

التغذية

ناتالي غرّة
دائرة الشؤون الصحيةالنصيحة لن تجدي بلا تحكّم واعٍ بعاداتك
أسباب فشل أنظمة غذائية

كثيرون من الأشخاص لا يأكلون دائماً بسبب الجوع، فيلجأون الى تناول الطعام بهدف تخفيف التوتر، او التعامل مع ظروف غير سارة ونفسية مثل الحزن، الشعور بالوحدة، او ربما الملل... لكن بعد تناول الطعام، نتيجة هذه الحالات، يشعر هؤلاء بالاستياء مما فعلوه، لا بل يشعرون بالذنب بسبب الافراط في الاكل من دون ضوابط



بغض النظر عن مدى عجز الشخص عن مقاومة الرغبة في الاكل، هناك حلول للتخلص من هذه المشكلة، يركز بعضها على التكيف في اختيار انواع محددة من الطعام وبشكل صحيح، كما في استخدام العقل من اجل تغيير العادات العاطفية التي افسدت النظام الغذائي، وذلك من خلال استعادة السيطرة على كمية الطعام ونوعه من جهة، والمشاعر النفسية من جهة اخرى.

بغض النظر عن مدى عجز الشخص عن مقاومة الرغبة في الاكل، هناك حلول للتخلص من هذه المشكلة، يركز بعضها على التكيف في اختيار انواع محددة من الطعام وبشكل صحيح، كما في استخدام العقل من اجل تغيير العادات العاطفية التي افسدت النظام الغذائي، وذلك من خلال استعادة السيطرة على كمية الطعام ونوعه من جهة، والمشاعر النفسية من جهة اخرى.

بغض النظر عن مدى العجز عن مقاومة الطعام في هذه الحالات، من الممكن احداث تغيير ايجابي. يمكن ان يجد الشخص طرقا اكثر صحة للتعامل مع مشاعره، ويتعلم كيف يتناول الطعام، ويستعيد السيطرة على وزنه، واخيرا التوقف عن تناول الطعام العاطفي.

اسئلة لا بد منها

- هل تأكل اكثر عندما تشعر بالتوتر؟
- هل تأكل عندما لا تكون جائعا او عندما تكون المعدة ممتلئة؟
- هل تأكل لتشعر بتحسن ولتهدئة نفسك عندما تكون حزينا وقلقا؟
- هل تكافئ نفسك بالطعام؟
- هل تأكل بانتظام؟
- هل يجعلك الطعام تشعر بالامان؟
- هل تشعر ان الطعام صديق؟
- هل تشعر بالضعف او انك خارج نطاق السيطرة على الطعام؟

الفرق بين الجوع العاطفي والجوع الجسدي

يمكن ان يكون الجوع العاطفي قويا. لذلك من السهل ان نخبطه بالجوع الجسدي الطبيعي. لكن ثمة ادلة يمكنك البحث عنها لمساعدتك في معرفة الجوع الجسدي والعاطفي.

الجوع العاطفي يأتي فجأة. يضربك في لحظة، وتشعر بالغموض والعجلة. بينما الجوع الجسدي يأتي بشكل تدريجي، ولا تشعر الرغبة في تناول الطعام بانها مؤلمة او تتطلب رضاء فوريا (الا اذا كنت لم تأكل منذ فترة طويلة).

الجوع العاطفي يشتهي اطعمة الراحة المحددة. اما عندما تكون جائعا جسديا فان اي شيء تقريبا يبدو جيدا، بما في ذلك الاشياء الصحية مثل الخضر. لكن الجوع العاطفي يشتهي الوجبات السريعة او الوجبات الخفيفة السكرية التي توفر ذروة سريعة. تشعر انك في حاجة الى كعكة الجبن او البيتزا.

الجوع العاطفي غالبا ما يؤدي الى تناول الطعام بلا تفكير. يمكن ان تتناول كيسا كاملا من رقائق البطاطس، او نصف كيلو من البوظة من دون ان تنتبه حقا او تستمتع به تماما. لكن عندما تأكل استجابة للجوع الجسدي تكون اكثر وعيا بما تفعله.

لا يشعر الجوع العاطفي بالرضى عندما تكون المعدة ممتلئة، لا بل يستمر الشخص في الرغبة في الطعام اكثر فاكثرا. وغالبا ما تأكل حتى تصبح محشوا بشكل غير مريح. من ناحية اخرى، بعكس الجوع المادي الذي يُشعر بالرضى عندما تكون المعدة ممتلئة، الجوع العاطفي، بعكس الجوع الجسدي، غالبا ما يؤدي الى الندم او الشعور بالذنب.

التعرف الى مُشغلات الاكل العاطفي

يرتبط معظم الاكل العاطفي بالمشاعر غير السارة. لكن يمكن ان ينشأ ايضا من المشاعر الايجابية، مثل مكافأة نفسك لتحقيق هدف

او الاحتفال ببعطة او حدث سعيد. تشمل الاسباب الشائعة للاكل العاطفي على:

- اثاره العواطف: الاكل يمكن ان يكون وسيلة لاسكات موقت او ازالة مشاعر غير مريحة، بما في ذلك الغضب والخوف والحزن والقلق والشعور بالوحدة والاستياء.

- الملل او الشعور بالفراغ: هل سبق لك ان تناولت الطعام لتسعد نفسك او لتخفف الملل، او لتملأ الفراغ في حياتك؟ فيشكل الطعام الطريقة المثلى لملء الفراغ، ويصرفك عن المشاعر الكامنة وراء الغاية والاستياء من الواقع.

- التأثيرات الاجتماعية: ان التآلف مع اشخاص اخرين لتناول وجبة هو وسيلة رائعة للتخفيف من التوتر. لكن يمكن ان يؤدي ايضا الى الافراط في تناول الطعام. من السهل ان نفرط في الطعام ببساطة لانه موجود او لان الجميع يأكل.

- الاجهاد: عندما يكون الاجهاد مزمنًا، لانه في كثير من الاحيان في عالمنا الفوضوي، ينتج جسمك مستويات عالية من هورمون التوتر، الكورتيزول. وهو هورمون يسبب الرغبة الشديدة في تناول الاطعمة المالحة والحلوة والمقلية، وهي الاطعمة التي تمنحك طعما من الطاقة والمتعة. كلما ازدادت الضغوط في الحياة، ازداد احتمال اللجوء الى الطعام من اجل الراحة العاطفية.

البحث عن طرق اخرى لاطعام مشاعرك اذا كنت لا تعرف كيفية ادارة عواطفك بطريقة لا تتضمن طعاما، فلن تكون قادرا على التحكم في عاداتك الغذائية لفترة طويلة جدا. غالبا ما تفشل الانظمة الغذائية لانها تقدم نصيحة غذائية منطقية لا تعمل الا اذا كان لديك تحكّم واع بعاداتك الغذائية. من اجل ايقاف الاكل العاطفي، عليك ان تجد طرقا اخرى.

بدائل للاكل العاطفي

اذا كنت تعاني من الاكتئاب او العزلة، اتصل باحد الاشخاص الذي يجعلك دائما تشعر بالتحسن، او لعب مع حيوان اليف، او انظر الى صورة مفضلة او الى تذكّار من شخص عزيز.

اذا كنت قلقا، استنفد طاقتك العصبية من خلال الرقص، او الضغط على كرة التوتر، او المشي السريع.

اذا كنت منهكا، يمكنك تدليل نفسك مع كوب ساخن من الشاي، او اخذ حمام، او اضاءة بعض الشموع المعطرة.

اذا كنت تشعر بالملل اقرأ كتابا جيدا، او شاهد عرضا كوميديا، او تمش في الهواء الطلق، او انتقل الى نشاط تستمتع به (اعمال حرفية، العزف على الات موسيقية...).

الحلول

- تناول الطعام في اثناء القيام باشياء اخرى ايضا مثل مشاهدة التلفزيون او القيادة او اللعب بالهاتف. يمكن ان يمنعك من الاستمتاع تماما بطعامك، نظرا الى ان عقلك في مكان آخر، قد لا تشعر بالرضى، او الاستمرار في تناول الطعام على الرغم من انك لم تعد جائعا. يمكن ان يساعد تناول الطعام بشكل اكثر عناية على تركيز ذهنك على طعامك، وعلى متعة تناول وجبة ما والحد من الافراط في تناول الطعام.

- تناول وجبات الطعام الخاصة بك في مكان هادئ، من دون اي انحرافات الى جانب اي من متناولي الطعام القريبين.

- قبل ان تبدأ في تناول الطعام، خذ لحظة للنظر في ما يتطلبه الامر لاعداد وجبتك، بدءا من المزارع الى البقال الى الطباخ.
- ضبط مدة الاكل بـ20 دقيقة.

- خذ قضمات صغيرة وامضغها جيدا، مع مراعاة وقت تناول النكهات المختلفة.

- حاول التوقف عن تناول الطعام قبل ان تشعر بالشبع حتى الامتلاء. يستغرق الامر وقتا حتى تصل اشارة الشبع الى الدماغ.

- عند الانتهاء من الطعام، خذ بضع لحظات لتقييم ما اذا كنت لا تزال جائعا بالفعل قبل اختيار وجبة اضافية او حلوى.