Katotohanan: Binge-Eating Disorder (Compulsive Overeating)

Mga obserbasyon o' signales ng Binge-Eating Disorder:

- Binge-eating: pagkain ng malaking bahagi (halimbawa, sa panahon ng dalawang oras), parte ng pagkain ay mas malaki sa kinakain ng karamihang tao
- Pakiramdamin ng parang walang kontrol sa pagkain ng mabilis (halimbawa, pakiramdamin na ang tao ay hindi makatigil ng pagkain o' hindi makontrol kung gaano karami ang makakain)
- Walang pagsusuka pagkatapos kumain

Ugali na-naayon sa Binge-Eating Disorder:

- Paulit-ulit na pagkain na mabilis sa maiksing panahon
- Pagkain ng hindi normal na malalaking porsyon ng pagkain hanggang mahirapan ng pisikal
- Pakiramdamin ng walang kontrol habang kumakain, pagkuha ng pagkain ng ibang tao, pagnakaw, pagkain ng natapon at/o' paghanap ng pagkain
- Pagkain para gumaan ang pakiramdamin, kumain para pampalubog ng loob
- Hindi mapakali, walang direksyon habang kumakain
- Kumakain mag-isa, nahihiya sa ugali (binge)
- Pakiramdam ng depresyon, hiya, insulto pagkatapos kumain
- Mabilis ng pagkain at makaramdam ng pakakaiba sa katawan ; kumakain habang nanonood ng telebisyon o' nakikinig ng malakas na musiko
- Pagkain ng sobrang mirienda o' pagkain pagkatapos ng regular ng kainin
- Paghahanap ng pagkain
- Mababang tingin sa sarili, palaging pagiisip ng hubog ng katawan o' timbang, pagdi-dyeta dahil sa konsensya

Pasimula o' pesimuno:

- Pag-iisa, nakahiwalay, mahilig sa trabaho, kulang ng organisyon sa araw
- Pagsariling problema (halimbawa, hiwalay sa asawa, kamataya ng kilalang tao, naalis sa trabaho)
- Kasali sa kritikal at hindi magandang relasyon na nagre-resulta sa mababang pagtingin sa sarili
- Hindi magandang pakiramdam. Halimbawa, nabigo, pagod, galit, malungkot, napabayaan
- Tumataba, pakiramdam na mataba
- Pagdyeta, pagputol ng dyeta, pakiramdam na gutom, pag-inom ng alak

Ang binge-eating disorder ay naguumpisa sa hustong gulang ng isang tao kasama ang mga masakit na experyensa. Ang binge-eating disoder ay nakikita sa mga may gulang na malaki ang katawan. Ang mga tao na may tamang timbang o' kulang sa timbang ay kumakain din ng marami sa maiksing oras. Babae at lalaki ay apektado. Ang mga Aprikano-Americano ay apektado din kagaya ng mga Caucasians. Apektado ang lahat magmula sa bente hangang sinkwenta edad. Sa pagkain ng sobra, ang isang tao ay pweding magtago ng katotohanan kagaya ng galit, depresyon, hungkag ng pakiramdamin, mababang tingin sa sarili, takot at/o' konsensya.
Ang pag-gamot ng binge-eating disorder ay naayon sa kalagayan ng tao at karinawan ay nangangailangan ng strategya para maharap ang mahirap na karamdaman at emosyon. Kasali ang gamot na Prozac, labing dalawang hakbang programa, grupong pamilya at saring anyo. Ang lugar na Sheena ay isa na tulong at suporta galing sa komyunidad para sa mga tao na apektado ng binge-eating disorder.

Sheena's Place, 87 Spadina Road, Toronto, Ontario M5R 2T1 (416) 927-8900 Fax (416) 927-8844