**Katotohanan: Bulimia Nerbosa**

**Mga obserbasyon o' signales ng Bulimia Nerbosa:**

- Pagkakaroon ng mabilis na pagkain ng malaking porsyon sa maiksing panahon
- Pakiramdam na parang walang kontrol sa pagkain
- Pagpilit sa sarili para sumuka
- Pag-gamit na mga gamot na purga at pangpa-ihi
- Pagdyeta, paglagpas na pagkain o' programa ng striktong ehersisyo para huwag madagdagan ang timbang
- Tuloy-tuloy na pagiisip ng hubog ng katawan o' timbang

**Ugali na-naayon sa Bulimia Nerbosa:**

- Palaging pag-isip tunkol sa pagkain o' timbang ng katawan
- Sobra pag-kritiko sa sarili
- Respeto sa sarili depende sa timbang ng katawan
- Pagbisita ng kubeta pagkatapos kumain
- Pagkalkula ng kinakain kung nasa publiko
- Hilig (sa alak, pag-gastos, pagdedesisyon, relation sa ibang tao)

**Mga pisikal na makikita sa bulimia:**

- Hindi balansya ang natural na tubig ng katawan, konektado sa abnormal na galaw ng kidney? at puso na ang resulta ay pagsuka
- Hirap sa pagtapos ng gawain, paiba-ibang ugali dahil say hindi balansya sa kemikal
- Pamamaga ng glanda, pagtaba ng pisngi, mga sirang ugat sa ilalim ng mga mata
- Hindi maiksplika na sirang ipin at sakit sa gilagid?
- Sakit ng lalamunan
- Pulang pagtutuklap o' pag-peklat sa kamay o' kamao
- Sakit ng dibdib at masel, pagkapagod

Ang bulimia nerbosa ay naguuimpisa sa huling parte ng pagdalaga. At 90-95 porsyento sa tao na may bulimia ay mga babae. Pwede ring mas maraming lalaki ang may bulimia, siguro hindi lang nagpapagamot. Lalake at babae na mahilig sa laro, pagsayaw, pagmodelo o' ibang actividad na nagpapapayat ay mga grupo na magkakasakit ng bulimia.

Ang bulimia nerbosa ay nakikita na kasama sa pagpilit ng pagsuka, purga, pangpa-ihi o' pangpatae. Ang tao na may bulimia ay pweding mag-pagutom o' mag ehersisyo para mabawasan ang timbang. Ang taong ito ay palaging normal sa timbang pero pwede rin madagdagan ang timbang. Deretsong pagkakain o' pagsuka ay nagpapabagal ng metabolism ng katawan. Habang nangyayari ito, kinukuha ng katawan ang taba at kalorias kaya lalong pweding tumaas ang timbang. Itong pangyayari ay naguumpisa sa transisyon ng pagtitiwala sa sarili (kagaya ng pagpalit ng mataas na paaralan, pag-alis sa kolehiyo, paglayo sa tinitirahan) kung ang problema ay mataas at wala ng ibang paglalabasan ng emosyon at tensyon. Mataas na porsyento ng bulimia ay galing sa mga babaeng nasa kolehiyo (mahigit sa 17 porsyento ay mga babaeng galing sa kolehiyo). Kakaunti ang mga komplikasyon ng bulimia na nagpapatuloy sa kamatayan. Pero kung hindi gagamutin, ang bulimia ay pweding maging pangbuong buhay na sakit ng mga actividad at paiisip na nasa pagkain.

Ang pag-gamot sa bulimia nerbosa ay medyo kapareho sa anorexia nerbosa at kailangan na naayong sa pangangailangan ng tao. Ang pag-gamot ay depende, pweding pasyente sa ospital o' panlabas na pasyente. Gamot kagaya ng Prozac ay pweding magbawas ng mabilis na pagkain at lungkot na naayon sa bulimia. Ang mga taga-gamot ay gumagamit ng maraming bagay kagaya ng pag-gamot sa ugali at pag-iisip, discusyon sa pamilia o' hilingin ang mga pasyente na gumawa ng artistic na projekto. Ang lugar na Sheena ay isa na tulong at suporta galing sa komyunidad para sa mga tao na may bulimia nerbosa.

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