceachtar acu astu féin. Is de réir a chéile thar thréimhse míonna, nó fiú blianta, a thagann biseach ar dhuine de ghnáth.
- Bíonn seachghalair fad-théarmacha ó na tinnis seo ar nós dochar do fhiacra, "dó croí", agus tinneas béal an ghoile. Tagann titeamas ar bheagán daoine leis.

Is é Coiste Oideachais Poiblí Choláiste Ríoga na Síciatraithe a chuir an bhileog seo i dtoll a chéile, agus is é an Dr. Séamus Ó Flaithbheartaigh a thiontaigh go Gaeilge í.

Cuireann Coláiste Ríoga na Síciatraithe eolas meabhairshláinte ar fáil freisin do othair, a lucht cúraim agus daoine gairmiúla, ar nós: *Alcohol and Depression, Anxiety and Phobias, Bereavement, Depression, Depression in Older Adults, Manic Depression, Memory and Dementia, Men Behaving Sadly, Physical Illness and Mental Health, Postnatal Depression, Schizophrenia, Social Phobias, Surviving Adolescence and Tiredness* (as Béarla) agus go dtí seo tá *Dúlagar nó Ísle Brí* agus *Anorexia agus Bulimia* ar fáil as Gaeilge.

Táirgíonn an Coláiste bileoga eolais freisin ar chóireacha leighis sa síciatracht ar nós frith-dhúlagráin agus Teiripe Chognaíoch (as Béarla faoi láthair). Is féidir iad seo ar fad a íosluchtú ón suíomh idirlín: [www.rcpsych.ac.uk](http://www.rcpsych.ac.uk). Le h-aghaidh catalóg d'ár gcuid ábhar don phobal, déan teagmháil le:

The Leaflets Department, The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X 8PG

Tel: 0044 207 2352351 ext 259; Fax 0044 207 72351935; Ríomhphost: [leaflets@rcpsych.ac.uk](mailto:leaflets@rcpsych.ac.uk)

Cartúin le Mel Calman. © S. agus C. Calman.

© Royal College of Psychiatrists, gach ceart ar cosnamh.

Níl cead an bhileog seo a chóipeáil ina iomlán ná ina chuid gan chead ó Choláiste Ríoga na Síciatraithe.

Leasaíodh an bhileog seo faoi dheireadh ar an 5ú Bealtaine 2006.

Carthannacht cláraithe uimhir 228636

## **Eagrais agus Suímh Idirlín cabhracha**

### **Bodywhys – The Eating Disorder Association of Ireland/Eagraíocht Míriar Itheacháin na hÉireann**

[www.bodywhys.ie](http://www.bodywhys.ie) email: [info@bodywhys.ie](mailto:info@bodywhys.ie)

Tel: 01 2834963 Helpline; 1890 200 444

**Mental Health Ireland.** Ag cuidiú leo siúd le meabharghalar agus ag cuir meabharshláinte dearfach chun cinn. Idirlíon: [www.mentalhealthireland.ie](http://www.mentalhealthireland.ie) Ríomhphost: [information@mentalhealthireland.ie](mailto:information@mentalhealthireland.ie)

**Young Minds.** [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

## **Leabhair**

**Breaking free from Anorexia Nervosa:** A Survival Guide for Families, Friends and Sufferers. Janet Treasure (Psychology Press)

**Overcoming Anorexia Nervosa:** A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques, Christopher Freeman and Peter Cooper (Constable & Robinson)

**Bulimia Nervosa and Binge-eating.** A guide to recovery. Peter Cooper and Christopher Fairburn (Constable & Robinson)

**Overcoming Binge Eating.** Christopher G Fairburn (Guildford Press)

**Getting Better Bit(e) by Bit(e).** A Survival Kit for Sufferers of Bulimia Nervosa and Binge Eating Disorders, Ulrike Schmidt and Janet Treasure (Psychology Press)

## **Tagairtí.**

Agras, W. S., Walsh, B.T., Fairburn, C.G., et al (2000) A multicentre comparison of cognitive-behavioural therapy and interpersonal psychotherapy for bulimia nervosa. Archives of General Psychiatry, 57, 459-466.

Bacaltchuk J., Hay P., Trefiglio R. Antidepressants versus psychological treatments and their combination for bulimia nervosa (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 2 2003. Oxford: Update Softward. [www.update-softward.com/abstracts/ab003385.htm](http://www.update-softward.com/abstracts/ab003385.htm)

Eisler, I., Dare, C., Russell, G.F.M., et al (1997) Family and individual therapy in anorexia nervosa. Archives of General Psychiatry, 54, 1025-1030.

Eisler, I., Dare, C., Hodes, M., et al (2000) Family therapy for anorexia nervosa in adolescents: the results of a controlled comparison of two family interventions. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 41, 727-736.

Fairburn, C.G., Norman, P.A., Welch, S.L., et al (1995) A prospective study of outcome in bulimia nervosa and the long-term effects of three psychological treatments. *Archives of General Psychiatry*, 52, 304-312.

Hay, P.J., & Bacaltchuk, J. (2001) Psychotherapy for bulimia nervosa and bingeing (Cochrane Review) in *The Cochrane Library Issue 1*.

Lowe, B., Zopfel, S., Buchholz, C., Dupont, Y., Reas D.L. & Herzog W. (2001) Long-term outcome of anorexia nervosa in a prospective 21-year follow-up study. *Psychological Medicine*, 31, 881-890.

Theander, S. (1985) Outcome and prognosis in anorexia nervosa and bulimia. Some results of previous investigations compared with those of a Swedish long-term study. *Journal of Psychiatric Research* 19, 493-508.