



کیا آپ کھانے کی خرابی میں مبتلا کسی عزیز  
کی دیکھ بھال کر رہے ہیں؟

کھانے کے چیلنجوں سے دوچار کسی شخص کی  
دیکھ بھال میں آپ کی مدد کرنے کے لیے یہاں  
دوسرے والدین/دیکھ بھال کرنے والوں کی جانب  
سے گرمجوش الفاظ اور مدد دی گئی ہے۔

آپ تنہا نہیں ہیں۔



## کیئر کی تعریف کیا ہے؟

کیا آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہ رہے ہیں یا اس میں شامل ہیں جو کھانے کی بیماری کا سامنا کر رہا ہے؟ اگر آپ ہیں، تو آپ اپنے پیارے کی غیر رسمی دیکھ بھال کرنے والے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ نے اپنی شناخت ایک نگہداشت کنندہ کے طور پر نہ کی ہو اس لیے یہ سب آپ کے لیے نیا ہو سکتا ہے۔ ایک غیر رسمی دیکھ بھال کرنے والا کوئی بھی ہو سکتا ہے چاہے آپ والدین، پارٹنر، دوست، خاندان کے رکن یا کام کے ساتھی ہوں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کتابچہ آپ کو مفید معلومات فراہم کرے گا۔

## کھانے کی بیماری کیا ہے؟

ایک سنگین دماغی بیماری جو مختلف شکلیں لے سکتی ہے اور اس سے صحت یاب ہونے میں مختلف وقت لگ سکتا ہے۔ لوگوں کی اکثریت صحت یاب ہو جاتی ہے اور یہ سب سے زیادہ ممکنہ نتیجہ ہے، حالانکہ اس میں ابھی بھی کافی وقت لگ سکتا ہے۔

کھانے کی خرابی کسی بھی وقت کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے، قطع نظر نسل، عمر یا ان کی صنفی شناخت۔ کھانے کی خرابی اور بحالی ہر ایک کے لیے مختلف نظر آئے گی۔

صحت یابی کے لیے ابتدائی مدد واقعی اہم ہے۔ اکثر کھانے کی بیماری چھپائی جاتی ہے یا خفیہ رکھی جاتی ہے۔ تاہم، ایسی اہم نشانیاں اور علامات ہیں جن کو والدین/نگہداشت کرنے والے دیکھ سکتے ہیں۔ [این ایچ ایس انگلینڈ کی ویب سائٹ درج ذیل کی فہرست دیتی ہے:](#)

- وزن میں ڈرامائی کمی
- انہوں نے کتنا کھایا ہے، کب کھایا ہے، یا ان کے وزن کے بارے میں جھوٹ بولنا
- بہت زیادہ کھانا بہت تیزی سے کھانا کھانے کے بعد ہاتھ روم جانا، بہت زیادہ ورزش کرنا
- دوسروں کے ساتھ کھانے سے گریز کرنا، کھانے کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنا یا بہت آہستہ کھانا
- اپنے وزن میں کمی کو چھپانے کے لیے ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہننا

دیگر علامات/نشانیوں پر غور کریں: کھانے میں شامل ہونے پر سماجی ہونے سے گریز کرنا، دوسرے کیا کھا رہے ہیں اس پر غیر فطری توجہ، تمام کھانوں کی کیلوری کے مواد کو جاننے کی ضرورت، کھانا پکانے اور ترکیبوں میں نئی دلچسپی لیکن کھانا کھانے سے گریز کرنا، ظاہری شکل کے بارے میں یقین دہانی کے لیے بار بار درخواستیں .

کھانے کی بیماریاں جذبات اور احساسات کو کنٹرول کرنے کے بارے میں ہیں، اور یہ پیچیدہ ہیں۔

کھانے کی بیماری میں مبتلا کسی کی مدد کرنا پریشان کن ہوسکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ مغلوب محسوس کر رہے ہوں۔ یہ ایک طویل بیماری ہو سکتی ہے اس لیے اپنی دیکھ بھال کرنا واقعی ضروری ہے۔

افسانہ: یہ ایک نئی بیماری ہے

سچ: یہ کوئی نئی یا جدید بیماری نہیں ہے۔ اس بیماری کے تاریخی شواہد موجود ہیں

افسانہ: آپ کا پیارا ہمیشہ کے لئے ایسا ہی رہے گا

سچ: یہ ابھی ان کی زندگی میں ہوسکتا ہے، تاہم بحالی ممکن ہے

افسانہ: یہ لڑکی کے کھانے کی خرابی ہے

سچ: مردوں کو بھی کھانے کی بیماری ہوتی ہے

افسانہ: آپ کسی کو دیکھ کر بتا سکتے ہیں کہ کھانے میں خرابی ہے

سچائی: کھانے کی خرابی کے شکار افراد ہر شکل اور سائز میں آتے ہیں

## کلیدی پیغامات کیا ہیں؟

1. کھانے کی خرابی کھانے سے نہیں احساسات کے بارے میں ہے
2. والدین / دیکھ بھال کرنے والے قصوروار نہیں ہیں۔ بہت سے عوامل کھانے کی خرابی میں حصہ ڈالتے ہیں جیسے جینیات، دماغ کی ساخت، ثقافتی عناصر، صدمے کے رد عمل اور حیاتیات وغیرہ
3. اپنا خیال رکھنا ضروری ہے
4. اگر آپ کو مدد کی پیشکش کی جاتی ہے، تو اسے لے لیں۔ آپ کو اکیلے اس سے گزرنے کی ضرورت نہیں ہے
5. آپ کے پیارے کو کبھی کبھی خود ہی کرنا پڑ سکتا ہے، جانیں کہ کب پیچھے ہٹنا ہے
6. مثبت رہیں اور کبھی امید کا دامن نہ چھوڑیں، صحت یابی سب سے زیادہ امکانی نتیجہ ہے
7. آپ کا پیارا اب بھی آپ کا پیارا ہے، وہ اب بھی وہاں موجود ہیں۔
8. انہیں معلوم ہونا چاہیے کہ ان کے لیے آپ کی محبت غیر مشروط ہے
9. غلطیاں کرنا ٹھیک ہے – سیکھیں اور کھلے رہیں
10. اچھی دیکھ بھال کا مقصد، کامل دیکھ بھال نہیں۔ اپنے آپ پر غیر ضروری دباؤ نہ ڈالیں



"وہ اکیلے یہ کر سکتے ہیں، لیکن وہ اکیلے نہیں کر سکتے ہیں"

- جینیٹ ٹریزر

## دیکھ بھال کرنے والے کے طور پر آپ کیا کر سکتے ہیں؟

1. والدین/دیکھ بھال کرنے والے حل کا حصہ ہیں۔ آپ مدد کرنے کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ باشعور دیکھ بھال کرنے والوں اور پرسکون اور گرم ماحول کے ساتھ صحت یابی میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے
2. زیادہ سے زیادہ معمول کو برقرار رکھیں تاکہ آپ ایک اچھی مثال بنیں۔ اپنے شوق اور ان چیزوں کو کرتے رہیں جن سے آپ لطف اندوز ہوں
3. آپ کی ہمیشہ آواز ہوتی ہے۔ آپ اپنے پیارے کے بارے میں اپنے خدشات سے آگاہ کرنے کے لیے خود جی پی کو مل سکتے ہیں۔
4. یہاں اور اب پر توجہ مرکوز کریں
5. ہمدردی دکھائیں اور تصدیق کریں - مثال کے طور پر اپنے پیارے کو بتائیں کہ آپ دیکھ سکتے ہیں کہ چیزیں کتنی مشکل ہیں، ان کی کوششوں کو تسلیم کریں اور ان کی حوصلہ افزائی کریں اور تنقید کرنے یا مشورہ دینے کی کوشش نہ کریں
6. لطف اٹھائیں اور چھوٹی چھوٹی چیزوں کا جشن منائیں۔ ان کا اکثر مطلب زیادہ ہوتا ہے۔ مثبت اور پرجوش رہیں
7. مواصلات کی لائنیں کھلی رکھیں - کھانے کی بیماری کے بارے میں یہ سب کچھ نہ کریں۔
8. یہ واضح اور مستقل حدود قائم کرنے میں آپ سب کی مدد کر سکتا ہے
9. ایسے لوگوں سے رابطہ قائم کرنے کے لیے کھلے رہیں جن کے پاس ایسے ہی تجربات ہیں۔ سپورٹ گروپس انمول ہوسکتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ بوجھ بانٹیں
10. سننا واقعی اہم ہے۔ یہ زیادہ نہیں لگتا، یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کی پرواہ ہے اور ایسا کرنے سے آپ کے پیارے کو ان کے جذبات کو سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے

## آپ کے پیارے کو کہاں سے مدد مل سکتی ہے؟

جتنی جلدی ممکن ہو مدد حاصل کرنے کے لیے اپنے پیارے کی مدد کرنا ضروری ہے۔

- اپنے پیارے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے جی پی کو دیکھیں یا کسی رضاکارانہ تنظیم سے رابطہ کریں
- اپنے پیارے کو مناسب وسائل سے آن لائن مدد حاصل کرنے کی ترغیب دیں
- پیشہ ور افراد کی سمجھ میں نہ آنے کی صورت میں یا آپ کا تجربہ اتنا مثبت نہیں ہے جیسا کہ آپ نے امید کی تھی۔ اگر آپ کو منفی تجربہ ہے تو ذہنی صحت کے کسی پیشہ ور، ایک مختلف جی پی یا مختلف معالج/پیشہ ور سے ملنے کے لیے تیار رہیں

### آپ کے پیارے کے لیے کچھ امدادی خدمات کی فہرست

- کتابوں کے مصنفین: ہوپ ورگو، ایما سکریونر، ایوا مسبی، ٹینا میک گف
- <https://www.beateatingdisorders.org.uk/> Beat
- <https://www.pedsupport.co.uk/> PEDS
- <https://www.cpslmind.org.uk/> CPSL Mind
- <https://centre33.org.uk/> Centre 33
- <https://www.keep-your-head.com> Keep your head
- <https://www.cpft.nhs.uk> NHS CPFT
- <https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInfo> Lived Experience Leaflet

(مصیبت میں مدد) NHS First Response Service 111 option 2

## سروس معلومات

کھانے کی بیماری کی خدمات کے ذریعے اپنے پیارے کے سفر میں جن پیشہ ور افراد سے آپ مل سکتے ہیں ان میں جی پی، ماہر نفسیات، ماہر نفسیات، ماہر غذائیت/غذائی ماہر، کونسلر، دماغی صحت کے ماہر، نرس، سماجی کارکن اور سپورٹ ورکر شامل ہیں۔



### کیا ہو سکتا ہے؟

GPs کسی ماہر کی خدمت کا حوالہ دے سکتے ہیں۔ آپ کے پیارے کے پاس ان کے لیے بہترین آپشنز تلاش کرنے کا اندازہ ہوگا۔ ان کے ساتھ آؤٹ پشمنٹ کے طور پر علاج کیے جانے کا امکان ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کے ساتھ کمیونٹی میں قانونی NHS خدمات اور/یا تیسرے شعبے کی تنظیموں (خیرات/کمیونٹی سروسز) کے ذریعے سلوک کیا جائے گا شدید صورتوں میں آپ کے پیارے کے ساتھ داخل مریض کے طور پر علاج کیا جا سکتا ہے اس کا مطلب ہے کہ انہیں علاج کے لیے ماہر اسپتال میں داخل کیا جائے گا۔

[دیکھ بھال کرنے والے کا نقطہ نظر ویڈیو ڈاؤن لوڈ](#)

[ایک پیشہ ور کا نقطہ نظر ویڈیو ڈاؤن لوڈ](#)

# نگہداشت کرنے والے کے طور پر آپ کو معلومات اور مدد کہاں سے مل سکتی ہے؟

- [BEAT](https://www.beateatingdisorders.org.uk) <https://www.beateatingdisorders.org.uk> •  
[Stages of change](https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change)  
<https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk) <https://www.pedsupport.co.uk> •
- [Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust Carers](https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers) (NHS) •  
<https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers>  
<https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders>
- [Feast](https://www.feast-ed.org/info-for-parents) <https://www.feast-ed.org/info-for-parents> •
- [Rethink](https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough) <https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough>
- Maudsley approach <http://www.maudsleyparents.org/welcome.html> •
- Janet Treasure <https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure> •
- [Boys get anorexia too](http://www.boyanorexia.com) - Jenny Langley <http://www.boyanorexia.com> •
- [Eva Musby YouTube](https://www.youtube.com/evamusby) <https://www.youtube.com/evamusby> •
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk> •
- [Relate](http://www.relatecambridge.org.uk) <http://www.relatecambridge.org.uk> •
- [Neda](https://www.nationaleatingdisorders.org) <https://www.nationaleatingdisorders.org> •
- [Anorexia & Bulimia Care](https://www.anorexiabulimiacare.org.uk) <https://www.anorexiabulimiacare.org.uk> •
- [Male Voice ED](https://www.malevoiced.com) <https://www.malevoiced.com> •



دی سن نیٹ ورک کیمبرج سائبر اور پیٹربورو  
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon,  
Cambridgeshire, PE29 7HN  
[www.sunnetwork.org.uk](http://www.sunnetwork.org.uk)  
رجسٹرڈ کمپنی نمبر: 11167922



@SUNnetworkCambs