



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 پر جوش الفاظ اور مدد دی گئی ہے۔

آپ تنہا نہیں ہیں۔



## دیکھ بھال کرنے والے کی تعریف کیا ہے؟

کیا آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رہ رہے ہیں یا اس کے ساتھ مشغول ہیں جو کھانے کی خرابی کا سامنا کر رہا ہے؟ اگر آپ ہیں، تو آپ اپنے پیارے کے غیر سرکاری نگہداشت کار 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 سرکاری نگہداشت کار کوئی بھی ہو سکتا ہے چاہے آپ والدین، ساتھی، دوست، خاندان کے رکن یا کام کے کولیگ ہوں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کتابچہ آپ کو مفید معلومات فراہم کرے گا۔

## کھانے کی خرابی کیا ہے؟

ایک سنگین دماغی بیماری جو مختلف شکلیں لے سکتی ہے اور اس سے صحت یاب ہونے میں وقت کے مختلف دورانیے لگ سکتے ہیں۔ لوگوں کی اکثریت صحت یاب ہو جاتی ہے اور یہ سب سے زیادہ ممکنہ نتیجہ ہے حالانکہ اس میں 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 طور پر دکھائی دے گی۔

کھانے کی خرابی اور بحالی ہر ایک کے لیے مختلف نظر آئے گی۔ اکثر کھانے کی خرابی کے مسئلے کو چھپایا جاتا ہے یا خفیہ رکھا جاتا ہے۔ تاہم، ایسی اہم نشانیاں اور علامات ہیں جن پر والدین/نگہداشت کرنے والے نظر ثانی کر 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، کھانا کھانے کے بعد بہت زیادہ 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 یہ ہو سکتے ہیں: کھانے میں مشغول ہونے کے دوران سوشل ہونے سے گریز کرنا، دوسرے کیا کھا رہے ہیں اس پر غیر فطری توجہ، تمام کھانوں میں 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 خرابیاں جذبات اور احساسات کو کنٹرول کرنے کے بارے میں ہیں اور یہ پیچیدہ ہیں۔ کھانے کی خرابی میں مبتلا کسی کی مدد کرنا پریشان کن ہو سکتا 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۔

### متک:

آپ کا پیارا ہمیشہ کے لئے ایسا ہی رہے گا

### سچائی:

یہ ابھی ان کی زندگی میں ہو سکتا ہے، تاہم بحالی ممکن ہے

متک: یہ ایک نئی بیماری ہے یہ کوئی نئی یا جدید بیماری نہیں ہے  
سچائی: اس بیماری کے تاریخی شواہد موجود ہیں

متک: کھانے کی خرابی کا شکار ایک لڑکی ہے  
سچائی: مردوں کو بھی کھانے کی خرابی کی بیماری ہوتی ہے

متک: آپ کسی کو دیکھ کر بتا سکتے ہیں کہ یہ کھانے کی خرابی میں مبتلا ہے

سچائی: کھانے کی خرابی کے شکار افراد ہر شکل و قامت کے ہوتے ہیں

## اہم پیغامات کیا ہیں؟

1. کھانے کی خرابی کھانے سے نہیں احساسات سے متعلق 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 بعض اوقات اس سے خود ہی نمٹنا 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 ہے۔
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 کو مقصد بنائیں، بہترین دیکھ بھال کو نہیں۔ اپنے آپ پر غیر ضروری دباؤ نہ ڈالیں
- 11.



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

- جینیٹ ٹریزر

## نگہداشت کار 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 پرجوش 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 ہوتے ہیں
3. آپ کو رائے کا حق ہمیشہ ہوتا ہے۔ آپ اپنے پیارے کے بارے میں اپنے خدشات کو بیان کرنے کے لیے خود جی پی سے ملاقات کر 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 کو سیلیبریٹ کریں۔ وہ اکثر زیادہ مراد کے حامل ہوتے ہیں۔ مثبت اور پرجوش رہیں
7. مواصلات کی لائنوں کو کھلا رکھیں - اس سب کو صرف کھانے کی خرابی سے متعلق ہی نہ رکھیں
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 بے جھجک رہیں جن کے پاس یکساں تجربات ہیں۔ حمایتی گروہ انمول ہوسکتے ہیں۔ دوسروں کے ساتھ بوجھ بانٹیں
10. سننا واقعی اہم ہے۔ یہ زیادہ نہیں لگتا، یہ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو 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؟

جلد از جلد مدد حاصل کرنے کے لیے اپنے پیارے کے ساتھ تعاون کرنا ضروری ہے۔

- اپنے پیارے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے جی پی سے ملاقات کریں یا کسی رضاکارانہ تنظیم سے رابطہ کریں
- اپنے پیارے کو مناسب وسائل سے آن لائن مدد حاصل کرنے کی ترغیب دیں
- کوشش کریں کہ پیشہ ور افراد کے ہاتھوں مایوس نہ ہوں اگر وہ نہ سمجھیں یا اگر آپ کا تجربہ اتنا مثبت نہ ہو جتنی آپ نے امید کی تھی۔ اگر آپ نے کوئی منفی تجربہ کیا ہے تو ذہنی صحت کے کسی پیشہ ور، ایک مختلف جی پی یا مختلف معالج/پیشہ ور سے ملنے کے لیے پوچھنے کو تیار رہیں

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

- کتابوں کے مصنفین: بوپ 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

NHS فرسٹ رسپانس سروس 111 آپشن 2 (کرائس سبورت)

## سروس کی معلومات

کھانے پینے کی خرابی کی خدمات کے ذریعے اپنے پیاروں کے سفر میں جن پیشہ ور افراد سے آپ کا واسطہ پڑ سکتا ہے ان میں جی پی، ماہر نفسیات، طبیب نفسیات، ماہر غذائیت/غذائی ماہر، کونسلر، دماغی صحت کے ماہر، نرس، سماجی کارکن اور حمایتی کارکن شامل ہیں۔



### کیا ہو سکتا ہے؟

جی پی کسی ماہر کی خدمت کا حوالہ دے سکتے ہیں۔ آپ کے پیارے کے پاس ان کے لیے بہترین انتخابات تلاش کرنے کے لیے فیصلہ کا حق ہوگا۔ ان کے ساتھ ممکنہ طور پر ایک بیرونی مریض جیسا سلوک کیا جائے گا۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کے ساتھ کمیونٹی میں قانونی این ایچ ایس خدمات اور/یا تیسرے شعبے کی تنظیموں (خیرات/کمیونٹی سروسز) کے مطابق سلوک کیا جائے گا۔

شدید صورتوں میں آپ کے پیارے کے ساتھ داخل شدہ مریض کے طور پر سلوک کیا جا سکتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ انہیں علاج کے لیے ماہر اسپتال میں داخل کیا جائے گا۔

نگہداشت کار' کے تناظر کی ویڈیو ڈاؤن لوڈ

پیشہ ور' کے تناظر کی ویڈیو ڈاؤن لوڈ

# نگہداشت کار 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/](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 کیمرج 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