

الأكل العاطفي.. سلوك مرتبط بالمشاعر السلبية»



إعداد: مصطفى الزعبي

في بعض الأحيان تعتريك الرغبة الشديدة في تناول الطعام عندما تكون في أضعف نقطة عاطفية، وتلجأ إلى الطعام للراحة من ذلك الضعف بوعي أو بغير وعي لمواجهة مشكلة صعبة أو الشعور بالتوتر أو حتى الشعور بالملل. ويؤدي الأكل العاطفي إلى فشل جهود إنقاص الوزن، أو المحافظة عليه خاصة الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والحلوة والدهنية، لكن إذا كان الشخص عرضة للأكل العاطفي، يمكن اتخاذ خطوات لاستعادة السيطرة على هذه العادات الغذائية والعودة إلى المسار الصحيح.

الأكل العاطفي وسيلة لقمع أو تهدئة المشاعر السلبية، مثل التوتر والغضب والخوف والملل والحزن والوحدة، ويمكن أن تؤدي أحداث الحياة الرئيسية من متاعب الحياة اليومية إلى إثارة مشاعر سلبية تؤدي إلى الأكل العاطفي وتشمل هذه المحفزات: تضارب العلاقات، العمل أو الضغوط الأخرى، التعب، الضغوط المالية، المشاكل الصحية.

وفي الواقع، يمكن أن تصبح العواطف مرتبطة جداً بعادات غذائية، بحيث تصل تلقائياً إلى علاج كلما كنت غاضباً أو متوتراً دون التفكير فيما تفعله.

ومهما كانت المشاعر التي تدفع إلى الإفراط في تناول الطعام، فإن النتيجة النهائية تكون التأثير المؤقت، وتعود المشاعر لكن مع تحمل العبء الإضافي بشأن إعادة إنقاص الوزن. وهناك العديد من الأسباب التي تجعل تناول الطعام وسيلة للتأقلم، وتؤدي المشاعر الصعبة إلى الشعور بالفراغ أو الفراغ العاطفي.

وتناول الطعام يطلق الدوبامين وهو مادة كيميائية في الدماغ تجعلنا نشعر بالسعادة. ونحن نطور العادات والروتين مع الطعام، وإذا كنت تأكل دائماً عندما تشعر بالتوتر، فقد تصل إلى الطعام عند أول علامة على التوتر دون أن تدرك ذلك.

يجب على الإنسان أن يأكل ليعيش، ومن الطبيعي أن تحتاج إلى الطعام وأن ترغب في نكهات أو قوام معين. وقد تتساءل عن كيفية التمييز بين إشارات الجوع العاطفية والجسدية، ويمكن أن يكون خادعاً، وفي بعض الأحيان، يكون مزيجاً من الاثنين معاً، إذا لم تأكل لعدة ساعات، أو لا تأكل بشكل عام ما يكفي في يوم واحد، فمن المرجح أن تواجه الأكل العاطفي.

ويتطور الجوع الجسدي ببطء مع مرور الوقت، ويرتبط بآخر مرة أكلت فيها.

أما الجوع العاطفي فيأتي فجأة بسبب الحاجة إلى الراحة أو التهدئة.

ويشعر الأشخاص الذين يعانون الأكل العاطفي بأنهم خارج نطاق السيطرة على بعض الأطعمة، والرغبة الكبيرة في تناول الطعام عندما يشعرون بمشاعر قوية، وحتى عندما لا يكونون جائعين جسدياً. يمكن اتخاذ خطوات للسيطرة على الرغبة الشديدة في الأكل العاطفي:

- 1 - احتفظ بمذكرات طعام، اكتب ما تأكله، وكم ومتى تأكل، وكيف تشعر عندما تأكل ومدى جوعك، وبمرور الوقت، قد ترى أنماطاً تكشف عن العلاقة بين الحالة المزاجية والطعام.
- 2 - روض الإجهاد الذي يساهم في تناول الطعام العاطفي بالرياضة، مثل اليوجا أو التأمل أو التنفس العميق.
- 3 - احصل على الدعم من الأشخاص، فمن المرجح أن تستسلم للأكل العاطفي إذا كنت تفتقر إلى شبكة دعم جيدة، لذا يجب الاعتماد على العائلة والأصدقاء أو فكر في الانضمام إلى مجموعة تدعمك.
- 4 - حارب الملل فبدلاً من تناول الوجبات الخفيفة عندما لا تكون جائعاً، قم بإلهاء نفسك من خلال المشي أو مشاهدة فيلم أو اللعب مع قطتك أو الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو تصفح الإنترنت أو الاتصال بصديق.
- 5 - ابتعد عن المغريات بعدم الاحتفاظ بالأطعمة المحببة التي تصعب مقاومتها في منزلك وإذا كنت تشعر بالغضب أو الأرق، أجل رحلتك إلى محل بقالة.

6 - تناول وجبة خفيفة صحية، إذا شعرت بالحاجة إلى تناول الطعام بين الوجبات، واختر وجبة خفيفة صحية، مثل الفاكهة الطازجة أو الخضار أو المكسرات أو الفشار، أو جرب إصدارات منخفضة السعرات الحرارية من الأطعمة المفضلة لديك لمعرفة ما إذا كانت ترضي شغفك.

7 - تعلم من النكسات السابقة إذا كانت لديك حلقة من الأكل العاطفي، سامح نفسك وابدأ من جديد في اليوم التالي. حاول أن تتعلم من التجربة وأن تضع خطة لكيفية منعها في المستقبل، وركز على التغييرات الإيجابية التي تجريها في عاداتك الغذائية وامنح نفسك الفضل في إجراء تغييرات ستؤدي إلى صحة أفضل.

المساعدة المهنية

إذا كنت جربت خيارات المساعدة الذاتية ولكنك لا تزال غير قادر على التحكم في الأكل العاطفي، فيجب العلاج مع أخصائي الصحة العقلية، ويمكن أن يساعدك العلاج على فهم سبب تناول الطعام عاطفياً وتعلم مهارات التأقلم، ويمكن أن يساعد العلاج أيضاً في اكتشاف ما إذا كنت تعاني اضطراباً في الأكل، والذي يمكن أن يكون مرتبطاً بالأكل العاطفي.



"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.