

# भोजन विकार बनाम अव्यवस्थित भोजन: अंतर को समझना

भोजन विकार बनाम अव्यवस्थित भोजन की विशेषताओं को पहचानना हमेशा आसान नहीं होता है।

बच्चों की पत्रिकाओं में अंतर खोजने का गेम याद है? दो समान दिखने वाली तस्वीरें एक दूसरे के बगल में होती हैं, और आपको उनमें अंतरों को खोजना होता है। पहली नज़र में, अंतर नहीं दिखाई देता है। लेकिन थोड़ी देर बाद, जब आपकी आँखें आकृतियों और रंगों से परिचित हो जाती हैं, तब आपको दिखाई देना शुरू हो जाता है: बाईं तस्वीर में गेंद पर पोल्का डॉट्स नहीं, बल्कि नीली और सफेद धारियाँ हैं; दाईं ओर की छोटी लड़की की आँखें खुली नहीं, बल्कि बंद हैं; बाईं ओर, एक बादल सूरज के हिस्से को छिपा रहा है।

भोजन विकार और अव्यवस्थित भोजन के बीच अंतर को समझने की कोशिश करना एक समान प्रक्रिया की तरह लग सकता है।

हालाँकि वे समान हो सकती हैं, पर भोजन विकार और अव्यवस्थित भोजन एक दूसरे से अलग हैं — हालाँकि दोनों ही चिंता का कारण हैं। हमने आपको अंतर बताने में मदद करने के लिए शोध को पढ़ा और विशेषज्ञों से बात की।

## सबसे पहले, सु-व्यवस्थित भोजन क्या है?

अव्यवस्थित भोजन और भोजन विकारों को समझना शुरू करने से पहले, तुलना के लिए आधार रेखा होना सहायक होता है। एक चेतावनी के तौर पर, हर व्यक्ति का भोजन व्यवहार उसके लिए अद्वितीय होता है, और "सामान्य" भोजन की कोई सार्वभौमिक परिभाषा नहीं है। लेकिन सु-व्यवस्थित भोजन की कई [परिभाषाएँ](#) आपके शरीर की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए खाने के विचार पर ज़ोर देती हैं और भोजन के बारे में सोचने, जुनूनी होने या तनाव लेने में असंगत समय नहीं खर्च करती हैं। "सामान्य" भोजन की आदतें हर व्यक्ति में अलग-अलग दिखती हैं, लेकिन वे लचीली होती हैं और भूख के संकेतों, आनंद और सामाजिक परिस्थितियों पर निर्भर होती हैं।

## तो अव्यवस्थित भोजन क्या है?

अव्यवस्थित भोजन एक शब्द है जिसका हानिकारक भोजन व्यवहार की एक विस्तृत श्रृंखला का वर्णन करने में उपयोग होता है जो भोजन विकार का निदान सुनिश्चित नहीं कर सकता है। Katherine Hill, MD, Equip में चिकित्सा मामलों की उपाध्यक्ष कहती हैं, “अव्यवस्थित भोजन एक वर्णनात्मक शब्द है, DSM-5 में वर्णन किया गया कोई आधिकारिक मनोवैज्ञानिक निदान नहीं।”

Equip के पंजीकृत आहार विशेषज्ञ Hill और Rui Tanimura, RD, के अनुसार, अव्यवस्थित भोजन के कुछ सबसे आम लक्षणों में शामिल हैं:

- भोजन के प्रति कठोर दृष्टिकोण (कैलोरी या मैक्रोन्यूट्रिएंट्स पर नज़र रखना, खाने का समय लचीला न होना, भोजन की कम विविधता)
- भोजन से नैतिक मूल्य जोड़ना (अच्छे खाद्य पदार्थ बनाम बुरे खाद्य पदार्थ का मूल्यांकन करना)
- भोजन छोड़ना या बार-बार डाइटिंग करना
- नए खाद्य पदार्थों को चखने या अलग-अलग वातावरण में खाने के संबंध में एंजायटी
- खाए गए भोजन की भरपाई के लिए व्यायाम करना
- छुप कर खाना
- भोजन और शरीर के प्रति अधिक लगाव और वजन बढ़ने का डर
- भावनात्मक नियंत्रण में कमी

## अव्यवस्थित भोजन का कारण

कई अलग-अलग कारक हैं जो किसी व्यक्ति में अव्यवस्थित भोजन की आदत विकसित होने को प्रेरित कर सकते हैं। फेड डाइटिंग इनमें से प्रमुख है। आहार जो आंतरायिक उपवास, संपूर्ण खाद्य समूहों में कटौती, या जूस के माध्यम से शरीर को “साफ़” करने को प्रोत्साहित करते हैं, वे सभी स्वयं में अव्यवस्थित भोजन के स्वाभाविक रूप हैं।

अव्यवस्थित भोजन के अन्य कारणों में वजन कम करने का सामाजिक या पारस्परिक दबाव, पूर्णतावाद जैसे कुछ व्यक्तित्व रुझान और अवसाद, एंजायटी या आत्मसम्मान की कमी जैसे मनोवैज्ञानिक कारक शामिल हो सकते हैं।

चूंकि अव्यवस्थित भोजन की आदतें बहुत सामान्य हो जाती हैं, इसलिए उन्हें पहचानना मुश्किल हो सकता है। लेकिन यह जानना महत्वपूर्ण है कि किन बातों पर ध्यान देना है। न केवल ये व्यवहार नुकसान पहुंचा सकते हैं, बल्कि अव्यवस्थित भोजन तेजी से बढ़ कर भोजन विकार में भी बदल सकता है, खासकर उन लोगों के लिए जो पहले से ही अतिसंवेदनशील हैं।

## भोजन विकार क्या है?

अव्यवस्थित भोजन के विपरीत, भोजन विकार एक मानसिक बीमारी है जिसका एक विशिष्ट, संकीर्ण नैदानिक मानदंड है। अभी तक 5 अलग-अलग भोजन विकारों के निदान हुए हैं, सभी के लक्षण थोड़े अलग हैं:

1. एनोरेक्सिया नर्वोसा (Anorexia nervosa): एनोरेक्सिया (Anorexia) की विशेषता है, अत्यधिक भोजन प्रतिबंध और वजन बढ़ने का तीव्र डर होना, जिससे उम्र, लिंग विकास प्रक्षेपवक्र और शारीरिक स्वास्थ्य के संदर्भ में शरीर का वजन काफी कम हो जाता है।
2. बिज ईटिंग डिसऑर्डर (binge eating disorder, BED): BED की विशेषता है कि इसमें बहुत अधिक मात्रा में, बार-बार भोजन खाया जाता है और खाने के दौरान नियंत्रण की कमी महसूस होती है, जिसके साथ अक्सर अपराधबोध और शर्म की भावना भी होती है। यह अमेरिका में सबसे आम भोजन विकार है।
3. बुलिमिया नर्वोसा (Bulimia nervosa): बुलिमिया (Bulimia) एक भोजन विकार है, जिसमें बार-बार अत्यधिक भोजन (वस्तुनिष्ठ रूप से बहुत ज़्यादा भोजन) करना और फिर वजन बढ़ने से रोकने के लिए बार-बार उल्टी करने की घटनाएं होती हैं, जो स्व-प्रेरित उल्टी, जुलाब, मूत्रवर्धक दवाओं का दुरुपयोग या अत्यधिक व्यायाम करने जैसा हो सकता है।

4. अवॉइडेंट रेस्ट्रिक्टिव फूड इनटेक डिसऑर्डर (avoidant restrictive food intake disorder, ARFID): ARFID एक भोजन विकार है, जिसमें भोजन में बाधा होती है, जिससे पोषण या ऊर्जा की ज़रूरतें पूरी नहीं हो पातीं, जिससे वजन में, पोषण में काफी कमी आ जाती है, पोषण के लिए सप्लीमेंट की ज़रूरत होती है या मनोसामाजिक कार्यक्षमता में काफी बाधा होती है। यह भोजन विकार संवेदी संवेदनशीलता, खाने को लेकर डर या खाने में रुचि की कमी के कारण हो सकता है।
5. अदर स्पेसिफाइड फीडिंग एंड ईटिंग डिसऑर्डर (Other specified feeding and eating disorder, OSFED): OSFED उन भोजन विकारों का वर्णन करने वाला एक अधिक सामान्य शब्द है जो अन्य निदानों में फिट नहीं होते हैं। OSFED की कुछ उप-श्रेणियों में असामान्य एनोरेक्सिया (कम शारीरिक वजन को छोड़कर एनोरेक्सिया नर्वोसा के सभी मानदंडों को पूरा करता है), शुद्धिकरण विकार और नाईट ईटिंग सिंड्रोम (रात में भोजन विकार) शामिल हैं।

भोजन विकार और अव्यवस्थित भोजन दोनों में कई व्यवहार आम होते हैं, जैसे कि भोजन का सेवन सीमित करना या भोजन में “कटौती करना”। इससे एक से दूसरे में अंतर करना अधिक मुश्किल हो जाता है, लेकिन यह संभव है। यहाँ बताया गया है कि दोनों को अलग-अलग कैसे पहचाना जाए और एक को दूसरे से कैसे अलग किया जाए।

## भोजन विकार और अव्यवस्थित भोजन के बीच अंतर कैसे बताएं

भोजन विकार और अव्यवस्थित भोजन के बीच का अंतर विशिष्ट व्यवहार में कम और मात्रा में ज़्यादा है। Hill कहते हैं, “अव्यवस्थित भोजन और भोजन विकार के बीच एक महीन रेखा है।” “अव्यवस्थित भोजन का असर आम तौर पर हल्का होता है और इसका किसी के मानसिक या शारीरिक स्वास्थ्य या आत्म-सम्मान पर कोई खास असर नहीं पड़ता।”

यह निर्धारित करने के लिए कि ये अव्यवस्थित व्यवहार भोजन विकार से उभर रहे हैं या नहीं, व्यक्ति को समग्र रूप से देखने और इन व्यवहारों के उसके जीवन को प्रभावित करने के तरीकों को ध्यान में रखने की ज़रूरत होती है, जिसमें चिकित्सा संबंधी जटिलताएँ भी शामिल हैं। Tanimura बताते हैं कि भोजन विकार और अव्यवस्थित भोजन के बीच मुख्य अंतर इन 3 गुणों में निहित है:

- **गंभीरता:** व्यवहार कितने तीव्र हैं और वे नियमित जीवन को कितना बाधित करते हैं
- **आवृत्ति:** ये व्यवहार दिन-प्रतिदिन कितनी बार दोहराए जाते हैं

- **समय अवधि:** यह व्यवहार कितने समय से चल रहा है

यहां कुछ और कारक दिए गए हैं जिन पर विचार करके पता लगाया जा सकता है कि यह भोजन विकार है या नहीं।

## शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य जटिलताएँ

यदि अव्यवस्थित भोजन स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालना शुरू कर देता है, तो संभवतः यह भोजन विकार की श्रेणी में आ जाता है। Hill कहते हैं, “अव्यवस्थित भोजन आम तौर पर किसी के शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित नहीं करता है, जबकि भोजन विकार से होता है।” “इसलिए आम तौर पर, अव्यवस्थित भोजन वाले लोग भोजन विकार की सामान्य चिकित्सा या मनोवैज्ञानिक जटिलताओं से नहीं जुड़ते हैं, जैसे मूड में बदलाव, अनियमित माहवारी, पेट संबंधी लक्षण, हड्डियों का घनत्व या हृदय की कार्य क्षमता में बदलाव।”

भोजन विकार की अन्य स्वास्थ्य जटिलताओं में कम हृदय गति, दाँतों के इनेमल में क्षति और बालों का झड़ना, साथ ही अवसाद, एंजायटी और आत्महत्या के विचार शामिल हैं।

## सामान्य रूप से कार्य करने की क्षमता

जबकि अव्यवस्थित भोजन आदतों वाले लोग भोजन और अपने शरीर के बारे में सोचने में व्यस्त हो सकते हैं, लेकिन उनका जीवन आम तौर पर बहुत प्रभावित नहीं होता है। जबकि, भोजन विकार के साथ, वे विचार और व्यवहार इतनी बार होते हैं, और इतने तीव्र होते हैं, कि भोजन विकार जीवन को एक नया रूप दे देता है।

[NEDA \(नेशनल ईटिंग डिसऑर्डर एसोसिएशन, National Eating Disorders Association\)](#) के अनुसार, जब किसी की अव्यवस्थित भोजन की आदतें इतनी गंभीर हो जाती हैं कि वे उनके सामान्य कामकाज को बाधित करती हैं, तो यह भोजन विकार का एक मजबूत संकेत होता है। उदाहरण के लिए, एक बच्चा जो केक से संबंधित एंजायटी के कारण अपने सबसे अच्छे दोस्त की जन्मदिन की पार्टी छोड़ देता है, या एक किशोर जो अपने माता-पिता से झूठ बोलता है और कडकती ठंड के बावजूद 5 मील की दौड़ लगाता है।

## मानसिक तनाव

किसी के दिमाग में क्या चल रहा है, यह भी मायने रखता है। जबकि अव्यवस्थित भोजन की आदतों वाले लोग दूसरों की तुलना में भोजन के बारे में अधिक सोच सकते हैं, उनकी तुलना में भोजन विकार वालों के जुनून का स्तर कहीं अधिक तीव्र होता है। भोजन विकार से जुड़ रहे लोग अक्सर खाने पर बहुत ज़्यादा ध्यान केंद्रित करते हैं — उन्होंने क्या खाया, उन्होंने क्या नहीं खाया, वे क्या खाएँगे, वे कैसे खाने से बचेंगे — यह उनके ध्यान को बाधित करता है और वर्तमान में बने रहना लगभग असंभव बना देता है।

इसके बारे में सोचने का एक मददगार तरीका यह पूछना है कि कोई व्यक्ति भोजन या अपने शरीर के बारे में कितनी बार सोचता है, और वे भोजन या अपने शरीर के बारे में कितनी बार सोचना चाहते हैं। यदि इन 2 उत्तरों के बीच की खाई अधिक है, तो यह दर्शाता है कि उनके मस्तिष्क पर उन विचारों का एकाधिकार है जिन पर उनका नियंत्रण नहीं है। यह भोजन विकार के लिए एक बड़ा लाल झंडा है।

## व्यवहारों की संख्या

भोजन विकार लक्षणों का एक समूह है। एक अव्यवस्थित भोजन आदत को अपनाना — भले ही अस्वास्थ्यकर और हानिकारक हो — भोजन विकार नहीं है। इसलिए यदि आप अव्यवस्थित आदतों को देखते हैं, तो एक कदम पीछे हटें और ध्यान दें कि वह और

क्या हो सकता है। क्या आपने या आपका कोई प्रियजन अचानक से नाश्ता करना छोड़ दिया है? क्या यह नाश्ता करना छोड़ देने और नाश्ते से पहले व्यायाम करने और सामाजिक रूप से अलग-थलग हो जाने का संयोजन है? यदि आप देखते हैं कि बहुत सारे चिंताजनक व्यवहार उभर रहे हैं, तो यह भोजन विकार की शुरुआत हो सकती है।

## अव्यवस्थित भोजन के खतरे

भले ही अव्यवस्थित भोजन की आदतें पूरी तरह विकसित भोजन विकार का संकेत न हों, फिर भी वे खतरनाक हो सकती हैं। अव्यवस्थित भोजन से कई मानसिक और [शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं](#) हो सकती हैं, जैसे:

- [एंजायटी और अवसाद](#)
- पाचन संबंधी समस्याएं
- थकान
- नींद में कमी
- पोषक तत्वों की कमी

इस सबमें एक चिंताजनक बात यह है कि अव्यवस्थित भोजन व्यवहार हमारे समाज में [तेजी से सामान्य हो गया है](#) और यहाँ तक कि इसकी प्रशंसा भी की जाती है — जिससे उन्हें स्वारिज करना आसान हो जाता है। चूंकि पतले होने का आदर्श अभी भी प्रचलित है और आहार मानसिकता हमारी संस्कृति, हमारी बातचीत और हमारे विवेक में व्याप्त है, इसलिए भोजन छोड़ना या हर दिन घंटों व्यायाम करना जैसी आदतें सामाजिक रूप से स्वीकार्य हैं। इसका मतलब केवल यह नहीं है कि हानिकारक व्यवहारों पर शायद ध्यान नहीं दिया जा रहा है, बल्कि इससे उन लोगों में [अव्यवस्थित भोजन व्यवहार को बढ़ावा](#) भी मिल सकता है जो उनके प्रति संवेदनशील हैं।

यह मायने रखता है, क्योंकि हो सकता है कि कोई व्यक्ति अव्यवस्थित भोजन व्यवहार में कुछ समय तक ही लिप्त हो, लेकिन यह भोजन विकार की ओर पहला कदम भी हो सकता है। Tanimura कहती हैं, “मेरे अनुभव में, मैंने देखा है कि अव्यवस्थित भोजन अक्सर निदान योग्य भोजन विकार का कारण बन जाता है।”

## अव्यवस्थित भोजन से जुड़ रहे किसी व्यक्ति की मदद कैसे करें

यदि आप चिंतित हैं कि आप या आपके जीवन में शामिल कोई व्यक्ति अव्यवस्थित भोजन व्यवहार में लिप्त है, तो अपने प्राथमिक देखभाल प्रदाता से चिकित्सा मूल्यांकन करने के लिए कहना महत्वपूर्ण होता है। यह सलाह तब भी सही है जब आप भोजन विकार बनाम अव्यवस्थित भोजन की विशेषताओं को पूरी तरह से समझते हैं और निर्धारित करते हैं कि संबंधित व्यवहार बाद की श्रेणी में आता है।

Tanimura जोर देती हैं कि मदद लेने में देरी न करना महत्वपूर्ण है: “जल्दी हस्तक्षेप आगे होने वाली क्षति को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है,” वह कहती हैं। [“भोजन विकार का आकलन ऑनलाइन](#) उपलब्ध है, जो पहला कदम हो सकता है। जितनी जल्दी हो सके सहायता लेने की दृढ़ता से सलाह दी जाती है।”

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं जिसे आप प्यार करते हैं, तो आपको यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि आपने जो “हल्का” अव्यवस्थित व्यवहार देखा है, वह हिमशैल का सिर्फ सिरा था। Hill कहते हैं, “लोग अक्सर अपने भोजन विकार को छिपाने में बहुत कुशल होते हैं, और यह शुरू में जितना होता है, उससे कहीं ज़्यादा हल्का लग सकता है।” “परिवार के लोग और दोस्त अक्सर न केवल यह जानकर चौंक जाते हैं कि उनके प्रियजन को भोजन विकार है, बल्कि यह भी कि यह भोजन विकार किसी को पता चले बिना काफी समय से चल रहा है।”



चाहे आप अपने खुद के अव्यवस्थित भोजन के बारे में चिंतित हों या किसी प्रियजन में देखे गए लक्षणों के बारे में, पेशेवर मूल्यांकन करवाना महत्वपूर्ण है।

#### स्रोत

Pereira R et al. अव्यवस्थित भोजन: पहचानना, उपचार करना, रोकना और भोजन विकारों से इसमें अंतर करना। *Diabetes Spectr.* 2007;20(3):141–148.

Pennesi J et al. A systematic review of the existing models of disordered eating: Do they inform the development of effective interventions? *Clinical Psychology Review.* 2016;43:175–192. ISSN 0272-7358.

Hesse-Biber et al. The mass marketing of disordered eating and eating disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum.* 2006;29(2):208–224.

Puccio F et al. Longitudinal bi-directional effects of disordered eating, depression and anxiety. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 2017;25:351–358.

# Optum

**इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं में नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपातकालीन स्थिति में, 911 पर कॉल करें या निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाएं।** यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। विशिष्ट स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं, उपचार या दवा के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श लें। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसकी सहयोगी कंपनियों, या ऐसे किसी भी संस्थान, जिसके माध्यम से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कॉल करने वाले को ये सेवाएँ प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना) के खिलाफ कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है। यह कार्यक्रम और इसके घटक सभी राज्यों में या सभी आकारों के समूहों के लिए शायद उपलब्ध न हों और इसमें बदलाव भी हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।