

نحو علاقة صحية أكثر مع الطعام

العلاقة الصحية مع الطعام تعزز السلامة والصحة الجسدية والعاطفية والنفسية. استغرق لحظة لتأمل وتفكر في علاقتك بالطعام. هل هي علاقة سليمة؟

أم أنك غير متأكد؟ إليك مراجعة سريعة للتحقق. اختر مما يلي أدناه من كل صف العبارة التي تبدو معبّرة أكثر عن حالتك:

العمود أ	العمود ب
<input type="checkbox"/> أكل عادةً عندما أشعر بالجوع	<input type="checkbox"/> أميل للأكل عندما لا أشعر بالجوع أو أمتنع نفسي من الأكل ولو كنت جائعًا
<input type="checkbox"/> أتوقف عادةً عن الأكل عند الشعور بالشبع	<input type="checkbox"/> أميل للأكل بعد الشعور بالشبع أو لا آكل بالقدر الكافي للشعور بالشبع
<input type="checkbox"/> أراني جيدًا عند تناول الطعام	<input type="checkbox"/> أنتقد نفسي غالبًا بسبب الأكل أو بسبب ما أتناوله
<input type="checkbox"/> أكل ما أستمتع به وأستمتع بما أكله	<input type="checkbox"/> أفرض قيودًا على ما أكله أو أفقد السيطرة عند تناول الطعام
<input type="checkbox"/> أكل عادةً أطعمة مغذية وأستمتع بتجربة الأطعمة الجديدة	<input type="checkbox"/> أكل أطعمة معينة فقط ولا أفضل تجربة الأطعمة الجديدة بشكل عام
<input type="checkbox"/> أشعر بارتياح عند الأكل مع الآخرين أو بمفردي	<input type="checkbox"/> أفضل الأكل وحدي أو بشكل سري، وأميل إلى اجتناب الأكل مع الآخرين
<input type="checkbox"/> أميل إلى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ومنخفضة العناصر الغذائية في المتوسط	<input type="checkbox"/> أرى أن الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ومنخفضة العناصر الغذائية "طعامًا سيئًا" وأشعر بالضيق من نفسي إذا تناولتها
<input type="checkbox"/> ربما أتناول الكثير من الطعام في مناسبات خاصة ولا مشكلة لدي مع هذا	<input type="checkbox"/> أشعر بالذنب أو الخجل أو الحرج إذا أكلت أو بعد الأكل
<input type="checkbox"/> أبحث عن طرق لتحسين حالتي عندما أكون حزينًا أو غاضبًا أو مضغوطًا نفسيًا أو مصابًا بالملل أو وحيدًا والتي لا تتضمن الأكل أو الشرب	<input type="checkbox"/> أكل و/أو أشرب للارتياح أو تهدئة النفس عندما أكون حزينًا أو غاضبًا أو مضغوطًا نفسيًا أو مصابًا بالملل أو وحيدًا
<input type="checkbox"/> أشعر بشكل عام بالرضا عن نفسي وعن مظهري	<input type="checkbox"/> أقلق كثيرًا بسبب وزني ومظهري وأحاول غالبًا اتباع أنظمة غذائية
<input type="checkbox"/> أكل عادةً الأطعمة المغذية وأمارس الرياضة وأحصل على قسط كافٍ من النوم	<input type="checkbox"/> يصيبني الإرهاق والدوار ومشكلات الجهاز الهضمي و/أو غيرها من العلل الجسدية

مواصفات العلاقة الصحية

تُعد كل العبارات المذكورة في العمود أ علامات على العلاقة الصحية بالطعام. تناول الطعام يقوي ويعزز الجسد والصحة النفسية. كما أن هؤلاء الأشخاص لديهم علاقة متوازنة تجاه الطعام. إذ يشعرون بالارتياح تجاه معرفة أنهم أحياناً يأكلون كثيراً أو قليلاً جداً، ولكن عادةً يأكلون حسب الشعور بالجوع والشهية والاحتياجات التغذوية.

ولكن إذا كنت مثل كثير من الناس، توجد فرص لأن تعتبر بعض عبارات العمود ب على الأقل مألوفة بالنسبة لك. ووفقاً لما ظننته بالفعل على الأرجح، فكل عبارات العمود ب تُعد علامات على أن علاقتك بالطعام تحتاج إلى أن تتحسن.

تعيين العلاقة

للوصول إلى فهم أفضل للعلاقة بالطعام، يمكن مراعاة تدوين يوميات لمدة أسبوع أو أسبوعين لتستكشف الأنماط المحتملة. فكل مرة تتناول فيها الطعام أو تشعر فيها بالجوع، اكتب ما يلي:

• أين كنت وماذا كنت تفعل

• ما كان شعورك في تلك اللحظة وما سبب ذلك

• ما الذي أكلته وما الذي لم تأكله

• كيف كان شعورك بعد ذلك

استخدم هذا التدريب فقط كطريقة موضوعية لمراجعة العلاقة بالطعام. وبعد أن تعرف مثيرات هذا السلوك، يصبح تغييره أسهل على الأرجح. على سبيل المثال، إذا وجدت أنك:

• **تميل إلى الأكل لتهدئة المشاعر والانفعالات.** فكّر في أمور أخرى يمكنك فعلها، مثل الخروج للتنزه سيراً أو مراسلة أحد الأصدقاء أو ممارسة تمرين التنفس العميق، في المرة التالية التي تسعى للتغلب فيها على الانفعالات. واحرص أيضاً على مراعاة طرق أخرى لتقليل الضغط النفسي في تلك اللحظة وعلى المدى الطويل.

• **تكون مشغولاً جداً وينتهي الأمر بتفويت الوجبات** خلال اليوم، وعادةً تشعر بالتعب وسوء المزاج. احرص على إعداد أو شراء الوجبات المغذية أو الوجبات الخفيفة مسبقاً حتى تكون في المتناول عند الحاجة إليها.

• **عندما لا تكون جائعاً، تقبل على الأكل دون وعي بدافع الملل أو العادة** عند ممارسة نشاط غير حركي، مثل مشاهدة التلفزيون. في المرة التالية عند البحث عما تشغل به، تجاوز الطعام كخيار وانتقل إلى نشاط آخر تستمتع به. وإذا كنت ترغب في تناول وجبة خفيفة في أثناء مشاهدة التلفزيون، فتجنّب اصطحاب أكياس الرقائق أو عبوات المثلجات الكبيرة. وبدلاً من ذلك، تناول حصة صغيرة من الطعام ولا تحصل على حصة أخرى.

• **تشعر بالضغط النفسي الدافع للأكل أو عدم الأكل بطريقة معينة** في مواقف محددة. في المرة التالية التي تكون فيها وسط هذه المجموعة من الأصدقاء أو التجمّع العائلي، فابدل قصارى جهدك للتركيز وتلبية احتياجاتك بحكمة. قد يعني هذا تناول الطعام قبل حضور المناسبات أو الإعراب عن الشكر رفضاً للأكل بطريقة مهذبة أو تقسيم الوجبة. وقد يعني أيضاً تقليل الوقت المنقضي في تلك المواقف.

فتلك بعض الأمثلة القليلة. يعاني الكثير من الأفراد، بما في ذلك الأطفال والمراهقون، من توترات تصيب علاقتهم بالطعام. وعلى افتراض أنه يتوفر لهم الحصول على القدر الكافي من الطعام، يتضمن الأمر سلوك العزوف عن الأكل أو الإقبال عليه بشره، كما يتمثل في المواقف التالية:

- الاعتماد على الطعام لتهدئة النفس أو الارتياح خلال الأوقات العصيبة، مثل عندما يكون المرء مستاءً أو مضغوطًا نفسيًا أو حزينًا أو وحيدًا أو شيئًا آخر من هذا القبيل.
 - اتباع الأنشطة الحركية المتكررة و/أو الأنظمة الغذائية المبتدعة أو أنظمة التمارين العابرة. وهذه غالبًا ما يستخدمها الإنسان "كعلاج سريع" لخسارة الوزن أو اكتساب الكتلة العضلية أو لإجراء تحويل ما في المظهر الجسدي.
 - تصميم نظام المكافأة/المعاقبة الذي يفرض القيود على النشاط البدني أو السلوكيات فيما يتعلق بما يمكن أكله أو عدم تناوله.
 - تقسيم الطعام إلى "جيد" أو "سيء"، ولوم النفس خجلًا أو الاستياء من الذات إذا ما تناولت طعامًا "سيئًا".
 - تناول أطعمة معينة فقط مع عدم الرغبة في تجربة الأطعمة الجديدة.
- كل هذه السلوكيات يمكن وصفها وصفًا فضفاضًا بأنها "أكل مضطرب". ويمكن أن تكون أيضًا علامات على اضطرابات الأكل.

نصائح لمقدمي الرعاية

يشعر أولياء الأمور ومقدمو الرعاية غالبًا بالقلق تجاه ما إذا كان الأبناء يحصلون على القدر الكافي من الطعام والمغذيات أم لا، لا سيما عندما يبدو أن الطفل أو المراهق انتقائيًا تحديدًا تجاه ما يأكله وما لا يأكله.

أولاً، ينبغي مراعاة مرحلة نمو الطفل. على سبيل المثال، من الطبيعي أن يكون الأطفال الصغار انتقائيين تحديدًا، ولكن يميلون إلى التخلص من ذلك الاختيار خلال مراحل النضج. وتظهر الأبحاث أن الأكل الانتقائي في هذه المرحلة لا ينطوي عادةً على تأثيرات سلبية طويلة الأكل على الصحة¹. وإذا كان الطفل ينمو وينضج، فتوجد احتمالات تشير إلى أنهم سيكونون بخير.

وعلى نحو مماثل، قد يحاول الطفل قبل البلوغ أو في مرحلة المراهقة تأكيد استقلاله كجزء طبيعي من مرحلة النضج. وقد يستجيبون أيضًا إلى التغييرات التي يمر بها الجسم في مرحلة النمو.

وكذلك، ينبغي مراعاة الأسباب التي تؤثر على اتخاذ القرار لديهم:

- هل يشعرون بالضغط الدافع لأكل أو عدم أكل طعام معين والواقع عليهم منك أو من شخص آخر؟
- هل الطفل يأكل ببطء أو يتعرض للضغط لينتهي من الطعام سريعًا؟
- هل يشعرون بالجوع فعلاً عند الجلوس لتناول الطعام؟ يمكن مراعاة منع الوجبات الخفيفة قبل أوقات الوجبات الرئيسية أو تقديم الوجبة الرئيسية كجزء من الوجبات الخفيفة.
- هل تكافئهم بالطعام مقابل سلوكهم الحسن؟ إذا كان الأمر كذلك، قد يبدأ الطفل في ربط الوجبات الجيدة بمفهوم المكافأة والسيئة بمفهوم المعاقبة.
- هل لديك أوقات منتظمة للوجبات الرئيسية؟ وهل هي أوقات ممتعة أم مشحونة بالضغط والتوتر عادةً؟ إذا لم يكن كذلك، فينبغي مراعاة وضع نشاط اعتيادي و/أو صياغة طرق تجعل تلك الأوقات لحظات سعيدة مُنتظرة أو ممتعة.
- هل لديه إحساس متضاعف تجاه الرائحة أو لا تروق له بعض أنواع القوام أو النكهات؟ إذا كان كذلك، فينبغي مراعاة تقديم هذه الأطعمة بجرعات أصغر أو أشكال أخرى، أو تقديم أطعمة أخرى تحتوي على نفس العناصر الغذائية.
- هل يشعرون بالخوف من شيء ما، مثل الاختناق أو تجربة أشياء جديدة؟

وفي أي حال، يمكن اتباع الإرشاد الذي يقتضي أنه إذا كان الطفل أو المراهق نشطًا وينمو، فمن ثمَّ يحصلون على الأرجح على الأطعمة ذات العناصر الغذائية الكافية لتناولها².

إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد توجد مشكلة كمرض طبي أو نفسي أساسي، مثل اضطراب الأكل. استشر اختصاصي الصحة النفسية أو اختصاصيًا طبيًا.

اضطرابات الأكل

تشير التقديرات إلى أن اضطرابات الأكل تصيب 8% من النساء و2% من الرجال عالميًا، ومن المحتمل أن تكون النسبة أكبر حيث إن حالات كثيرة غالبًا لا تكون خاضعة للتشخيص أو ذات تشخيص غير صحيح.³ وتشير التقديرات إلى أن 1 من كل 20 شخصًا من المصابين باضطرابات الأكل يتعرضون للوفاة نتيجة المضاعفات أو بسبب الإقدام على الانتحار.⁴

مع أن اضطرابات الأكل غالبًا ما تصيب المراهقين والبالغين الشباب، يمكن أن تصيب اضطرابات الأكل الأشخاص في أي مرحلة عُمرية، بما يشمل الأطفال صغار السن جدًا. تتضمن العلامات التحذيرية ما يلي:

- اتباع نظام غذائي أو قواعد صارمة تجاه الطعام والتمارين
- تقهقر حالة النمو والتطور
- عادات الأكل المضطرب، مثل تناول الكثير من الطعام سريعًا أو تقسيم الطعام إلى قطع صغيرة والأكل ببطء، أو الكذب بشأن كمية الأكل أو تفادي الأكل مع الآخرين
- تراجع الأداء في العمل أو المدرسة أو الرياضة أو الأنشطة الأخرى
- المشكلات في العلاقات الاجتماعية والحياة الاجتماعية
- اضطرابات أو أعراض الصحة النفسية، بما يشمل الاكتئاب والقلق وأفكار الانتحار وضعف تقدير الذات أو الكمال المثالي
- الحالات الطبية و/أو المضاعفات الصحية المقترنة، مثل مشكلات القلق وفقدان العظام والداء السكري وارتفاع ضغط الدم والإرهاق المزمن ومشكلات الجهاز الهضمي من بين أمراض أخرى
- اضطرابات تعاطي الكحوليات والمخدرات

وأسوة بالأمراض النفسية الأخرى بشكل عام، فاضطرابات الأكل لا تصيب فئة من الأشخاص دون غيرها. فالمصابون باضطرابات الأكل ينتمون إلى كل الخلفيات. وكذلك ينتمون إلى كل الأحجام والأشكال، فالشخص الذي يعيش مصابًا باضطراب الأكل قد يكتسب الوزن الزائد أو يفقد الوزن أو يظل كما هو جسديًا مقارنةً بما قبل الإصابة بالاضطراب. بعض الأفراد قد يصيبهم أكثر من نوع من اضطرابات الأكل، إذا يكون ذلك في نفس الوقت أو بالانتقال من اضطراب إلى آخر.

تتضمن اضطرابات الأكل الشائعة ما يلي:

- **فقدان الشهية العصبي**، وهي حالة يخاف المصاب بها بشدة من اكتساب الوزن ويحاول التحكم في الوزن بتقييد مقادير الأكل بشكل صارم أو ممارسة النشاط الرياضي بإفراط، أو كلا الأمرين.
- **اضطراب نهم الطعام**، وهي حالة يأكل الشخص فيها بشكل مفرط جدًا ويفقد السيطرة على ذلك السلوك. وغالبًا ما يفعل ذلك سرًا ويشعر بالخلج والحرج بعدها.
- **الشه المرضي العصبي**، وهي حالة يأكل الشخص بنهم خلالها ثم يقلل ما يأكله بشدة و/أو يتخذ إجراءات قاسية، مثل القيء أو استخدام المليينات أو الإفراط في ممارسة الرياضة وذلك لتفادي اكتساب الوزن الزائد.
- **اضطراب الأكل الاجتنابي المقيد (ARFID)** وهي حالة (1) يفقد الشخص فيها الرغبة في الأكل، (2) يتجنب الأطعمة بناءً على القوام أو المظهر أو اللون أو الرائحة، و/أو (3) ينتاب الشخص فيها القلق تجاه ما قد يحدث إذا أكل، مثل خوف الإصابة بالاختناق أو القيء أو الإمساك.

إن التعافي من اضطراب الأكل صعب وقد يستغرق أسابيع أو أشهرًا أو سنوات في بعض الحالات. ولكنه ممكن الحدوث، والكثيرون يحققونه، لا سيما مع التدخل المبكر. يمكنك الاستفادة من **أداة الفحص** المختصرة هذه لمعرفة ما إذا كنت أنت أو شخص ما محل رعايتك تعاني بشدة من اضطراب الأكل. وكذلك ينبغي مراعاة طلب المساعدة المتخصصة.

- ¹ University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Accessed November 27, 2023.
- ² NHS. **Fussy eaters.** Accessed November 27, 2023.
- The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic³ literature review.** Accessed November 28, 2023
- ⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths.** Accessed November 28, 2023.
- .Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not.** Accessed November 27, 2023
- Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** Accessed November 28, 2023.
- Eatright.org. **What is disordered eating?** Accessed November 29, 2023.
- Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** Accessed November 29, 2023.
- HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** Accessed November 27, 2023.
- Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** Accessed November 27, 2023.
- National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food.** Accessed November 28, 2023.
- University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Accessed November 27, 2023.
- University of Newcastle. **What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one**
- © Optum, Inc 2023. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد شركة Optum تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.