

खाने-पीने, फिटनेस और शरीर की छवि पर क्या कहें (और क्या नहीं)

एक आदर्श दुनिया में, जब कोई प्रियजन भोजन विकार से जूझा रहा हो, तो हममें से हर कोई सहयोग और सहारा देने वाले सही शब्दों और कार्यों से लैस होता — हम स्वाभाविक रूप से जानते कि क्या कहना है और क्या करना है।

दुर्भाग्य से इसके लिए कोई हैंडबुक नहीं है, और भोजन विकार और [शरीर की छवि](#) पर बातचीत करना विशेष रूप से पेचीदा होता है, क्योंकि कुछ सामान्य से लगने वाले शब्द भी पीड़ित व्यक्ति को परेशान कर सकते हैं। एक सहानुभूति भरा प्रोत्साहन का शब्द भी एक छिपी हुई आलोचना की तरह महसूस हो सकता है, और यहाँ तक कि किसी को यह कह देना कि वह “स्वस्थ दिख रहा है” भी घबराहट और तनाव पैदा कर सकता है।

भोजन विकार चिकित्सक Emily Boyle, MA, LAC, NCC कहती हैं, “हम स्वास्थ्य, भोजन और रूप-रंग के बारे में चर्चा करते समय जिस भाषा का उपयोग करते हैं, वह बहुत महत्वपूर्ण है — क्योंकि यही भाषा हमारी आत्म-चर्चा का हिस्सा बन जाती है।” “प्रियजनों, शिक्षकों और मीडिया द्वारा कहे गए शब्द ही युवाओं की सोच और आंतरिक संवाद का आधार बनाते हैं, इसलिए हमें इन विषयों पर बोलते समय बेहद सावधान रहना चाहिए।”

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने का तरीका जानना, जो भोजन विकार से जूझा रहा हो या उससे उबर रहा हो (या केवल उसके शरीर में मौजूद हो), कठिन हो सकता है। स्वास्थ्य, भोजन और रूप-रंग के बारे में बातचीत को नेविगेट करने के लिए नीचे कुछ टिप्पणियों पर बोलते समय बेहद सावधान रहना चाहिए।

नकारात्मक शारीरिक टिप्पणियों से बचें

सबसे पहले, अपने या दूसरों के रंग-रूप को लेकर नकारात्मक बातें करने से बचें। हमारे समाज में यह आम हो गया है कि हम कहते हैं “इन कपड़ों में मैं मोटा लग रहा हूँ” या “मैं बहुत बुरा हूँ, मुझे ऐसा नहीं खाना चाहिए था,” लेकिन इस तरह की बातें [डाइट कल्चर मिथकों](#) के हानिकारक प्रभावों को और मजबूत करती हैं। इसके बजाय, [शरीर को लेकर तटस्थ सोच](#) आजमाएं।

[Equip](#) की फैमिली मेंटर और वर्चुअल भोजन विकार उपचार प्रदाता Inga Yanoski का कहना है, “जब भी हम किसी से बात करते हैं, यदि हमारी

भाषा बाहरी रूप-रंग, विशेषकर वजन, पर केंद्रित होती है, तो वह हानिकारक हो सकती है।” “शरीरों की तुलना करना या उनका सावधानीपूर्वक विश्लेषण करना, वजन बढ़ने को नैतिकविफलता या खराब स्वास्थ्य और अनुशासनहीनता से जोड़ना, मोटापे के प्रति डर को बढ़ावा देता है और घातक डाइट कल्चर को मजबूत करता है। मैं बहुत मोटा हो रहा हूँ, इससे मुझे मोटा महसूस हो रहा है, मुझे वजन कम करना है, मैंने बहुत ज्यादा खा लिया है, मेरा पेट भर गया है, तुम बहुत अच्छी लग रही हो, क्या तुमने वजन कम कर लिया है,’ आदि।”

एक भोजन विकार से उबर रही Melanie D'Andrea ह कहती हैं कि वह अपने बच्चों के सामने या दोस्तों के बीच अपने रूप-रंग या आकार पर बात न करने का सचेत प्रयास करती हैं। वह कहती हैं, “मुझे कभी एहसास नहीं हुआ कि लोग- जिनमें मैं खुद भी शामिल हूँ-खुद को नीचा दिखाते हैं जब तक कि मैंने वास्तव में अपने ठीक होने की दिशा में कदम नहीं रखा।” “ये वो चीजें हैं जो मैं अपने बच्चों के लिए करती हूँ, लेकिन वास्तव में ये मेरे खुद के स्वास्थ्य लाभ के लिए भी हैं। अपने पति के साथ अपने अनुभव को साझा करके, तथा इसे भोजन के साथ उनके रिश्ते से जोड़कर, हम भोजन और शरीर के बारे में दशकों से चले आ रहे पूर्वाग्रहों को भूल रहे हैं। यह हमेशा आसान नहीं होता, लेकिन याद रखें कि इस तरह की बाहरी और आंतरिक बातचीत के लिए अभ्यास और समय की आवश्यकता होती है।”

और भी बेहतर होगा, अगर शरीर की कोई टिप्पणी ही न करें

हालाँकि अपने या दूसरों के शरीर के बारे में आलोचनात्मक बातें कहने से बचने के साथ-साथ, शरीर के बारे में कोई भी बात करना — चाहे तारीफ के रूप में ही क्यों न हो — छोड़ना और भी मददगार हो सकता है। “अगर आप किसी की तारीफ करना चाहते हैं, तो उन्हें कहें कि वे खुश लग रहे हैं, उनकी हेयरकट बहुत अच्छी है या उनकी टी-शर्ट का रंग उन पर खूब जम रहा है।

D'Andrea कहती हैं, "हमें शरीर की तारीफ करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है, विशेष रूप से महिलाओं के शरीर की, और हमें सामूहिक रूप से ऐसा न करने का प्रयास करना चाहिए।

Boyle का कहना है कि भले ही इरादे नेक हों, लेकिन रिकवरी कर रहे किसी व्यक्ति से यह कहना कि वह "बहुत स्वस्थ" दिख रहा है, भोजन विकार को बढ़ावा दे सकता है और परेशानी पैदा कर सकता है। वह कहती हैं, "जब आपका प्रियजन रिकवरी की दिशा में आगे बढ़ता है तो उसे गैर-शारीरिक विशेषताओं के आधार पर तारीफ करना कहीं अधिक लाभदायक होता है, जैसे कि, 'तुम अब अपनी पसंदीदा चीज़ें करने के लिए ज्यादा ऊर्जावान दिखते हो' या 'तुम्हारा मजेदार स्वभाव वापस आ रहा है, यह देखकर अच्छा लगता है।'"

अनजाने में विकृत व्यवहारों को बढ़ावा देने या उन्हें करने से बचें

Equip की पीयर मेंटर Elizabeth Moscoso कहती हैं कि उन्होंने रिकवरी के दौरान जो सबसे बेकार चीज़ का सामना किया वह किसी की "मनोकामना थी" जिसमें उन्होंने इच्छा की थी उन्हें उसकी समस्या हो जाए। "मेरी 'समस्या' एक जानलेवा भोजन संबंधी विकार थी," वह कहती हैं। "ऐसा कहना केवल भ्रमित करने वाला था, क्योंकि कोई मेरे भोजन संबंधी विकार को हराने के लिए सक्रिय रूप से पूरी ताकत से लड़ रहा था, और इससे यह भी संकेत मिलता है कि खाने के विकार वाले लोग किस तरह से इसे चुनते हैं। यह हकीकत से दूर नहीं हो सकता है।"

जैसा कि Moscoso ने स्पष्ट किया है, भोजन संबंधी विकार रिश्तों को बर्बाद कर सकते हैं, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं, तथा पीड़ितों और उनके प्रियजनों से खुशी छीन सकते हैं। वह आगे कहती हैं, "मैं चाहती हूं कि ज्यादातर लोग यह जानें कि भोजन संबंधी विकार की स्थिति में शरीर और दिमाग पर वास्तव में क्या असर होता है।" "यह ग्लैमरस नहीं है। यह कभी-कभी पीड़ादायक, एकाकी और दुर्बल करने वाला होता है। हम जिस संस्कृति में रहते हैं, वह एक आदर्श शरीर को बहुत अधिक महत्व देती है — और उस शरीर को पाने की कोशिश में रिश्ते, नौकरियां, यहाँ तक कि ज़िंदगी भी दांव पर लग सकती है। इसके लिए इतनी बड़ी कीमत चुकाना बिल्कुल भी सही नहीं है।"

ऐसी भाषा से बचें जो खाने को नैतिकता से जोड़ती हो, उसे लेबल करती हो या बुरा दर्शाती हो

"मेरा अपना अनुभव लगातार कैलोरी गिनने, 'अच्छे' बनाम 'बुरे' खाने' को लेकर सोचने और 'स्वस्थ' दिखने की कोशिशों से भरा रहा। मुझे अच्छी तरह याद है कि मैं जब 90 के दशक की शुरुआत में बड़ी हो रहीं थी, तो उस समय हर जगह मार्केटिंग में सिर्फ फैट हटाने की ही बातें सुनाई देती थीं। मेरा घर फैट-फ्री उत्पादों से भरा रहता था और मुझे यह सोचकर बड़ा किया गया था कि मक्खन आपके लिए हानिकारक है। मैं नहीं चाहती कि मेरे बच्चे भी उन सब बातों में उलझे रहें," D'Andrea कहती हैं। "इसके बजाय, मैं उन्हें सिखाती हूँ कि वे अपने शरीर की सुनें और इस पर ध्यान दें कि हम खाना खाते समय और खाने के बाद कैसा महसूस करते हैं।"

D'Andrea कुछ उदाहरण प्रस्तुत करती हैं कि वह अपने बच्चों से खाने के बारे में कैसे बात करती हैं:

- "मैक और चीज़ खाने के बाद तुम्हारे पेट को कैसा महसूस हुआ?"
- "हमारे शरीर के लिए अलग-अलग तरह के खाने खाना अच्छा होता है — गमी बेयर्स बहुत स्वादिष्ट होते हैं, और स्ट्रॉबेरी और ब्लूबेरी भी।"
- "जब हमारा शरीर हमें बताता है कि हमें और खाना है या अब रुक जाना चाहिए, तो हमें उसकी बात सुननी चाहिए — तुम्हें अपना रात का खाना खत्म करने की ज़रूरत नहीं है, और अगर तुम्हें और खाना है तो तो बहुत कुछ और है।"
- "आज दोपहर के खाने में हमने आइसक्रीम खाई थी, लेकिन हम किसी और समय फिर से खा सकते हैं। क्या तुम रात के खाने के साथ सेब के स्लाइस या ब्लैकबेरी लेना चाहोगे?"

जो चीज़ आपको अच्छी लगती है, उसे दूसरों पर थोपने से बचें

आप किसी से भी बात कर रहे हों, डाइट और वजन कम करने की बातें शायद ही कभी किसी के लिए मददगार होती हैं। "डाइट, स्वास्थ्य और वजन बारीक और व्यक्तिगत विषय होते हैं, जिन पर स्वास्थ्य विशेषज्ञों के साथ ही चर्चा करना सबसे बेहतर होता है," Boyle कहती हैं। "दोस्तों के साथ वजन, डाइट और खाने की बातें बहुत जल्दी तुलना के जाल और नकारात्मक बातचीत में बदल सकती हैं, इसलिए इससे बचना ही बेहतर है।"

कुछ शब्दों का उपयोग कैसे करते हैं, इस पर दोबारा सोचने की कोशिश करें

Moscoso कहती हैं, "अगर हम सब मिलकर कुछ खास बातों को कहना बंद कर दें, तो हम इस दुनिया को और ज्यादा समावेशी और सुरक्षित जगह बना सकते हैं।" "सबसे ज़रूरी बातों में से एक यह है कि हम 'फैट' शब्द का इस्तेमाल अपमान के रूप में, नकारात्मक वर्णन के तौर पर, या अपनी असली भावनाओं को छुपाने के कोड वर्ड की तरह करना बंद करें। फैट एक तटस्थ शब्द है — यह न अच्छा है और न ही बुरा। यह एक वर्णनात्मक शब्द है। इस शब्द से कोई भावना जुड़ी नहीं है।"

व्यक्ति को उसके शरीर को लेकर उसकी सोच से अलग करने की कोशिश करें

Yanoski कहती हैं, "भोजन, वजन या शरीर की छवि को लेकर संघर्ष कर रहे किसी व्यक्ति से कही जाने वाली सबसे सहायक और समर्थन देने वाली बात यह है कि 'तुम्हारी अहमियत किसी तराजू पर दिखने वाले नंबर, तुम्हारे खाए गए खाने, या तुम्हारे शरीर के आकार या बनावट से तय नहीं होती है।'

कुछ बातें जिन्हें आप अपने प्रियजनों (या खुद से) साझा करना चाहें, वे हैं:

- हर शरीर एक अच्छा शरीर होता है।
- आप समान और प्यार के योग्य हो।
- आपका शरीर पूरे दिन आपके लिए अद्भुत काम कर रहा है।

- हर भोजन अच्छा भोजन होता है।
- समस्या आप नहीं हो, बल्कि यह संस्कृति है।

बस सुनने की कोशिश करें

Moscoso का मानना है कि भोजन संबंधी विकार से जूँझ रहे किसी व्यक्ति को आप जो सबसे सहायक बात कह सकते हैं वह है — “मैं तुम्हारे साथ हूँ,” — और उसके साथ-साथ उसकी भावनाओं को समझना और स्वीकार करना भी उतना ही ज़रूरी है। Moscoso कहती हैं कि “रिकवरी (उपचार प्रक्रिया) किसी भी व्यक्ति के लिए सबसे कठिन चीजों में से एक हो सकती है, और इसमें यह डर भी हो सकता है कि कहीं दोस्त या साथियों को अब पहले जैसा पसंद न आए।” “हम इस बात को समझ सकते हैं और उस व्यक्ति के साथ खड़े हो सकते हैं जो रिकवरी की प्रक्रिया से गुजर रहा है। आपको ज्यादा कुछ कहने की जरूरत नहीं है। कई बार सिर्फ आपकी सहायक मौजूदगी ही काफी होती है।”

उन्हें यह बताने की कोशिश करें कि रिकवरी कैसे शारीरिक रूप से नहीं, बल्कि और कई भावनात्मक और मानसिक तरीकों से उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव ला रही है

Boyle कहती हैं कि “अपने प्रियजन की प्रगति को प्रोत्साहित करें — उन्हें यह याद दिलाकर कि रिकवरी कैसे उन्हें फिर से संवार रही है और भोजन

संबंधी विकार की सीमाओं से मुक्त होकर खुद को जीने में मदद कर रही है।” “क्या आपके प्रियजन में अब दोस्तों के साथ खेलने की ज़्यादा ऊर्जा महसूस हो रही है? क्या वह अब परिवार के साथ ज़्यादा मुस्कुरा रहे हैं? क्या वह अब खाने को लेकर बिना किसी विकृति के निर्णय ले रहे हैं? जब आप इनमें ये सकारात्मक बदलाव देखें, तो उन्हें स्वीकार करें और मौखिक रूप से से प्रोत्साहित करें।”

Boyle कहती हैं कि जब आपका कोई प्रियजन भोजन संबंधी विकार से उबर रहा होता है, तो यह पूरे परिवार के लिए एक सीखने का अनुभव बन जाता है — और इस सफर में हर कोई अपनी बातों और व्यवहार को लेकर ज़्यादा समझदार, विचारशील और जागरूक बन सकता है। वह कहती हैं, “जैसे-जैसे आपका प्रियजन अपने भोजन संबंधी विकार से जूँझता है, वैसे-वैसे पूरा परिवार यह सीखने और समझने लगता है कि उन्होंने अब तक स्वास्थ्य, भोजन, वजन और शरीर की छवि को लेकर किस तरह से बातें की हैं और किन विश्वासों को अंदर तक अपना लिया है।”

अगर आपको लगता है कि आपका कोई प्रियजन भोजन संबंधी विकार से पीड़ित हो सकता है, तो मदद लेना बहुत ज़रूरी है। Equip एक [निःशुल्क और संक्षिप्त भोजन संबंधी विकार मूल्यांकन प्रदान करता है](#), और आप किसी विशेषज्ञ से बात करने के लिए [परामर्श का समय भी निर्धारित कर सकते हैं।](#)

यह लेख मूलतः equip.health पर प्रकाशित हुआ था।

Optum

 **Equip**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपातकालीन स्थिति में, 911 पर कॉल करें या निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पैशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। विशेष स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं, उपचार या दवा के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श लें। हिरों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसकी सहयोगी कंपनियाँ, 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।