

هل يمكنك السفر إن كنت تعاني من اضطرابات في الأكل؟

المسافرون يأتون في جميع الأشكال، الأحجام، الألوان، الخلفيات، الشخصيات، التاريخ الطبي وجميع هذه الأمور تؤثر في طريقة السفر!

ليس هناك دواء مخصص لاضطرابات الأكل. ربما دواء للاكتئاب أو القلق يمكن أن يساعد، ولكن لا يعالج الاضطراب أو يبقيك في مرحلة التعافي. الامر يعود لك للحفاظ على نفسك.

بغض النظر عن مقدار الوقت الذي تقضيه في العلاج، إذا كنت لا تزال تعيش مع نوبات متكررة من أعراض اضطراب الأكل (أي التقيد، مخاطر الإكثار، التقيؤ، وما إلى ذلك)، السفر هو ليس أفضل شيء يمكنك أن تفعله. ما وراء المخاطر الصحية واحتمال أن يكون الاضطراب قد أصبح أسوأ، السفر وأنت تعاني من الأعراض سيسلبك من تجربتك الجميلة. بدلا من أن تكون موجود في عامك الدراسي أو في خدمتك، إن الاضطراب سيبعدك عن قدرتك على الاستمتاع بجمال، مغامرة، وفوائد رحلتك - فرص جديدة، أصدقاء جدد، أطعمة جديدة، وجهات نظر جديدة، وأكثر من ذلك.

لأنه ليس هناك علاج واحد يناسب جميع حالات الاضطراب في الأكل، يمكن أن يستغرق وقتا طويلا لمعرفة أي أسلوب علاج هو الأنسب لك، الدواء، بالإضافة إلى الدعم الطبي والغذائي الذي تحتاج إليه. تعطيل علاجك للذهاب في رحلتك سيتركك بحالة ضعيفة ومنتكسة.

لذلك، متى يكون الوقت المناسب للسفر إلى الخارج؟

فيما يلي قائمة مرجعية سريعة ستساعدك على إيجاد جوابك:

هل الأعراض التي تعاني منها تحت سيطرتك؟

هل استقرت حالتك الجسدية والنفسية؟

هل أحرزت تقدماً في مرحلة التعافي لفترة طويلة من الزمن؟

هل تشعر بأنك مدعوم بشكل صحيح؟

هل فكرة السفر تجلب لك الفرح والإثارة (وليس الخوف أو القلق)؟

اجعل لنفسك خدمة، وكن صادقا مع نفسك عندما تجيب عن هذه الأسئلة.

إذا كنت بدأت للتو العلاج، ربما لن يكون أفضل وقت لك أن تسافر بنفسك. ولكن إذا كنت قد وجدت علاج وخطة مناسبة لك، وإذا كنت قد تمكنت من الوصول إلى مكان مستقر في طريقك إلى التعافي، تحدث مع طبيبك حول السفر وضعه في الصورة. فقط تأكد من اخذ الخطوات الصحيحة قبل السفر إن كنت مصاباً بمرض عقلي.