THE BALANCE

اضطراب تجّنب أو تقييد تناول الطعام (ARFID)

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

MALLORCA / ZURICH

العربية / سبتمبر 2026

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01

يختلف اضطراب ARFID عن فقدان الشهية العصبي لأن تقييد الطعام لا يكون مدفوعًا أساسًا بالرغبة في تغيير الوزن أو شكل الجسم.

02

قد يجمع التقييم والعلاج للبالغين بين الرعاية الطبية والتغذوية والنفسية، والتّعرض التدريجي، والدعم الحسي، مع مراعاة الحالات المصاحبة.

03

يقّدم THE BALANCE رعاية سكنية لعميل واحد في مايوركا أو زيورخ للبالغين المقبولين والمستقرين طبيًا، بينما تستدعي المخاطر الحادة رعاية متخصصة.

استمرارية الرعاية

تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.

رعاية منسقة

تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.

عميل واحد

إقامة خاصة وفريق تُنّظم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

كيف يمكن أن يظهر ARFID

قد يتناول شخص نطاقًا محدودًا جدًا من الأطعمة بسبب حساسية حّسية تجاه القوام أو الرائحة أو المظهر أو الحرارة أو المذاق. وقد يخاف شخص آخر من الاختناق أو القيء أو رد فعل تحسسي أو الألم أو عاقبة منّفرة أخرى. وقد يكون لدى شخص ثالث اهتمام منخفض جدًا بالطعام أو صعوبة في التّعرف إلى الشعور بالجوع.

ARFID ليس «انتقائية في الطعام»

يشيع الأكل الانتقائي، لكن ARFID ينطوي على عواقب أو قصور ذي أهمية سريرية. قد يتجنب البالغون وجبات العمل، أو السفر، أو العلاقات، أو المناسبات العائلية، أو العلاج الطبي، لعدم توافر الأطعمة الآمنة أو لأن تناول الطعام أمام الآخرين أصبح مصدرًا للضيق.

يمكن أن يزيد الخجل والضغط المتكرر لـ«مجرد تناول الطعام» من حدة التجنب. ولا ينبغي أن يعتمد العلاج على الإذلال أو المواجهة أو الافتراض بأن الشخص يختار التقييد لجذب الانتباه.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

قد يأخذ التقييم في الاعتبار تاريخ الوزن، والتغير الحديث فيه، والعلامات الحيوية، والترطيب، ونتائج الفحوصات المخبرية، ونقص العناصر الغذائية، والأعراض القلبية الوعائية، وأعراض الجهاز الهضمي، والبلع، والأدوية، والمكّملات، والمدخول الغذائي الحالي. ولا يكفي المظهر وحده لإثبات السلامة الطبية.

قد يتطلب عدم الاستقرار الطبي، أو سوء التغذية الشديد، أو اضطراب الشوارد، أو الخطر القلبي، أو الجفاف، أو عدم القدرة على الحفاظ على المدخول الغذائي، أو الحاجة إلى التغذية المعوية، رعاية في مستشفى أو رعاية تخصصية لاضطرابات الأكل. ولا تُعد الإقامة الخاصة بديلاً عن وحدة للمرضى الداخليين تُدار طبيًا.

السلامة واختيار البيئة المناسبة

ينبغي أن ينظر THE BALANCE في ARFID فقط بعد تأكيد نطاق العمر للبالغين، والكفاءة التخصصية، والاستقرار الطبي، والمتطلبات التغذوية، ومسارات الطوارئ. الشخص الذي يحتاج إلى التغذية عبر الأنبوب، أو رعاية طبية مستمرةالمراقبة، أو التدبير المكثف لإعادة التغذية، أو الرعاية الآمنة للمرضى المقيمين قد تتطلب مستشفى متخصصًا أو وحدة متخصصة في اضطرابات الأكل. يتطلب عدم الاستقرار الحاد، أو الجفاف الشديد، أو الإغماء، أو الأعراض القلبية، أو الاضطراب الملحوظ في الشوارد، أو عدم القدرة على الحفاظ على المدخول الغذائي، تقييمًا طبيًا عاجلاً. راجع معايير الملاءمة والقبول.

رعاية تتمحور حولك

العلاج النفسي والسلوكي

لا تزال الأدلة الخاصة بعلاج ARFID لدى البالغين قيد التطور. وقد تعالج الأساليب المعرفية السلوكية المكّيفة لـ ARFID التجنب، وإعادة التأهيل التغذوي، والتعّرض، والخوف، والحساسية الحسية، والمرونة. وقد يكون علاج القلق ودعم الأسرة أو الشريك ذا صلة أيضًا.

لا يوجد بروتوكول واحد يناسب جميع أنماط العرض. وينبغي أن تكون أهداف العلاج محددة وقابلة للقياس، مثل تحسن الكفاية الغذائية، أو توسيع نطاق الأطعمة، أو خفض الخوف، أو زيادة القدرة على تناول الطعام في البيئات الضرورية، أو تقليل الاعتماد على المكّملات.

الرعاية التغذوية

يمكن لاختصاصي تغذية أو مهني تغذية مؤهل على نحو مناسب تقييم الكفاية الغذائية، وأوجه النقص، وبنية الوجبات، والمكّملات، ووتيرة التغيير. وينبغي تنسيق العمل التغذوي مع الرعاية الطبية والنفسية بدلاً من تقديمه كخطة وجبات عامة.

ينبغي توثيق تفضيلات الطعام، والحساسيات، والمتطلبات الدينية، وأعراض الجهاز الهضمي، والاحتياجات الحسية بدقة. ويمكن لطاهٍ خاص دعم التنفيذ، لكنه لا يحل محل التقييم المتخصص من اختصاصي التغذية.

توسيع نطاق الأطعمة والتعّرض

قد يتضمن عمل التعّرض خطوات صغيرة جدًا نحو طعام أو قوام أو رائحة أو بيئة أو إحساس جسدي يُثير الخوف. ويُصّمم التسلسل بشكل فردي ويرتبط بالأولويات التغذوية وأهداف العميل الخاصة.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية البيئة المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

يمكن لبيئة خاصة وهادئة أن تتيح مساحة للعلاج والراحة والتأمل. وُتنّظم الإقامة والمواعيد والدعم العملي حول عميل واحد في كل مرة.

مساحة خاصة للتوقف واستعادة الهدوء

خصوصية وتنسيق متحفظ وإيقاع يومي يتناسب مع الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مجالاً للتعافي

تتوازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

دعم عملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق المواعيد والترتيبات اليومية.

صور فريق الرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE. تُؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

لندن

خدمات مختارة للتقييم والانتقال واستمرارية الرعاية.

زيورخ

رعاية سكنية خاصة مع تنسيق سريري سويسري.

مايوركا

رعاية سكنية خاصة في بيئة جزيرية تساعد على الاستراحة.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01

محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويشرح عملية المراجعة السريرية.

02

تقييم وتوصية

ينظر الفريق في الملاءمة والأولويات والبيئة والخطة الفردية.

03

علاج شخصي

تُراجع الرعاية وتُعدّل مع تغير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاَج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

غالبًا ما يتطلب ARFID دعمًا طبيًا وتغذويًا ونفسيًا مستمرًا بعد المرحلة السكنية. وينبغي أن يحدد التسليم العلاجي من سيراقب التغذية، والصحة الجسدية، وأهداف التّعرض، والأدوية، والتدهور. قد تشمل الرعاية المستمرة الدولية خدمة محلية لاضطرابات الأكل، أو طبيب رعاية أولية، أو اختصاصي تغذية، أو معالجًا، أو طبيبًا نفسيًا، أو الأسرة أو الشريك. ولا ينبغي أن تترك الرعاية عبر الحدود المراقبة الطبية الأساسية من دون مهني محلي مسؤول.

التفكير في الخطوة التالية

ما هو اضطراب ARFID؟

اضطراب ARFID هو اضطراب في الأكل أو التغذية ينطوي على تجنب أو تقييد يسبب عواقب تغذوية أو طبية أو متعلقة بالوزن أو النمو، أو الاعتماد على المكّملات، أو تدخلاً كبيرًا في الحياة.

كيف يختلف اضطراب ARFID عن فقدان الشهية العصبي؟

في اضطراب ARFID، لا يكون التقييد مدفوعًا في المقام الأول بمخاوف تتعلق بالوزن أو شكل الجسم. وقد تظل المخاطر الطبية خطيرة، ويلزم إجراء تقييم شامل لأن الحالات قد تتداخل أو تتغير.

هل يمكن أنْ يُصاب البالغون باضطراب ARFID؟

نعم. يمكن أن يستمر اضطراب ARFID إلى مرحلة البلوغ أو يصبح ذا أهمية سريرية في وقت لاحق. تتناول هذه الصفحة تقييم البالغين وعلاجهم فقط، ما لم يتم التحقق رسميًا من نطاق عمري آخر.

ما أسباب اضطراب ARFID؟

قد تنطوي الحالات على حساسية حسية، أو الخوف من الاختناق أو القيء، أو انخفاض الاهتمام بالطعام، أو عوامل نمائية عصبية، أو مرض طبي، أو مزيج من ذلك. ولا ينطبق سبب واحد على الجميع.

ابدأ بمحادثة

تحدث بسرية مع فريق القبول حول ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدمًا.

admissions@thebalance.clinic

+41 44 500 5111

صفحة الحالة الكاملة

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر فوري، فاطلب الرعاية الطارئة المحلية. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تُحدّد الرعاية الفردية بعد التقييم.