



THE BALANCE

اضطراب نهم الطعام

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

MALLORCA / ZURICH

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01 يتسم اضطراب نهم الطعام بنوبات متكررة مع فقدان السيطرة والضييق، ولا يحدده حجم الجسم أو الإفراط العرضي في الأكل.

02 يسبق العلاج تقييم شامل لأنماط الأكل والتقييد والعوامل النفسية والطبية، ثم تُنسق رعاية نفسية وتغذوية غير وصمية بحسب الحاجة.

03 قد تناسب الإقامة العلاجية الحالات المعقدة أو المجزأة، بينما يلائم العلاج الخارجي المتخصص كثيراً من الحالات مع متابعة مستمرة.

استمرارية الرعاية	رعاية منسقة	عميل واحد
تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.	تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.	إقامة خاصة وفريق تُنظّم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

فهم اضطراب نهم الطعام

يراعي التشخيص تكرار نوبات النهم، وفقدان السيطرة، والسمات المصاحبة، والضيق، والتوتر، والمدة، وغياب السلوك التعويضي المنتظم. ولا يحدد حجم الجسم ما إذا كان الاضطراب موجوداً أم لا.

كيف قد يظهر اضطراب نهم الطعام

غالبًا ما تكون التجربة المحورية هي فقدان السيطرة، وليس الكمية الدقيقة التي يلاحظها شخص آخر. وقد يدفع الخجل الشخص إلى إخفاء النوبات أو مداورتها بمحاولات صارمة للتعويض بصورة غير رسمية.

- الأكل بسرعة أو إلى ما يتجاوز حد الشبع المريح أثناء النوبات
- شعور قوي بعدم القدرة على التوقف أو اختيار ما يؤكل وكميته
- الأكل في الخفاء أو عند عدم وجود جوع جسدي
- ضيق شديد أو خجل أو شعور بالذنب أو اشمئزاز أو انسحاب بعد ذلك
- دورات من التقييد والحمية والقواعد وتجدد نهم الطعام
- أنماط اقتناء الطعام أو توصيله أو التخلص منه أو الأنماط المالية المرتبطة حول النوبات
- الاكتئاب أو القلق أو أعراض الصدمات النفسية أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو اضطراب النوم أو استخدام المواد

- مخاوف تتعلق بالصحة الجسدية تستحق رعاية مناسبة، من دون افتراض أن الوزن هو السبب الوحيد
- ينبغي أن يسأل الأخصائيون عن الوصمة المرتبطة بالوزن، وتاريخ الحميات، وانعدام الأمن الغذائي، والأدوية، والثقافة، والعلاج السابق. وقد يزيد النهج الوعظي أو المتمحور حول الوزن من الخجل ويقلل الإفصاح.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

يوضح التقييم خصائص نهم الطعام، والتغذية، والتقييد، والعوامل النفسية والطبية، ودور تاريخ العلاجات المتمحورة حول الوزن.



تواتر النوبات ومدتها وكميتها وفقدان السيطرة والمحفزات وعواقبها

تقييد الطعام، والحمية، والصيام، والتمارين الرياضية، والتطهير، أو غير ذلك من السلوك التعويضي

المزاج والقلق والصدمات النفسية واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والوسواس القهري واستخدام المواد والنوم وخطر الانتحار

الأهداف والموافقة والاستعداد وإتاحة الرعاية المتخصصة المستمرة

السلامة واختيار البيئة المناسبة

يتطلب وجود نية انتحارية، أو اكتئاب شديد، أو أعراض طبية حادة، أو داء سكري غير مضبوط أو مخاوف صحية خطيرة أخرى، أو التطهير، أو التقييد الشديد، أو عدم القدرة على البقاء آمناً، الخدمة العاجلة أو المتخصصة المناسبة. ينبغي أن تكون الرعاية الطبية مستندة إلى الأدلة ومحترمة. ولا ينبغي رفض الأعراض الجسدية باعتبارها نفسية أو عزوها بالكامل إلى حجم الجسم.

رعاية تتمحور حولك

قد يشمل العلاج علاجاً نفسياً مستنداً إلى الأدلة، ودعمًا تغذويًا، وانتظام تناول الطعام، والعمل على التقييد والمحفزات، والرعاية النفسية، وعلاج الحالات المترابطة.

وضع صياغة مشتركة غير وصمية لفقدان السيطرة والضيق لتقليل دورات التقييد التي تزيد الهشاشة البيولوجية والنفسية

إرساء تغذية منتظمة وكافية ومرنة استخدام علاج نفسي متخصص ملائم لطبيعة الحالة

علاج الاكتئاب أو القلق أو الصدمات النفسية أو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو النوم أو استخدام المواد عند وجودها مراجعة الأدوية مع واصف مخول عند وجود دواعي لذلك

معالجة السرية والعلاقات وإتاحة الطعام والتوصيل والمحفزات البيئية ترتيب رعاية مستمرة لا تعود إلى الحميات العقابية

فقدان الوزن ليس نتيجة مضمونة أو كافية لعلاج نهم الطعام. وقد تؤدي الحميات التقييدية والخجل والتمارين القسرية إلى تفاقم الدورة لدى بعض الأشخاص، وينبغي عدم تقديمها بوصفها رعاية معيارية.

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. وتُنظّم 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. تؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

مايوركا

رعاية سكنية خاصة في بيئة جزيرية تساعد على الاستراحة.

زيورخ

رعاية سكنية خاصة مع تنسيق سريري سويسري.

لندن

خدمات مختارة للتقييم والانتقال واستمرارية الرعاية.

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 تغيير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

ينبغي أن تشمل الرعاية المستمرة معالجاً متخصصاً وأخصائي تغذية عند وجود دواعي لذلك، ومتابعة طبية ونفسية، وانتظام تناول الطعام، والاستجابة للرغبات الملحة أو النوبات، وخطة للسفر والعمل والأسرة وإتاحة الطعام. قد يشمل التقدم نوبات نهم أقل، وتراجع فقدان السيطرة والخجل، وتناولاً أكثر انتظاماً ومرونة، وتحسناً في الصحة النفسية والجسدية، ووقتاً أقل يُنظم فيه نمط الحياة حول الطعام أو التعويض.

التفكير في الخطوة التالية

هل اضطراب نهم الطعام هو نفسه الإفراط في الأكل؟

لا. ينطوي التشخيص على نوبات متكررة مع فقدان السيطرة وسمات مصاحبة وضيق وتواتر ومدة. ولا يشكل الإفراط العرضي في الأكل وحده الاضطراب.

هل يحدث اضطراب نهم الطعام لدى أصحاب الوزن الأعلى فقط؟

لا. يمكن أن يحدث لدى مختلف أحجام الأجسام، ولا يثبت حجم الجسم التشخيص.

كيف يختلف عن الشره المرضي؟

يشمل الشره المرضي سلوكاً تعويضياً منتظماً، مثل القيء أو الصيام أو ممارسة التمارين الرياضية بإفراط. أما اضطراب نهم الطعام فلا يشمل ذلك.

هل فقدان الوزن هو هدف العلاج؟

يركز العلاج على نهم الطعام والصحة والضيق وجودة الحياة. وفقدان الوزن ليس مضموناً، ولا ينبغي أن يكون المقياس الوحيد للتعافي.

ابدأ بمحادثة

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

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

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؛ تُحدد الرعاية الفردية بعد التقييم.