90% ممن يحاولون إنقاص وزنهم ينسون هذه النقطة

كتبه كيت براتسكير | 8 ديسمبر ,2015

ترجمة حفصة جودة عن هافنغتون بوست

الاشتراك في صالة الألعاب الرياضية، تسجيل وجباتك اليومية، التحكم في حجم الوجبات: تم، تم، تم! شراء ملابس مناسبة، تمارين عضلة القلب، أطعمة صحية خفيفة للطوارئ: تم، وتم، وتم أيضًا!

أنت تعتقد أنك تعلم كل شيء من المهم معرفته عن إنقاص الوزن، لكن الدراسات الحديثة التي أجرتها خدمات الرعاية الصحية في شركة أورلاند الصحية أثبتت أن هناك شيء يتجاهله معظمنا ألا وهو: صحتنا العقلية، بسبب هذا التجاهل يعتقد الناس أن حوالى 95% من أنظمة الريجيم تخذلهم.

وفي دراسة أجريت على أكثر من 1000 أمريكي، قال حوالى 31% من المشاركين إن قلة ممارسة الرياضة هي أكبر عقبة تواجههم لإنقاص الوزن، بينما قال 26% إن نوعية الطعام الذي يأكلونه هو سبب ذلك، وأشار 17% منهم إلى النفقات الباهظة لأسلوب الحياة الصحية، واحد فقط من 10 مشاركين تحدث عن الصحة النفسية كعقبة، "عندما تتحدث مع أحدهم عن إنقاص الوزن فإنهم

يقولون بأنهم لا يمارسون الرياضة بشكل كافٍ ويتناولون طعامًا سيئًا"، تخبرنا ديانا روبينسون، طبيبة نفسية عصبية ومدير برنامج الطب التكاملي في شركة أورلاند، "لكننا نحتاج لأن نفهم لماذا نأكل".

بالنسبة لبعض الناس فالطعام تجربة عاطفية، فنحن نحصل على طعام جيد في الأوقات العصيبة ونُكافأ بالحلوى إذا قمنا بعمل جيد ونحن أطفال، أيضًا معظم العطلات في أمريكا تدور حول الطعام، وكلنا لدينا ارتباط شخصي أو ارتباط من الماضي تجاه الطعام على المائدة، تقول روبنسون "وسواء أدركنا أو لم ندرك فنحن جميعًا لا نستخدم الطعام للتغذية فقط ولكن من أجل الراحة أيضًا، وهذا ليس سيئًا بالضرورة طالما أدركناه وتعاملنا معه بشكل مناسب".

عقب التهام وجبة لذيذة يقوم المخ بإفراز الدوبامين وهي المادة الكيميائية المرتبطة بالسعادة؛ فيشعر جسدنا بالرضا ونشعر بالراحة، ولكن الارتباط العاطفي بالطعام يصبح مشكلة عندما نعتمد عليه كليًا للشعور بالسعادة، وكما تفترض عيادة مايو "في بعض الأحيان نشعر بهذه الشهوة القوية للطعام عندما نكون في أضعف مراحلنا العاطفية".

مفتاح المحافظة على الصحة بشكل عام هو فهم المظاهر العاطفية لسلوكنا في تناول الطعام، وفي دراسات سابقة نُشرت إحداهن في مجلة فورتيرز في علم النفس عام 2014 أشارت إلى أهمية العلاقة المعقدة بين المزاج العاطفي والإفراط في تناول الطعام، مقدار الجوع والطعام يتحدد بما هو أكثر من الحاجة البيولوجية؛ فالعاطفة تلعب دورًا محوريًا في تحديد نوعية وكمية الطعام الذي سنأكله.

هذه الدراسة الحديثة أشارت إلى حقيقة أننا يجب أن نعمل على ما في داخلنا من أجل إنقاص ما يبدو للناس، وفي هذا الوقت من العام الذي يقرر فيه بعضنا النهوض وتحسين أنفسهم، تقول روبنسون "إن الخطوات الصغيرة هي مفتاح الإنجاز الحقيقي، كذلك الأمر بالنسبة لإنقاص الوزن إذا أردت أن تصل لحل حقيقي فيجيب أن تعرف ذاتك أفضل".

تظن روبنسون أننا نواجه صعوبة في مراقبة عواطفنا أثناء تناول الطعام لأننا كبشر من الصعب علينا أن ننظر لأنفسنا من هذه الزاوية، "من الصعب علينا أن نميز عواطفنا وندرك أن هذه العواطف تقود تفكيرنا أو سلوكنا"، نحن لا نريد أن نضعهم جنبًا إلى جنب لأن هذا يُشعرنا بعدم الراحة"، لذا يتجاهل معظمنا مظاهر الصحة العقلية عند خسارة الوزن فنحن نعطي الأولوية لصحتنا البدنية حيث نذهب للطبيب عندما نصاب بفيروس أو ينكسر ذراعنا، بينما سعادتنا العاطفية هي شيء أكثر تجريدًا، فكيف تعلم أنك حزين بما فيه الكفاية لتزور طبيبًا نفسيًا؟

هناك الكثير من الأبحاث التي ينبغي القيام بها حول العلاقة بين الصحة العقلية وإنقاص الوزن، وحتى يتم ذلك تقول روبنسون إن هناك أشياء يمكن أن ينفذها من يحاولون إنقاص وزنهم حتى يعمل العقل بالتوازي مع جهود إنقاص الوزن، فمثلا إذا كنت تحتفظ بمجلة عن الطعام فقد يؤثر هذا في مزاجك ويدفعك لتتبُع أنماطًا غير صحية، قبل أن تتجه لتناول وجبة خفيفة أسأل نفسك هلى أنت جائع حقًا أم أن هناك سببًا آخر؟ إذا كان جوابك هو الأخير فمن الأفضل أن تبحث بعمق

عن الأسباب الكامنة وراء هذا الدافع، وبالنسبة للبعض فالتواصل مع الطبيب النفسي قد يكون هو الحل لاكتشاف الجوانب العاطفية وراء السلوك الغذائي.

رابط المقال : https://www.noonpost.com/9315/