



أنا قلق حيال وزني

لا أملك طاقة كافية

لا أحب مظهري

أجد صعوبة في تخصيص الوقت للتمارين

يعلم معظمنا أنه علينا أن نهدف إلى اتباع نظام غذاء صحي ومتوازن والقيام بتمارين رياضية دورياً للمحافظة على صحتنا البدنية. وهذه الأهداف ذاتها مهمة عندما نحاول أن نحافظ على صحتنا النفسية وحسن حالنا. يتصارع العديد من الأشخاص مع الأكل المتوازن والحفاظ على النشاط والشعور الحسن حيال أجسادهم.

هل الحميات الغذائية فعّالة؟

الحميات الغذائية وخصوصاً تلك الشديدة منها، غالباً ليست استراتيجيات جيدة للأشخاص الذين يرغبون بتغيير أشكال أجسادهم. ولا ينجح العديد من الأشخاص في اتباع الحمية بشكل جيد. وعادة ما يخسر الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية، وزناً قليلاً ويعيدون اكتسابه بالتالي. في الحقيقة، يعيد العديد من الأشخاص اكتساب وزن أكثر من الذي خسروه عند اتباع الحمية. ويمكن أن تترك الحمية الغذائية آثاراً مفاجئة على المدى الطويل. فقد أظهرت بعض الدراسات أن الذين يتبعون حمية غذائية غالباً ما يكسبون وزناً أكثر على المدى الطويل من هؤلاء الذين لا يتبعون حمية. وتنتج بعض الحميات الغذائية إقصاء بعض فئات الطعام المهمة مما قد يترك أثراً على الصحة النفسية والبدنية مع مرور الوقت.

يمكن للحمية الغذائية أن تترك أثراً قوياً على الصحة

عند اتباع حمية غذائية، يمكن لبعض التغييرات أن تؤثر في صحة الشخص النفسية والجسدية. وقد تكون الحميات الغذائية الشديدة قاسية على الجسد وتزيد من خطر الإصابة بتعقيدات طبية. وقد تلاحظون أيضاً أن اتباع الحمية الغذائية يؤثر في مشاعركم. فقد تشعرون بالحزن أو الانفعال أو تختبرون تقلبات مزاجية. وقد تشعرون أن التركيز أصعب وأن تفكيركم مشوش. على سبيل المثال، تناول كعكة صغيرة قد يدفعكم إلى الاعتقاد بأنكم فاشلون تماماً. عندما تتبعون حمية غذائية، يشعر جسدكم بنقص في الغذاء. بالنتيجة، قد تشعرون بالحرمان، وتتنشغلون بالأكل وتصبحون أكثر حساسية للأكل الذي يكون حولكم. قد تنخفض معدلات الطاقة لديكم وقد تبدأون بالشعور بالتعب أكثر. وهذه التغييرات تُسهّل الفهم بأن الأشخاص يجدون صعوبة في اتباع حمية غذائية.

اقرأ المزيد من المعلومات والنصائح العملية التي يمكنها أن تساعدك على أن تختار الأنسب لك ولأسرتك



لماذا يتبع العديد من الأشخاص حمية غذائية؟

يشعر العديد من الأشخاص بعدم الرضا بمظاهرهم ويريدون أن يصبحوا أنحف – حتى وإن كان وزنهم طبيعي. فيعرض علينا باستمرار صور أشخاص نحيفين على شاشات التلفاز وفي الأفلام والمجلات. هذه الصور التي يحاول العديد من الأشخاص الحصول على جسد مماثل لها هي فعلاً غير واقعية. فالخلفية الجينية تُهيئ الشخص لمختلف الأشكال والأحجام الجسدية. أيضاً، غالباً ما تكون الصور مُعدّلة ويستطيع أصحابها الوصول إلى تمارين رياضية أو عمليات تجميلية تساعد على نحت الجسد.

يبدو أن الجميع يتبعون حمية غذائية

اتباع حمية غذائية لخسارة الوزن أمرٌ شائعٌ للغاية

- ما يقارب نصف الكنديين يحاولون خسارة الوزن
- اتباع حمية غذائية هي أكثر الطرق شيوعاً لخسارة الوزن
- وفي الصف العاشر، تقول ما يقارب نصف الفتيات وربع الصبيان أنهم سمان

مع كل التشديد على النحافة، ليس من المفاجئ أن يُستحوذ بعض الأشخاص بوزنهم ويشعرون باستياء شديد حيال شكل أجسادهم. الأطفال والبالغون الذين يشعرون هذا النوع من الضغط للبقاء نحيفين هم عرضة لخطر اللجوء إلى استراتيجيات تأقلم غير صحية وتطوير اضطراب أكل ما.

من الطبيعي أن يشعر المرء بالتعاسة عندما يقارن جسده بصور غير واقعية. ومن المرجح أن ينتابك هذا الشعور إذا كنت أصلاً تشعر بالإحباط أو بعدم الرضا عن مظهرك أو عندما لا تشعر أنك تتلقى الدعم من الأشخاص الموجودين في حياتك. ومن المغري أن تعتقد أنك ستكون أسعد إذا خسرت بعض الوزن. تُظهر صور وسائل الإعلام أنّ الشخص أسعد وأنجح وأكثر تحكماً بحياته إذا كان نحيفاً. وللأسف، ما زال التمييز ووصمة العار منتشرين حيال الأشخاص البدين أو ذوي الوزن الزائد. في الواقع، الأشخاص السعداء وغير السعداء يتأتون بجميع الأشكال والأحجام.

- زر موقع www.keltyeatingdisorders.ca أو اتصل على رقم 1-800-665-1822 لاضطرابات الطعام من مؤسسة كيلتي. يمكنك تعلم المزيد عن اضطرابات الطعام وتجد موارد في جميع أنحاء بريتيش كولومبيا.
- زر موقع www.familyservices.bc.ca أو اتصل على رقم 1-888-988-5281 الخاص بإرث جيسي عن الوقاية من اضطرابات الطعام. يمكنك تعلم المزيد عن اضطرابات الطعام وتجد الدعم.
- زر موقع www.nedic.ca لمركز معلومات اضطراب الطعام الوطني. يمكنك أن تحصل على معلومات وموارد.

الشعور بالسوء حيال الجسد قد يؤدي إلى الأكل المضطرب

لماذا تُشعركم صور وسائل الإعلام بالسوء؟

إذا كنت أنت أو شخص يهَمُّك تحاولان التأقلم مع هذه المسائل:

وهنا بعض المصادر وموارد إضافية

- زوروا موقع www.healthlinkbc.ca/dietitian أو اتصلوا على 811 للتحدث إلى اختصاصي في التغذية
- زوروا موقع www.healthyfamiliesbc.ca للإطلاع على العائلات الصحية في بريتيش كولومبيا. يمكنكم إيجاد نصائح عن العيش الصحي وإرشادات وبرامج
- زوروا موقع www.hc-sc.gc.ca للإطلاع على موارد ونصائح مفيدة من دائرة الصحة الكندية بما فيها دليل الأغذية الكندي
- زوروا موقع www.dieticians.ca للحصول على نصائح عن الأكل بطريقة صحية من اختصاصيين في التغذية
- زوروا موقع www.povnet.org للإطلاع على موارد للحصول على طعام للعائلات ذات الدخل المنخفض في بريتيش كولومبيا
- Hayes, K.F. (2002). *Move your Body, Tone Your Mood: A Scientifically Proven Program to Help you Ease Anxiety, Lift Depression, Manage Stress and Enjoy your Body*. Oakland, CA: New Harbinger Publications

يمكن أن تحسّن التمارين الرياضية الصحة البدنية من خلال زيادة الرشاقة والطاقة وبناء القوّة. كما يمكن للتمارين الرياضية أن تترك أثراً إيجابياً على الصحة النفسية. فالأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية يُبلّغون على الشعور بالقلق بمعدلات أقل. كما يمكن للتمارين أن تساعد في تحسين الشعور بالاكْتئاب الخفيف وفي مكافحة الضغط النفسي. وللحصول على هذا الأثر الإيجابي، ليس على الشخص القيام بتمارين رياضية شديدة.

فمن الأفضل أن يبقى الشخص في مكانة مريحة وأن يزيد من مستوى النشاط تدريجياً. كُن مبتكراً لجهة زيادة النشاط اليومي في حياتك. على سبيل المثال، قد تجرّب القيام ببعض التمارين الخفيفة في أثناء مشاهدة التلفاز، المشي لمدة 15 دقيقة خلال استراحة الغداء أو التخطيط لنزهة عائلية يتخلّلها نشاط يُحبّه الجميع.

لماذا من الصعب بدء ممارسة التمارين الرياضية والمحافظة عليها؟

يجد العديد من الأشخاص هذا الأمر صعب. تترك التمارين الرياضية أثراً إيجابياً على الصحة النفسية، ولكن قد لا يرى الشخص ذلك مباشرة. وإذا لم يكن الشخص يستمتع بالتمارين فمن الصعب جداً أن يستمر بممارسة الروتين. للبدء، فكّر في تمارين تستمتع بها وكيفية دمج هذه التمارين في جدول أعمالك اليومي. ومن الأفضل البدء بأهداف صغيرة وواقعية. يجد البعض أن الالتزام بروتين كممارسة التمارين مع صديق أو شريك أسهل.

هل يمكن أن يفرط الشخص في ممارسة التمارين؟

نعم، ذلك ممكن. قد يختار البعض ممارسة التمارين حتى عندما يكون الخيار الأصح بالنسبة لهم هو الراحة مثلاً عندما يكون الشخص مصاباً أو مريضاً أو لم يأكل كميات كافية. وهذا على الأرجح ما قد يشكّل مشكلة عندما يقلق الشخص بشأن مظهره الخارجي. وفي أوقات أخرى، يقوم الشخص بالكثير لأنه يريد رؤية النتائج بسرعة. كما يدفع بعض الأشخاص أنفسهم لياوزوا صديق متقدم جداً في التمارين. كُن لطيفاً مع نفسك وضع أهداف واقعية، واحرص على زيادة حدة التمارين تدريجياً.

من الصعب عادة تناول الطعام بشكل جيد وممارسة التمارين عندما نحتاج إليها أكثر. من الممكن أن تساعد التمارين والأكل الجيد في تخفيف المزاج السلبي ونقص الطاقة وقلة الرشاقة ولكن هذه الأمور نفسها تجعل من الصعب البدء بممارسة التمارين وتناول الأكل الجيد في البداية. يرى البعض أنهم يأكلون أكثر في مواجهة الضغط النفسي خصوصاً أنواع الطعام ذات القيمة الغذائية المتدنية مثل الوجبات السريعة وغير المغذية. ويرى البعض الآخر أنهم بالكاد يأكلون. وقد يشعرون بالتعب الشديد الذي يمنعهم من ممارسة التمارين.

تذكروا أن تتعاملوا مع الأمور بروية، كل يوم على حدة. وكل يوم هو فرصة لبداية جديدة. حاولوا تذكير أنفسكم أن خيارات العيش الصحي هي مهمة خصوصاً في أوقات الضغط النفسي وستساعدكم على الشعور بحال أفضل. من المهم أن ننظر إلى سبب الضغط النفسي واستكشاف مصادر أخرى مفيدة للتكيّف. اطّلعوا على الرابط www.heretohelp.bc.ca من وحدات العافية للحصول على المزيد من المعلومات والنصائح العملية.

تتضمن الأمثلة عن استراتيجيات التكيّف غير الصحي والتي تعتبر أكل مضطرب:

- عدم تناول الأكل الكافي للمحافظة على وزن صحي
- التقبؤ عن قصد
- التمرين المفرط من أجل حرق السعرات الحرارية
- تناول المليّنات عندما لا يحتاج الشخص لها
- صعوبة في التحكّم بتناول الطعام بشراهة
- التدخين من أجل تخفيض الشهية والإحساس بالجوع
- استخدام حبوب الحمية أو أدوية غير قانونية لتخفيف الشهية

يمكن أن تبدو بعض هذه الخيارات على أنها تساعد في خسارة الوزن أو السيطرة عليه. وللأسف، لا تعمل أي من هذه الاستراتيجيات بشكل جيد عندما يتعلق الأمر بتناول الطعام المتوازن أو المحافظة على وزن صحي. وقد تكون هذه الاستراتيجيات خطيرة جداً على الصحة. فجميع هذه العلامات تشير إلى أن شخص ما يصارع اضطراب أكل ما. المساعدة موجودة للأشخاص عندما تبدأ أنماط أكلهم أو مخاوف تتعلق بالوزن وشكل الجسد تساوّم على صحتهم.

ليس عليك أن تقوم بتغييرات كبيرة لتحسين عافيتك والمحافظة على صحة نفسية جيدة. عندما يتعلق الأمر بالأكل الصحي والتمارين، كل جزء بسيط منها مهم!

نصائح سريعة للعيش الصحي

ينطوي العيش الصحي على الاعتدال والتوازن والمرونة. سيكون هناك أيام لا تتناول فيها الأكل الصحي وأيام لا تمارس فيها التمارين الرياضية. وهذا أمر طبيعي في حياتك المليئة أحياناً بالمشاغل أو الضغط النفسي. سترى صورة أدق عندما تنظر إلى ما كنت تفعله إذا نظرت إلى الشهر الماضي أو ما شابه. وللشهر المقبل، اهدف إلى القيام بتغيرات صغيرة التي من شأنها أن تحسّن صحتك البدنية والنفسية. إليك بعض الأفكار:

- غدّي جسدك خلال النهار وتفادى تخطّي الوجبات
- تناول أطعمة مختلفة واهدف إلى تحقيق توازن على مدى الشهر
- وعوضاً عن القلق بشأن الأكل "الجيد"، مقابل "السيء"، تذكر أن الاعتدال هو الأساس
- حاول أن تأكل المزيد من الخضار والفاكهة
- اشرب الكثير من الماء، فهي تساعد على تخفيف التعب وتنعش الجسد
- استخدم الكافيين باعتدال، خصوصاً إذا كنت عرضة للقلق أو لمشكلات في النوم
- أصغ إلى إشارات جسدك – فهي ستخبرك متى تشعر بالجوع أو الشبع.
- وحاول أن تدرك سبب تناولك للطعام فيما أنت غير جائع. حاول أن تجد طرق أخرى للتعامل مع الملل أو التعب أو الوحدة أو الضغط الاجتماعي.
- حاول استخدام التمارين كطريقة للتعامل مع الضغط النفسي
- زد من مستوى نشاطك البدني ببطء
- فكّر في الانضمام إلى نادٍ رياضي أو برنامج تمارين رياضية آخر
- قم بزيارة المركز المجتمعي في منطقتك للاطلاع على الأنشطة الممتعة المختلفة والبرامج المتوفرة لكل الأعمار
- حاول زيادة نشاط على يومك العادي، كأن تترك سيارتك بعيداً عن العمل وتمشي المسافة المتبقية أو استخدام السلالم بدلاً من المصعد. حتى النهوض لتغيير قناة التلفاز قد يُحدث فرقاً.
- تذكر أن وزنك ومظهرك الخارجي ليسا الطريقتين الوحيدتين لتقييم نفسك – فكّر في طريقة واحدة أخرى على الأقل تجعل منك شخصاً ذا قيمة ومحبوب وموهوب لديه الكثير ليقدمه للعالم.

هل يمكن أن يكون العيش الصحي أكثر صعوبة لبعض الأشخاص من غيرهم؟

يجد بعض الأشخاص صعوبة في المحافظة على العيش الصحي ومواقف إيجابية تجاه أجسادهم. نورد أدناه بعض العوامل التي من الممكن أن تجعل العيش الصحي أكثر صعوبة:

- **ضغط متزايد لأن يظهر الشخص بمظهر معين:** الفتيات والفتيان في سن المراهقة، اللاعبين الرياضيين ذوي قيود تتعلق بالوزن (مثل المصارعين أو الخيّالة) الراقصين وعارضى الأزياء والممثلين والرجال المثلثين هم أكثر عرضة من غيرهم للأكل المضطرب نظراً إلى الضغط الاجتماعي العالي الذي يواجهون ليكونوا نحيفين ورشيقين.
- **المشكلات الصحية:** يمكن أن تتأثر شهيتك ومستويات الطاقة بالأمراض المزمنة (مثل السكري وداء كراون) ومشكلات الألم والأمراض النفسية والأدوية (لمشكلات الصحة البدنية والنفسية) وعلاجات طبية أخرى. يمكن لكل من المشكلات الصحية وخيارات العلاج التأثير في أهداف العافية الخاصة بك.
- **الدخل المنخفض:** يمكن للفقر أن يؤثر بشكل كبير في قدرتك على الوصول إلى مدى كامل من الأكل الصحي. فقد تكون كلفة الطعام عائقاً بالنسبة للبعض. وقد يُضطر الأشخاص الذين يعيشون في مجتمعات صغيرة أو معزولة إلى السفر مسافات طويلة إلى مدن أكبر من أجل الحصول على الطعام مما يزيد من الكلفة.
- **خيارات الطعام داخل المجتمع:** بعض المجتمعات في بريتيش كولومبيا خصوصاً النائية أو الريفية قد تحظى بخيارات طعام محدودة جداً لأفرادها.
- **أسلوب الحياة وخيارات الطعام:** إضافة إلى الضغط لأن يكون الشخص نحيفاً، يواجه الشخص اليافع أسلوب حياة غير نشط ويسهل عليه الوصول إلى خيارات الطعام غير الصحية أكثر من الأجيال السابقة.
- حاول التحدث إلى طبيب العائلة أو عامل صحي مُدرب أو موفر خدمات محلي للاطلاع على طرق مبتكرة وسهلة التعامل للقيام بخيارات صحية. إبدأ ببطء وكافئ نفسك عندما تحقق أهدافك وحاول إشراك أسرتك وأصدقائك في خطتك.