

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤੇ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ

ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਬੇਹਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। “ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਨਰਵੋਸਾ”, “ਬੁਲੀਮਿਆ ਨਰਵੋਸਾ” ਅਤੇ **eating disorder not otherwise specified (ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਗਾੜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੰਗ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ)(EDNOS)** ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਥ ਵਰਕਾ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਨੁਕਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਈਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬਹਿਸ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਆਖਰ ਤਕ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ 4C's ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- 1) **Calm (ਸ਼ਾਂਤ)** ਰਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਹੋਰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।
- 2) **Confident (ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ)** ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹੀਂ ਵੱਧ ਤਸੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।
- 3) **Consistent (ਇੱਕਸੁਰ)** ਰਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਮਝੌਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- 4) **Compassionate (ਦਇਆਵਾਨ)** ਬਣੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਲਈ
- ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੇਸ਼ਣ ਲਏ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਰਨੀ।** ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇਗਾ।
- **ਸਿਰਫ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚੋਣਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀਆਂ।** ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵੱਧ ਚੋਣਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ **ਕੋਣ, ਕੀ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠੋ।** ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਉਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਖਾਉਗੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਕਿੱਥੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਨੌਜਵਾਨ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਇੱਕ ਅੜਚਣ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਰੋਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ **ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮ ਤੈਅ ਕਰਨਾ** ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਮਿਸਾਲ ਲਈ:

- ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ **ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਝੌਤਾ** ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- **ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ** ਜਦੋਂ ਤਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ।
- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪਰੋਸਣ ਸਮੇਂ **ਮਾਪ-ਤੋਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।**
- **“Diet” (ਅਲਪ-ਆਹਾਰ) ਜਾਂ “low fat” (ਘੱਟ ਚਰਬੀ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।**
- **ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ** ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਰੋਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਖਰੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਰੋਸਿਆ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤੇ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ (ਜਾਰੀ)

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਘਨਕਾਰੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਉਹ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਡਰ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਉਸਾਰੂ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਓ ਜੋ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਵੇ।
- ਇਕੱਠੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਨਾਜ਼ੁਕ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ:
 - ਭੋਜਨ
 - ਭਾਰ
 - ਕੈਲੋਰੀਆਂ
 - ਦਿੱਖ

ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ... ਸਕੂਲ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਸ਼ੁਗਲ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵੀ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ।

- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਓ, “ਕ੍ਰਾਸਵਰਡ ਪਜ਼ਲ” (ਅੱਖਰ ਪਹੇਲੀਆਂ) ਖੇਡੋ, ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੋਅ ਵੇਖੋ - ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਈ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਰੋ।
- ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
 - ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
 - ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਰਹੋ
 - ਇੱਕਸੁਰ ਰਹੋ
 - ਦਇਆਵਾਨ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ, ਸਹਾਇਕ ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਖਤਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖੋ।

ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤਣਾਅਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਖਾਣ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ:

- ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ
- ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਉਣਾ
- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸਾਰੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ, ਹੋਮਵਰਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਫ਼ਿਲਮ ਵੇਖਣੀ।

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਨੌਜਵਾਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਲਓ। Kelty Eating Disorders (ਕੈਲਟੀ ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰਜ਼) ਵੈੱਬਸਾਈਟ keltyeatingdisorders.ca ਤੋਂ ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ ਵੀ ਲੱਭੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ tinyurl.com/mealsupport-video 'ਤੇ ਜਾਓ।

