



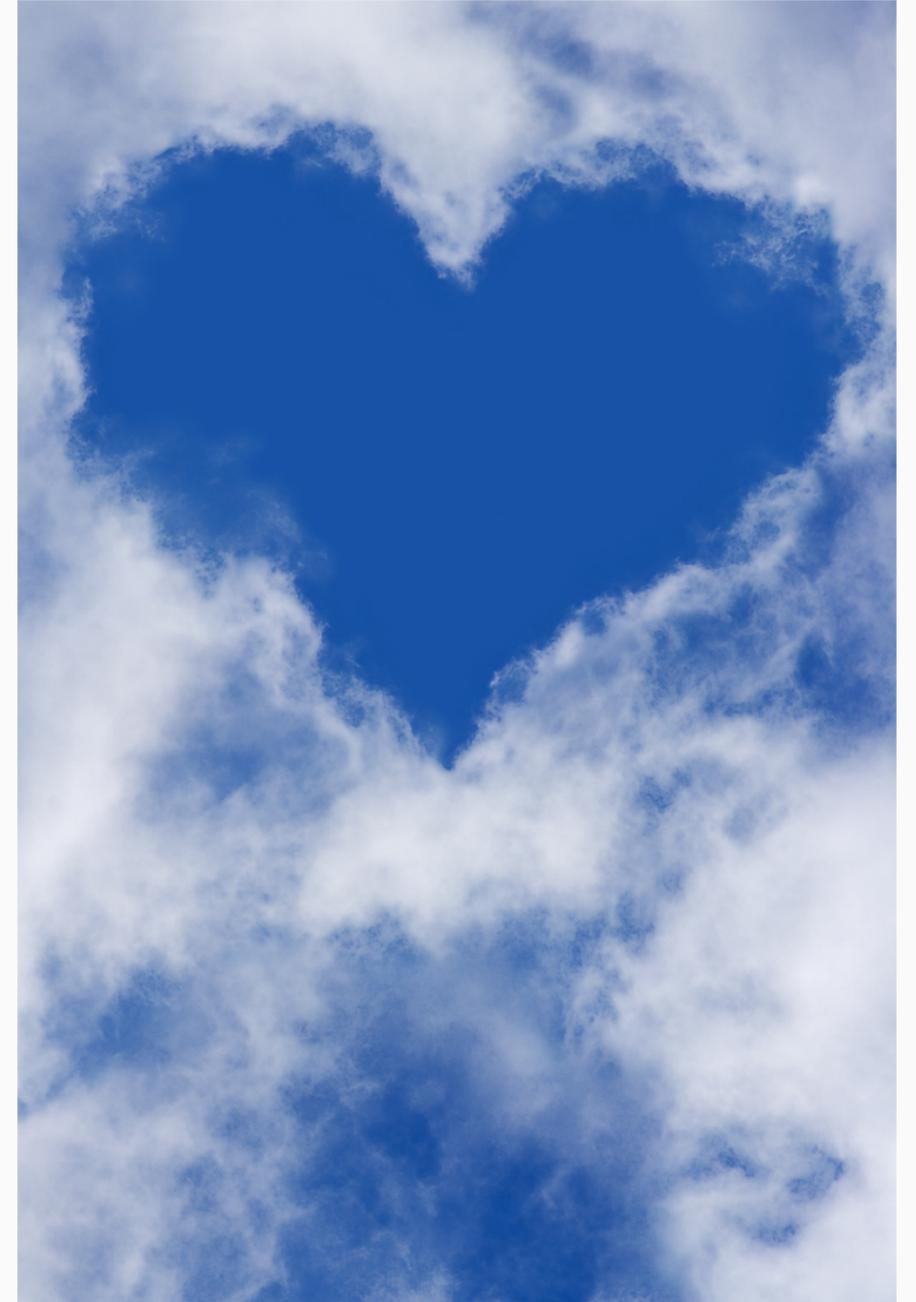
دورة الأكل الصديق

الوحدة السابعة - الأكل العاطفي

جلسة اليوم

المبدأ السابع - تعامل مع مشاعرك بلطف

- يجب أن تدرك أن تقييد تناول الطعام، بدنيا ونفسيا، يمكنه في حد ذاته ان يؤدي الى فقدان السيطرة، مما قد يشبه كثيراً الأكل العاطفي.
- اعثر على طرق لطيفة لمواساة، رعاية، والهاء نفسك، وحل مشاكلك. القلق، الوحدة، الملل، والغضب مشاعر نختبرها جميعا في الحياة. ولكل منهم مسببه الخاص، ولكل منهم ما يرضيه. لن يصلح الطعام أي من هذه المشاعر. يمكنه أن يواسي لفترة قصيرة من الوقت، ويلهي عن الألم، أو حتى يفقدك الاحساس. ولكنه لن يحل المشكلة. بل تناول الطعام بسبب جوع عاطفي قد يجعلك تشعر أنك اسوأ على المدى الطويل. في النهاية ستحتاج للتعامل مع مصدر المشاعر.



تناول الطعام لأسباب عاطفية



تناول الطعام من أجل المواساة من حين إلى آخر يعتبر جزء من تناول الطعام الطبيعي. ولكن عندما يتدخل الدايت والحد في الأمر، يصبح هناك دفعة بيولوجية مضافة خلال الأوقات الصعبة.

قد يصبح تناول الطعام لبعض من الناس طريقة لتعامل مع، أو الهروب من، المشاعر - تخدير وتسكين المشاعر. قد يتراوح ذلك بين اتخاذ القرار بعدم تناول الطعام، أو تناول الطعام العاطفي.

سنقوم بالتركيز على الإفراط في تناول الطعام، ولكن أي سلوكيات لتناول الطعام التي تتبعها بهدف الهروب من المشاعر هي طريقة لاستخدام الطعام لمواجهة الحياة.

في هذه الوحدة سنعمل على:

1. التفرقة بين تناول الطعام العاطفي، وتناول الطعام بدون وعي، بسبب عدم الاهتمام بالذات.
2. تحديد المشاعر الكامنة، وكيف تشعل الحاجة للطعام.
3. تحديد المشاعر التي تواجهها، وما الذي تحتاج إليه.
4. تقوية أدوات التعامل مع المشاعر.
5. طرق لتجهيز النفس لمواجهة أحداث موترة.



أتباع الدايت يجعل حالة تناول الطعام العاطفي أسوأ!

أظهرت البحوث أن متبعي الدايت يواجهون خطر استخدام الطعام لمواجهة المشاعر بنسب أعلى:

- ثقافة الدايت تلقي اللوم على تناول الطعام العاطفي بأنه خرب الدايت أو "الخطأ"، ويشعر متبع الدايت بالخجل، مع أنه في الحقيقة الدايت والحد من تناول الطعام نفسه هو الدافع الذي يقود معظم الناس تجاه الطعام. تناول الطعام العاطفي في الحقيقة رد فعل للحرمان الذي يسببه الدايت.
- بالنسبة لعدم متبعي الدايت، أو متبعين التغذية الحدسية، قلة الاهتمام بتناول الطعام هي عرض شائع للحزن، الاكتئاب، والضغط النفسي، بمصاحبة بعض من المشاعر السلبية الأخرى.

وجدت البحوث أن مع متبع الدايت المزمن، المشاعر السلبية تستفز عنده تزايد الشهية، والرغبة في تناول الطعام.

متبعين الدايت لديهم رد فعل معاكس لما نراه في متبعين التغذية الحدسية.

التحرر من الدايت قد يصلح المشكلة

وجد الأطباء النفسيين أن سبب اللجوء للطعام عند متبعين الدايت هو أن تناول الطعام يندرج تحت السيطرة الإدراكية الواعية (على عكس متبعين التغذية الحدسية، الذين يأخذون إشارات تناول الطعام من الجسم، ولا يبذلون أي مجهود ذهني للتحكم في استهلاكهم) والمشاعر السلبية تشوش وتستنزف التحكم المعرفي. بمجرد اختفاء الكبت، الشهية المكبوتة تبدأ في الظهور بشكل كبير.

المشاعر السلبية تكسر الحواجز التي كانت تكبح متبعين الدايت عن رغبتهم الحقيقية في تناول الطعام.

ومن خبرتي مع العملاء الذين قاموا بتعريف انفسهم بأنهم آكلين عاطفيين، هذا السلوك يختفي - أو على الأقل ينخفض بشكل كبير - عندما يتحرر العميل من قواعد وحدود ثقافة الدايت.

هذا سبب آخر لممارسة التغذية الحدسية!

الأدوات المذكورة في هذه الوحدة ستساعد كثيرا، لكن التحرر من الدايت، والتحرر من الحد من الأطعمة بحق قد يصلح المشكلة تماما.

أنت لا تحتاج تتعلم
كيف تتعامل مع
مشاعرك بدون
اللجوء للطعام...
أنت تحتاج تتعلم
كيف تتعامل مع
الطعام بدون
اللجوء الى الدايت



قد لا تكون المشاعر السبب!

الإهتمام بالذات

إذا كان هناك افتقار في الاهتمام بالذات يصبح من الصعب التناغم والاستماع بدقة لإشارات الجوع والشبع الداخلية.



النوم

العديد من الأشخاص الذين يتعرضون للحرمان من النوم يعتقدون أنهم يستطيعون إصلاح نقص الطاقة الذي يشعرون به من خلال تناول المزيد من الطعام. ولكن تناول الطعام قد يكون له تأثير معاكس، ويتسبب في الشعور بالخمول.



موازنة الحياة

فكر في التوازن في هذه الأوجه من حياتك: العمل، التسلية، العائلة، الحركة، الراحة، العلاقات. أين الجهة التي تعتقد أن حياتك ليست متوازنة فيها؟ وكيف تستطيع خلق توازن أكثر؟



قد لا تكون المشاعر السبب - 2!

التغذية

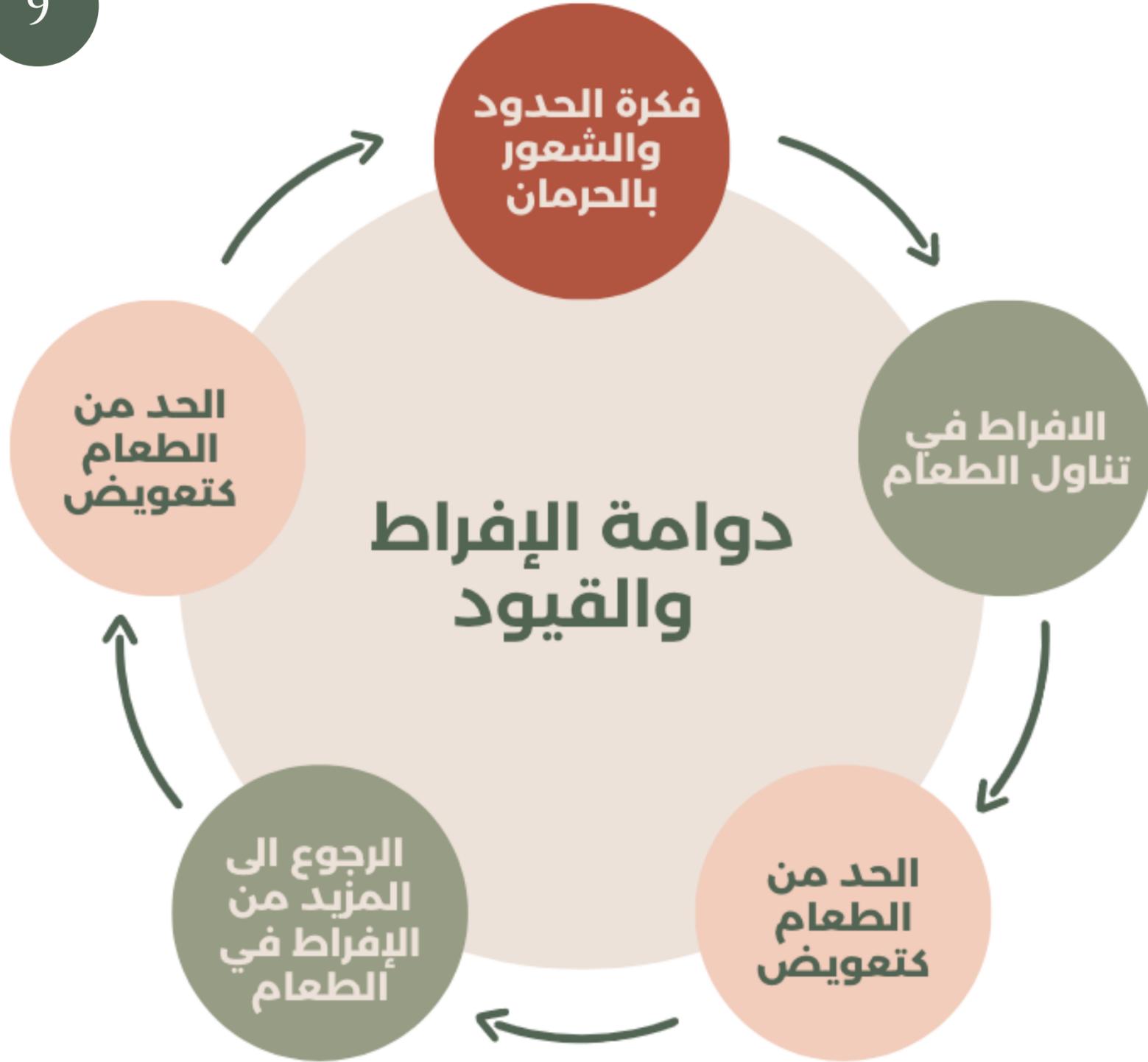
هل تتناول الطعام بانتظام، وتتفادى الشعور بالجوع المفرط؟ إذا لم يكن هذا ما يحدث ألقى نظرة على الوحدة 2. وضع في اعتبارك أيضا أن أي دواء، أو زيادة كبيرة في النشاط الجسماني قد يؤثر على مستويات الجوع.



التوتر

قد يؤثر بشكل كبير على طريقة تناولك للطعام وصحتك. فكر في أي موترات في حياتك الآن، وفكر في طرق يمكنك من خلالها تقليص آثارها، مثل الحركة الخفيفة، أو طلب الدعم النفسي من أحد أفراد العائلة أو صديق.





عقلية الدايت المتأصلة

على الرغم من أنك قمت بتعهد لرفض عقلية الدايت (الوحدة 1) والتصالح مع الطعام (الوحدة 3) ربما مازلت تعاني من الحرمان المترسخ - عادات وأنماط عقلية الدايت مازالت متأصلة في الجزء الخلفي من عقلك، على الرغم من أنك حاولت أن تمحيها.

مازلت متعايش مع فكرة الحدود والشعور بالحرمان، وقد يكون ذلك السبب وراء الأكل العاطفي. والافراط في تناول الطعام هذا يبدأ حلقة مفرغة: الحد من الطعام كتعويض، الرجوع الى المزيد من الإفراط في الطعام، وهكذا.

هل تصالحت مع الطعام تماما؟

- هل تعتقد فعلا أن كل الأطعمة متساوية عاطفيا؟ نعم أم لا.
- هل تستطيع التفكير في أنواع أطعمة بدون تسميتها بجيد أو سيء؟ نعم أم لا.
- هل تستطيع تناول أطعمة في أي وقت بدون وضع شروط خاصة لها؟ نعم أم لا.

هل تشعر بأمان تجاه الطعام؟

- هل لديك أطعمة كثيرة ومتنوعة متوفرة في منزلك؟ نعم أم لا.
- هل لديك القدرة على الوصول للطعام بدلا من أن يكون المتحكم فيه أحد أفراد الأسرة؟ نعم أم لا.

هل هناك أي عوامل أخرى تؤثر عليك؟

- هل توقفت عن تناول الطعام حسب توقعات الآخرين في التجمعات الاجتماعية بدلا من تناول ما ترغب فيه حقا؟ نعم أم لا.
- هل توقفت عن تناول الطعام مع أشخاص يحكمون على اختياراتك في حياتك، ويكبحون اختياراتك للطعام؟ نعم أم لا.

تمرين 1 - الحرمان المتأصل

الأسئلة في هذا التمرين ستساعدك في اكتشاف احتمالية أنك لم ترفض عقلية الدايت أو تتصالح مع الطعام بعد. إذا جاوبت لا على أحد هذه الأسئلة، على الأرجح أنك مازلت متعايش مع فكرة الحدود والشعور بالحرمان، وقد يكون ذلك السبب وراء الأكل العاطفي. والافراط في تناول الطعام هذا يبدأ حلقة مفرغة: الحد من الطعام كتعويض، الرجوع الى المزيد من الإفراط في الطعام، وهكذا.

تصنيف الأطعمة الى جيدة أو سيئة

اذا كنت مازلت تعاني من أفكار تلقائية بشأن أطعمة جيدة أم سيئة، تذكر أن هذا اعتقاد مشوه تعززه ثقافة الدايت، وثقافتنا. قم باستخدام المهارات التي تمرنت عليها في الوحدة 3 لمصادقة الطعام لاستبدال هذه الفكرة بفرضية التغذية الحدسية - أن كل الأطعمة متساوية ومسموح بها.

تطبيق مبادئ التغذية الحدسية يحتاج للصبر والوقت. من الأفضل معالجة هذه المسألة قبل محاولة مواجهة أي مشاكل مع الأكل العاطفي. من الأسهل بكثير اجتياز صعوبات الحياة عندما تهتم بذاتك، وعقلية الدايت أصبحت في ماضيك.

تذكر:



الأسباب العاطفية للافراط في تناول الطعام

من الضروري تذكر أن معظم الوقت الطعام له ارتباط عاطفي.

منذ الولادة الطعام مرتبط بالحاجة إلى الراحة والأمان.

ومن الضروري ايضا الاعتراف بان الأكل العاطفي ساعد على مواجهة الأوقات الصعبة وهذا أمر مقبول. كان صديقك عندما أحتجت له.

المنافع: الراحة، الإلهاء، "فرصة" من المشاعر.
المساوئ: عدم الراحة الجسدية، الانعزال، تخدير المشاعر الايجابية.

قمت بأفضل ما يمكنك حينها. قم بتكرار هذه الجملة لنفسك حتى تصدقها حقا. سيساعدك ذلك في اتخاذ الخطوات اللازمة للتخلي عن استخدام الطعام لمواجهة المشاعر الصعبة.

المحفزات العاطفية

هناك العديد من المحفزات العاطفية لتناول الطعام:

القلق - استخدام الطعام لتهدئة النفس.

الملل - تناول الطعام لتفعل شيء ما.

الرشوة - "إذا أنتهيت من الواجب يمكنني أن أتناول وجبة خفيفة".

التحمس - استخدام الطعام كشيء مسلي.

الوحدة - استخدام الطعام كشكل من أشكال الحب.

الإحباط، الغضب - تناول الطعام كوسيلة لتنفيس عن هذا الشعور.

المحفزات العاطفية - تكملة

الاكتئاب الطفيف - الكريوهيدرات تفرز مادة السيروتونين المسؤولة عن السعادة.
 تأجيل الأمور - "سأقوم بهذه المهمة بعد أن اتناول الطعام".
 جائزة - "حصلت على درجة عالية، أستحق تناول أيس كريم".
 الضغط النفسي - تناول الطعام من أجل الشعور بالارتياح.
 التمرد - رد فعل لأب أو أم منتقدين.

تمرين 2 - التعرف على المحفزات العاطفية

باستخدام أمثلة المحفزات العاطفية المذكورة سابقا، قم بوضع لائحة أي منهم ينطبق عليك، مع إضافة أي محفزات لم يتم ذكرها.
 صف كيف ومتى أثرت هذه المحفزات عليك في الماضي.



تمرين 3 - الأحاسيس الجسدية للمشاعر

كل شعور له إحساس جسدي. تفهم ومعرفة أين تشعر بالمشاعر المحددة في جسمك يمكنه أن يساعدك على خلق صلة أقوى بجسمك، وفي المقابل يساعدك أن تتبع التغذية الحسية.



هذا التمرين تم تصميمه لمساعد في زيادة الوعي بالأحاسيس الجسدية التي تنبعث من مشاعرك. المرة القادمة التي تشعر بأي من المشاعر المذكورة سابقا، أرسم خط من الكلمة التي تصف الشعور، الى الجزء من الجسم الذي تشعر فيه بهذا الشعور، مع ذكر أي جزء من الجسم بالتحديد.

الأكل العاطفي

تقييم الضغوطات

استخدم ورقة الحل التالية لتقييم الطرق التي تواجه بها مشاعرك، وكيف تشعر تجاه حياتك. ضع علامة صح بجانب التصريحات التي تنطبق عليك. كلما زادت علامات الصح، كلما زادت نسبة استخدامك للطعام في مواجهة المشاعر والتعامل معها. قم بمراجعة اجاباتك ككل. ما النمط التي تعكسه اجاباتك؟

- 1 أتناول الطعام عندما أشعر بالإحباط، التوتر، أو الإستياء من نفسي.
- 2 أجد نفسي أتناول الطعام لأتجنب مواجهة مشاكلي.
- 3 أشعر بأن ليس لدي قدرة على التحكم في حياتي.
- 4 عندما تواجهني مشكلة، يصعب علي عمل خطة وتنفيذها حتى النهاية.
- 5 يصعب علي أن أقول "لا" عندما أحتاج لرفض أمر ما.
- 6 أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري.
- 7 أنا أقلق بشأن رأي الناس عني.
- 8 أشعر بحاجة لإسعاد الآخرين.
- 9 أشعر أنني لا أستطيع التحكم في تناولي للطعام عندما أشعر أنني مثقل أو متوتر.
- 10 لا أثق في نفسي حول الطعام.
- 11 أشعر باليأس معظم الوقت.
- 12 أميل لكوني شخص يحب إرضاء الجميع.
- 13 يصعب علي التوقف عن تناول الطعام عندما أشعر بالشبع.
- 14 أشعر بأنني لا أستطيع التحكم في حياتي.
- 15 أتناول ما أرغب فيه حقا (مثل الحلوى) عندما أكون بمفردي وليس هناك أشخاص حولي.

تمرين 4 - التعامل مع المشاعر

استخدم ورقة الحل لتقييم الطرق التي تواجه بها مشاعرك، وكيف تشعر تجاه حياتك. ضع علامة صح بجانب التصريحات التي تنطبق عليك.

كلما زادت علامات الصح، كلما زادت نسبة استخدامك للطعام في مواجهة المشاعر والتعامل معها.

قم بمراجعة اجاباتك ككل. ما النمط التي تعكسه اجاباتك؟



شفاء الأكل العاطفي

18

هناك 3 طرق لتعلم مواجهة المشاعر بدون استخدام الطعام:

1. الاهتمام بالذات والتعاطف.
2. تعلم التعايش مع المشاعر.
3. الإلهاء المفيد.

تمرين 5 - أساسيات الاهتمام بالذات

أجب على هذه الأسئلة لتفهم بشكل أفضل أين تحتاج للمزيد من الاهتمام بالذات والتعاطف في حياتك.

- هل تأخذ قسطاً كافي من النوم؟
- هل ترتاح بشكل كافي طوال اليوم؟
- هل أنت قادر على التعبير عن مشاعرك، ویتفهمها ویتقبلها من حولك؟
- هل هناك ما يكفي من التحفيز الفكري والإبداعي في حياتك؟
- هل تهتم بحاجاتك أولاً، أم بالاضافة الى الآخرين؟

إذا قمت بالاجابة ب لا لأي من الاسئلة السابقة، أكتب كيف يشعرك هذا الأمر، وما الذي يمكنك فعله لتغير هذه الاجابات الى نعم.

قم بعمل لائحة من الأنشطة المغذية للعقل التي تتخطى اساسيات الاهتمام بالذات: (طلب الأحضان، نزهة في الطبيعة، مشاهدة الغروب، شراء الزهور لنفسك، الحصول على تدليك)

تعلم التعايش مع المشاعر

توقف لحظة وتناغم مع مشاعرك. ثم إتخذ قرار واعي بالاستمرار في تناول الطعام، بعكس تناول الطعام بدون وعي وتفكير.

تمرين 6 - ما الذي أشعر به الآن؟

عندما لا تشعر بجوع جسدي ولكن مازلت ترغب في تناول الطعام:

- توقف عن تناول الطعام، أو لا تبدأ، وأضبط عداد على 5 دقائق.
- أجلس بوضع مريح في مكان هادئ بدون الهاءات.
- أكتشف المشاعر التي قد تتسبب في رغبتك في تناول الطعام.

ثم أجب على الأسئلة التالية:

- ما الذي أشعر به الآن؟
- ما الذي أحتاج اليه في هذه اللحظة للتعامل مع مشاعري الحالية؟
- كيف أستطيع تلبية حاجتي بدون الطعام؟

تكرار هذا التمرين
بشكل معتاد
سيصبح أداة قيمة
جدا.

تعاطف دائما مع نفسك!

إذا أستمريت رغبتك في تناول الطعام الغامرة، واخترت أن تأكل، افعل ذلك بحرية، ولكن قم به بدون إصدار أحكام على نفسك!

- أنت مازلت تحرز تقدم، لأنك تتصرف بوعي.
- كلما قمت بتعريف مشاعرك، وسمحت لنفسك أن تتعايش معها، تقوم ببناء عضلة الشعور، ومع الوقت سيصبح التعايش مع مشاعرك بدون الطعام أسهل.
- إصدار الأحكام على النفس لا يساعد أبدا. يجب أن يكون عندك فضول دائما للتعلم من أجل المرة القادمة.



الإلهاء المفيد

نحتاج لأن نكون عمليين وواقعيين. أحياناً نحتاج راحة لوهلة من الألم. كما نحتاج للراحة من التمارين الجسمانية لكي تشفي عضلاتك، أحياناً قد نحتاج لأخذ راحة من المشاعر لترتاح عضلات المشاعر أيضاً.

تمرين 7 - أنشطة مشتتة للإنتباه

قم بعمل لائحة من الأنشطة التي يمكنها أن تعمل كإلهاء عندما تحتاج له.

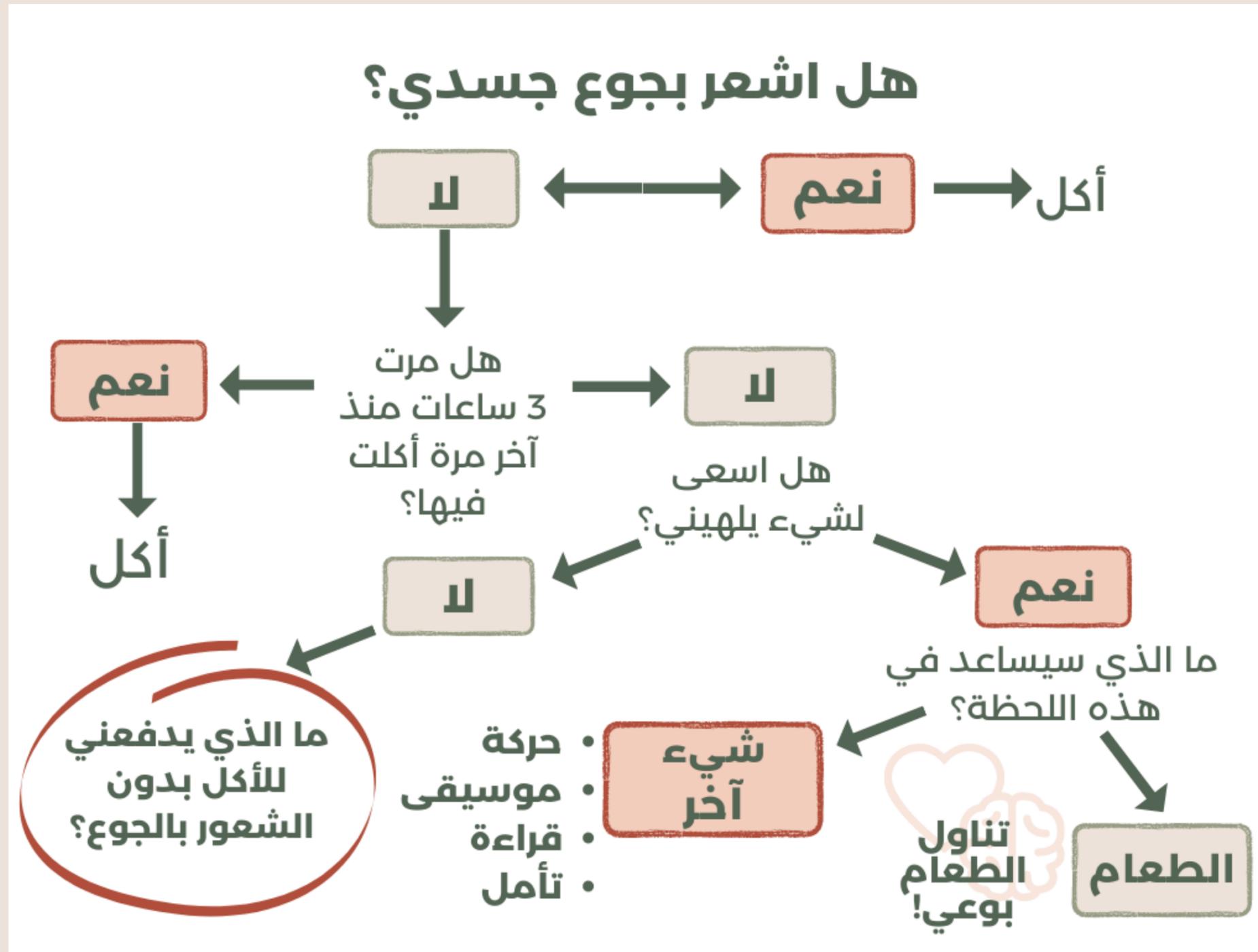
- الذهاب لمشاهدة فيلم، أو مشاهدته في المنزل.
- التخطيط لإجازتك المقبلة من خلال تصفح الأماكن على الإنترنت.
- لعب لعبة على الكمبيوتر.
- التدرب على مهارة جديدة من خلال مشاهدة فيديو على الإنترنت، مثل تجديد الشعر.
- كتب التلوين للكبار مع الاستماع إلى فيروز.

تمرين 8 - تصور، وجهاز نفسك نفسيا

إذا كانت لديك مناسبة قادمة، أو حتى تخيل مناسبة تأتي بانتظام مثل العيد، أو تجمع عائلي أسبوعي. أجب على هذه الأسئلة التالية:

- أي من المشاعر والأحاسيس الجسمانية التي تتوقع أن تشعر بها؟
- أي من التحديات يمكنها أن تحفز رغبة في الإفراط في تناول الطعام؟ مثلا، تعليق على جسمك من أحد أفراد الأسرة.
- عندما تتخيل جزء تناول الطعام من اليوم، ما الشعور الذي تتخيل أنك ستشعر به؟
- ما الإستراتيجيات التي قد تستخدمها لتجنب الإفراط في تناول الطعام، أو الحد منه؟
- كيف سيكون شعور الإفراط في تناول الطعام، أو الحد منه؟
- تخيل كيف سيكون شعورك عندما تتناول الطعام من أجل الشعور بالجوع فقط.
- ما المشاعر الإيجابية التي تنبعث كنتيجة للقدرة على التعامل مع المشاعر خلال حدث موثر، بدون استخدام الطعام؟

هل أنا جائع؟



الأكل العاطفي هبة!

ليست المشاعر
نفسها هي التي
تسبب الأكل
العاطفي، إنما
محاولتنا عدم
الإحساس بتلك
المشاعر.

في اي وقت تشعر بتوق لتناول الطعام بدون الشعور بالجوع، أو ترغب في الحد من الأطفمة إذا شعرت بالجوع، توقف للحظة، وقدر قيمة أن هذه الرغبة هي صوت من الداخل يعطيك إشارة - فهو يعلمك أن هناك شعور أو حاجة تحتاج لانتباهك.

ومن خلال متابعة ممارسة هذه التمرينات في الوحدة:

- سيصبح من الأسهل التعرف على المحفزات التي تؤدي للأكل العاطفي.
- سيصبح لديك تقنيات مفيدة متنوعة.
- سيبدأ الطعام في ان يأخذ مكانه المناسب - كمصدر للتغذية والمتعة.

