

الجوع العاطفي: لماذا نأكل عندما نشعر بالملل؟



ترجمة وتحرير نون بوست

جميعنا يعلم كيف يبدو الشعور بالجوع الشديد، لكن هل فكرت مرة أن تتوقف لتفكر ما نوع الجوع الذي تشعر به حقًا وما الذي يعنيه ذلك؟ يزداد الجوع الحقيقي تدريجيًا وأي نوع من الطعام سيكون كافيًا لإشباع شهيتك، وبمجرد أن تأكل ما يكفيك ستتوقف عن تناول الطعام، وعادة لا تشعر بالذنب لأنك تزود جسمك بالطاقة التي يحتاجها حتى لو لم تكن الوجبة صحية.

من ناحية أخرى، فالجوع العاطفي استجابة غير صحية للتوتر والضغط الذي يجعلك تميل لأنواع مختلفة من الطعام، هذا النوع من الجوع ليس من السهل إيقافه ويؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام مما يجعلك تشعر بالذنب.

يحدث جوع الملل عندما تتناول الوجبات الخفيفة بدافع الملل رغم أنك لست جائعًا (يفعل معظمنا ذلك في أثناء مشاهدة تلفزيونك)، هذا الجوع يقع في معظم الأحيان تحت فئة الطعام العاطفي، وحتى لو تكن ممتلئًا بالمشاعر في هذا الوقت، فإن الضغط والملل يشكلان مزيجًا جيدًا عندما تحاول أن تتجنب مهمة صعبة أو مشكلة لا ترغب في علاجها.

كيف فسر العلماء تناول الطعام بدافع الملل؟

هناك عدة أسباب تفسر السبب الذي يجعل ضوء الثلاجة وجهتنا عندما نشعر ببعض القلق، تقول دراسة أجريت عام 2015 إننا نأكل هربًا من وعينا الذاتي، فوفقًا لباحثي الدراسة: ”الشعور بالملل يشير غالبًا إلى فقدان المعنى في الموقف الحاضر وفي الحياة، ويتسبب الملل في زيادة تناول الطعام في محاولة لتشتيت الانتباه عن هذه التجربة خاصة بين أشخاص يتمتعون بوعي ذاتي مرتفع“.

في هذا الصدد أجريت 3 دراسات لاكتشاف كيف تتأثر عادات الطعام بالملل، في الدراسة الأولى تسبب

الملل في زيادة تناول المشاركين للدهون والكربوهيدرات والبروتين، في الدراسة الثانية تسببت مهمة مملة للغاية (مقارنة بالأقل مثلاً) في زيادة الرغبة في تناول الوجبات الخفيفة مقارنة بتناول طعام صحي. في الدراسة الثالثة تناول الأشخاص ذوو الوعي المرتفع (مقارنة بالأقل وغيًا) معظم طعامهم في ذروة الملل، لاحظنا في الدراسة الأخيرة أن الأشخاص ذوي الوعي الذاتي المتزايد أحبوا تناول الطعام الصحي المثير تمامًا مثل الطعام غير الصحي، هذا يعني أن عملية اختيار أو طهي الطعام الصحي تلعب دورًا في الحد من الملل.

علم أعصاب الطعام والملل.. هل الدوبامين مسؤول عن ذلك؟

تعتقد سوزان كارنيل الأستاذ المساعد في قسم الطب النفسي والعلوم السلوكية بجامعة جونز هوبكنز أن هناك سببًا آخر وراء اتجاهنا نحو الطعام لإرضاء عقولنا الملولة، وفقًا لكارنيل فغالبًا ما يلعب الدوبامين دورًا في نموذج الجوع والملل، يعد الدوبامين ناقلًا عصبيًا مهمًا لمستويات التحفيز لدينا، فالدوبامين يكون حاضرًا عند ممارسة الجنس وعند الوقوع في الحب وعند إرضاء أي رغبة، إنه يعمل كمكافأة سعيدة مما يدفعنا لفعل أشياء أخرى تمنحنا المزيد منه.

تقول كارنيل: "يعمل إطلاق الدوبامين في الدماغ كمحفز ومثير حتى إن الفئران تتجه للحصول على المزيد منه حتى لو كان ذلك في مقابل التخلي عن أنشطة مهمة أخرى مثل النوم وتناول الطعام"، يتجه الأشخاص ذوو الدوبامين المنخفض نحو إنتاج المزيد منه وذلك من خلال بعض الأنشطة المنتجة له مثل الكحول والمخدرات والقمار.

فيما يتعلق بتناول الطعام تقول كارنيل إنه عند شعورنا بالملل أو الحزن فقد تكون خلايا الدوبامين العصبية غير نشطة، عندما نتناول الطعام بدافع الملل، قد يكون ذلك وسيلة لإيقاظ خلايا الدوبامين حتى نستطيع الشعور بالإثارة مرة أخرى.

5 طرق سهلة للتغلب على نموذج الجوع والملل

اشغل نفسك بعمل ممتع

سواء كان ذلك التحقق من قائمة المهام أم البدء في حرفة مثل صناعة سجل القصص أم الذهاب في نزهة لطيفة على الأقدام، فإن أفضل ما يمكنك فعله لمكافحة الجوع الناتج عن الملل أن تعالج الملل، اشغل وقتك حتى لو بشكل مؤقت، فسيساعد ذلك في إلهاء عقلك عن التفكير في الطعام والتركيز على أمر آخر حتى ينتهي شعور الجوع.

اشرب المياه

يرسل الجفاف والعطش رسائل خاطئة تنبه الشعور بالجوع، لذا في المرة القادمة بدلًا من تناول كيس من الرقائق عند الشعور بالجوع اشرب كأسًا كبيرًا من المياه أولًا، يمكنك أيضًا إضافة شريحة ليمون للمياه لخداع عقلك فيعتقد أنها مكافأة صغيرة.

اشغل فمك

في بعض الأحيان يصبح التظاهر بتناول الطعام كافيًا لسد الحاجة خاصة عندما تكون غير جائع، لذا قد يكون مضغ علكة بديلًا ممتازًا لتناول طعام لست بحاجة لتناوله من الأساس، يمكنك أيضًا أن تشغل فمك بالحديث مع صديق لم تحادثه منذ فترة أو القيام بحديث ممتع مع شريكك أو أطفالك، فالتحدث وسيلة رائعة لتشتيت عقلك عن الطعام عندما لا تكون جائعًا حقًا.

قم بعمل جسدي

إذا كانت كارنيل على حق فما نحتاجه هو تدفق الدوبامين، لذا لماذا لا نفعل ذلك جسديًا؟ تعمل ممارسة الرياضة على إرسال الدوبامين إلى جميع أنحاء جسدك، وهذا الحل يعد صحيًا، ارتد ملابس الرياضة وانطلق للركض أو مارس بعض التمارين الرياضية داخل المنزل في أثناء مشاهدة نتفليكس، فأحدهما سيحقق الهدف.

انتظر حتى انتهاء الملل لتكتشف إذا كنت جائعًا حقًا

امنح نفسك 30 إلى 60 دقيقة لتحديد إذا كان شعورك بالجوع سببه الملل أم أنك جائع حقًا، في بعض الأوقات يكون من الصعب تحديد الفرق، لكن الجوع الحقيقي ينمو ويظل مستمرًا، أما الجوع العاطفي (أو جوع الملل) فيتلاشى عندما تشغل تفكيرك بأشياء أخرى.

المصدر: بيج ثينك