

# Sèvis Jesyon Sante Mantal ak Kriz

## Enfòmasyon pou Paran sou Deranjman Alimantè

### Èske w te konnen?

- Sezon fèt la se yon tan enteresan nan ane a pou yon kantite timoun atravè mond lan. Festivite, rankont fanmi ak zanmi e selebrasyon pafwa fòse nou manje anpil e pran anpil fridòdoy nan okazyon fèt la.
- Pou moun ki souffri ak deranjman alimantè, moman sa yo ka ekstrèmman difisil.
- Deranjman alimantè ki pi popilè yo se, “Anorexia Nervosa” (Anoregzi) ak “Bulimia” (Boulimi), ki afekte plis pase 24 milyon Ameriken chak ane, dapre Alyans pou Konsyantizasyon sou Deranjman Alimantè

### Kisa yon deranjman alimantè ye?

- Deranjman alimantè -- tankou Anoregzi ak Boulimi e Derègleman nan Manje – gen ladan egzajerasyon nan emosyon, atitud, ak konpòtman ki gen pou wè ak zafè pwa e manje. Deranjman alimantè se pwoblèm emosyonèl ak fizik grav ki ka gen konsekans ki menase lavi fi oubyen gason.

### Siy ak Sentòm

#### Anoregzi

Yo karakterize Anoregzi ak rete grangou volontèman e pèdi anpil pwa.

- Refize kenbe pwa kò a nan nivo nòmal li e/oubyen depase pwa nòmal la toupati parapò ak wotè, fòm kò, laj, ak nivo aktivite
- Yon gwo perè pou pran pwa oubyen vin “gwo”
- Ou santi w “gwo” oubyen twò gwo malgre w deja pèdi twòp pwa
- Fi yo pa gen règ yo
- Gwo sousi pou pwa ak fòm kò

#### Boulimi

Boulimi gen ladan manje gwo kantite manje (manje depase limit) -- plis pase sa pifò moun ta manje nan yon repa--nan ti kantite tan, epi debarase tèt ou ak manje a e kalori yo atravè vomisman, anpil medsin, oubyen fè twòp egzèsis (pij).

- Plizyè epizòd manje depase limit epi pij
- Santiman enkontwolab lè w ap manje, jiskaske ou depase limit pou ta santi w konfòtab
- Pij apre yon nouriti egzare, (jeneralman nan pwovoke vomisman, pran twòp pigatif, grenn pou pèdi pwa e/oubyen medikaman pou pipi, fè egzèsis egzajere, oubyen rete grangou)
- Fè rejim souvan
- Gen twòp sousi pou pwa ak fòm kò

### Obsesyon pou Manje

- Obsesyon pou manje se premyèman peryòd manje san kontwòl, san reflechi, oubyen manje san rete yon fason ki depase limit pou ta santi w konfòtab.
- Rete ajèn detanzantan oubyen fè rejim souvan e santi yon wont oubyen degou apre yon repa egzajere.
- Moun ki ap lite ak anksyete, depresyon, ak solitud, ki ka kontribye ak epizòd move abitud manje repa egzajere. Pwa kò a ka varye soti nan nòmal rive nan mwen nòmal, modere, oubyen obezite grav.

### Chèche Èd

- Si w sispèk pitit ou souffri ak yon deranjman alimantè, chèche jwenn tretman imedyatman. Bi entèvansyon an se pou ede timoun devlope yon bonjan imaj de tèt yo e genyen yon atitud pozitif sou manje.
- Bay yon bon egzanzp sou sante nan sèvi yon kantite manje ki nourisan e pale sou enpòtans yon rejim ekilibre. Ou dwe ankouraje egzèsis kòm yon aspè nan yon kalite lavi ki ansante.
- Wè doktè fanmi w pou konsèy medikal e/oubyen resous.
- Vizite konseye pwofesyonèl lekòl ou pou resous nan kominote a.
- Anpil fwa sèvis konseye endividyèl, gwoup, ak fanmi trè itil.

Enfòmasyon adapte nan <http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/WhatIsEd.pdf> ak <http://www.uclahealth.org/workfiles/documents/healthtips/ht0508.pdf>.

M-DCPS swete oumenm ak fanmi w yon Bon Sezon Fèt!!!!

# Sèvis Jesyon Sante Mantal ak Kriz

Liy Enfòmasyon sou Kriz M-DCPS: 305-995-CARE

<http://mhcms.dadeschools.net/>