عندما تحل الإنفعالات محل الجوع البيولوجي

تبدأ القصة منذ الطفولة، فعندما كان الواحد منّا يقع ويجرح ركبته، كانت أُمّه تُواسيه بكوب كبير من الآيس كريم.

وعندما كانت إحدى الصديقات تهمل دعوة أحدنا إلى حفلة عيد ميلادها، كانت جدّته تُروّح عنا بإعداد قالب كبير من الكعك بالشوكولاتة.

خبراتنا الطفولية مع الطعام تعلمنا درساً لن ننساه مدى الحياة، وهو أنّ الأكل يجعلنا نشعر بالراحة النفسية فقد تعلمنا منذ وقت مبكر أن نستخدم الطعام كبلسم لجروحنا الإنفعالية والعاطفية. لذلك، وحتى ولو كنّا قد كبرنا اليوم، فإننا لانزال نلجأ إلى الطعام لتهدئة مشاعرنا السلبية. فترانا نأكل، ليس لأن معدتنا تُدمدم بفعل الجوع البيولوجي، بل إننا نأكل لنسد نوعاً آخر من الجوع، هو الجوع النفسي، كما تسمّيه الأخصائية الأميركية في علم النفس، البروفيسورة ساندرا كامبل، مديرة برنامج الإضطرابات الغذائية في أحد المراكز العلاجية في فيرمونت. تُضيف كامبل قائلة: "إنّ الواحد منّا قد يأكل لأنّه غاضب، أو مكتئب، أو قلق أو حزين، أو لأنّه يشعر بضعف ثقته بنفسه، أو لأسباب

كثيرة أخرى، لا علاقة لها بالجوع".

وعندما نسمح لإنفعالاتنا بأن تتحكّم في خياراتنا الغذائية، فإن إشارات الجوع الداخلية، أي تلك التي تحركها الحاجة الفيزيولوجية الفعلية للطعام، تُضلّ مسارها الطبيعي. كذلك فإنّ المواد الكيميائية الدماغية التي تُوقظ الإحساس بالجوع وتخمده، تصاب بالتشوش. وينتهي بنا الأمر إلى تناول كمية من الطعام تفوق تلك التي يجب أن نأكلها. وتقول الأخصائية الأميركية في التغذية إليزابيث سومر: "إنّ هذا الإلتباس الحاصل يقودنا إلى مشكلة أكثر صعوبة، تتمثل في دخولنا في حلقة مفرَغة". وبعبارة أخرى، فإننا عندما نُفرط في الأكل لأسباب غير الجوع الفعلي، نشعر بالذنب وتنتابنا مشاعر سلبية، تعود وتدفعنا من جديد إلى الأكل بحثاً عن السلوى.

والواقع أن تدريب أنفسنا على الإنتباه إلى إشارات الجوع الداخلية الفيزيولوجية، يساعدنا على تفادي الإفراط في الأكل الذي تسببه الإنفعالات، كما أنّه يساعدنا على إختيار الأطعمة التي تؤثر في مزاجنا بشكل إيجابي وصحي.

- إختبار هل تأكل بفعل الإنفعالات؟

الكثيرون منّا يلجأون إلى الطعام كوسيلة للتمتع بالإرتياح والرضا. لكننا للأسف، لا نعي دائماً ما نقوم به. وغالباً ما يقودنا هذا السلوك إلى زيادة الوزن، لأننا لا نستجيب خلاله لإشارات الجوع الداخلية الفعلية. والأسوأ من ذلك هو أنّ الطعام لا يفيدنا في حل المشكلة الحقيقية التي تُزعجنا. فالإرتياح الذي نشعر به بعد تناول الطعام، ما هو إلا شعور مؤقت، سرعان ما يتبدّد. والإختبار التالي الذي تم وضعه في مركز دورهام الطبي في "جامعة دوك الأميركية"، يمكن أن يساعدنا على تحديد ما إذا كنّا نأكل لأسباب إنفعالية. وهو بسيط، يكفي أن نقرأ كلّ عبارة، ونجيب بصح، إذا كانت تتوافق مع حالتنا، أو بخطأ إذا كانت تخالفها، ثمّ نحسب الإجابات ونطّلع على التعليقات الخاصة بمجموع إجاباتنا.

1- إذا أغضبني أحدهم أو آذاني، أشعر بتحسن إذا أقدمت على تناول طعام ما.

(صح) (خطأ)

2- عندما أشعر بأنني خيّبت أمل عائلتي أو أصدقائي في أمر ما، ألجأ إلى الطعام بحثاً عن الإرتياح.

(صح) (خطأ)

3- عندما أكون عرضة لضغط عمل كبير، أجد نفسي أتناول الطعام.

(صح) (خطأ)

4- غالباً ما أجد نفسي أكل، لأنني لا أجد أي شيء آخر أقوم به.

(صح) (خطأ)

5- أكل الأطعمة المسبّبة للسمنة فقط عندما أكون وحيداً ولا يراني أحد.

(صح) (خطأ)

6- أفرط في الأكل عندما أشعر بالوحدة.

(صح) (خطأ)

7- أفرط في الأكل بعد شجار، أو جدال مع شريك حياتي، أو رئيسي في العمل.

(صح) (خطأ)

8- أحياناً لا أتوقف عن الأكل حتى لو شعرت بالغثيان، أو بصعوبة في التنفس.

(صح) (خطأ)

9- أشعر بالكثير من الذنب، والخجل عندما أفرط في الأكل.

(صح) (خطأ)

10- أشعر بالذعر إذا لم يتوافر الطعام عندما أرغب فيه.

(صح) (خطأ)

11- أنا دائم التفكير في الطعام.

(صح) (خطأ)

12- ما إن أبدأ في تناول الطعام، لا يمكنني أن أتوقف حتى أنهي كلّ ما أمامي على المائدة.

(صح) (خطأ)

13- طريقة أكلي متطرفة دائماً، فإما أن أكون متحكماً تماماً في الأمر، أو أن أفقد سيطرتي بالكامل.

(صح) (خطأ)

- ماذا تعني نتائجك؟

احسب عدد إجاباتك (صح)، وراجع التعليق أمام العدد المناسب.

* من صفر إلى 2: بشكل عام، سلوكك الغذائي في معظمه ليس مرتبطاً بحالاتك الإنفعالية. وهذا أمر جيّد لأنّه يعني أنك لا تستجيب إلا لإشارات الجوع البيولوجي، ما يسمح لك بالتحكم في كمية ونوعية طعامك، وتفادي بالتالي أي زيادة غير مرغوبة في الوزن.

* من 3 إلى 6: لديك بعض الميل إلى تناول الطعام لأسباب إنفعالية، ويُستحسن، أن تعالج هذه

المسألة. ابدأ بالإنتباه إلى العلاقة بين حاجاتك العاطفية وسلوكك الغذائي، لكي تتلافى الإفراط في الأكل وزيادة الوزن.

* من 7 إلى 13: يلعب الطعام دوراً مركزياً في حياتك العاطفية وهناك علاقة قوية بين كيفية شعورك وكمية، أو نوعية الطعام الذي تأكله. عليك أن تتعلم كيف تتعرف بشكل أفضل إلى مشاعرك، وتفصل بين المشاعر والطعام. ومن الضروري إيجاد أولويات أخرى غير الأكل للتعامل مع الإنفعالات. يمكنك مثلاً أن تلجأ إلى إستراتيجيات الإسترخاء، مثل اليوغا، والتأمل، والتنفس العميق.

- ما الذي يجري في الدماغ؟

جميعنا نعلم أنّ الجسم يحلّل الأطعمة التي نأكلها، ويستخرج منها عناصرها المغذية ويستخدمها وقوداً في أجهزته كافّة. وبالطريقة نفسها تقريباً، يقوم دماغنا باستخدام بعض العناصر الموجودة في الأطعمة، لإنتاج مواد كيميائية تنظّم الوظائف الذهنية، بما في ذلك المزاج، التيقّظ والذاكرة.

وكان العلماء قد تعرفوا إلى 40 نوعاً على الأقل من هذه المواد الكيميائية، التي يُطلق عليها اسم الناقلات العصبية. وهي تنطلق ذهاباً وإياباً بين الخلايا العصبية في دماغنا، وتسمح لهذه الخلايا بالتواصل في ما بينها. ووجود كمية كبيرة جدّاً، أو قليلة جدّاً من أيٍّ من هذه الناقلات العصبية، يمكن أن يغيّر هذه الإشارات، ما يمهّد الطريق لتغيرات في طريقة شعورنا، وتفكيرنا وسلوكنا. ويربط العلماء بين نقص أو زيادة الناقلات العصبية، والإصابة بحالات خطيرة مثل الإكتئاب، الهوس، وفقدان الذاكرة. وتؤثر ثلاثة من هذه الناقلات العصبية، وهي السيروتونين، والدوبامين والنوربينفرين، في المزاج والشهية للأكل. وتقول سومر، إنّ ما نأكله يمكن أن يؤثر بشكل كبير في مستويات الناقلات العصبية. بالتالي، فإنّه يؤثر في كيفيّة شعورنا.

- السيروتونين:

إنّه أكثر الناقلات العصبية تأثيراً في المزاج. تقول سومر، إنّ عدم توافُر كمية كافية منه يمكن أن

يؤدي إلى ظهور عوارض، مثل التوق الشديد إلى الطعام، الإكتئاب، والأرق. وغالباً ما تكون كمية السيروتونين لدينا مرتبطة مباشرة بنظامنا الغذائي. والدماغ ينتج السيروتونين من حمض أميني هو التريبتوفان، وهو موجود في الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل الدجاج، التونة، التوفو. ولكن اللافت للإنتباه، هو أن تناول هذه الأطعمة يؤدي في الواقع إلى خفض مستويات التريبتوفان. بالتالي، السيروتونين في الدماغ. لماذا؟ لأنّ الأطعمة الغنية بالبروتينات تحتوي أيضاً على أكثر من 12 حمضاً أمينياً مختلفاً، وجميعها تتوجه مباشرة إلى الدماغ. ومشكلة التريبتوفان أنّه أبطؤها سرعة، فيبقى في مجرى الدم. ولكي يتمكن التريبتوفان من إنهاء رحلته نحو الدماغ، علينا أن نزيل الأحماض الأمينية الأخرى من الطريق. ويمكننا أن نفعل ذلك بسهولة عن طريق تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات. فهذه الأخيرة تحث البنكرياس على إفراز الأنسولين الذي يحمل الأحماض الأمينية الأخرى إلى خلايا الجسم، ما يفسح في المجال للتريبتوفان بالوصول إلى الدماغ.

وعندما يصل إلى غايته، ينهي التريبتوفان مهمته بقيامه بدور المحفّز لرفع مستويات السيروتونين. ويتمتع هذا الأخير بخصائص مهدّئة، ومسكّنة ومحسّنة للمزاج.

- الدوبامين والنوربينيفرين:

على الرغم من أنّ هذه الناقلين العصبيين يؤثران أساساً في درجة التيقّظ، والتفكير، والذاكرة، إلا أنّ إنخفاض مستوياتهما يؤدي أيضاً إلى الإحساس بالإكتئاب، أو أي تغيّرات أخرى في المزاج. وإذا ارتفعت مستوياتهما كثيراً، فإن ذلك قد يؤدي إلى الإحساس بالتوتر. ولإنتاج الدوبامين والنوربينيفرين يحتاج الدماغ إلى حمض أميني يدعى "تريوزين"، وهو موجود أيضاً في الأطعمة الغنية بالبروتينات. من هنا ضرورة تناول البروتينات خفيفة الدهون لتأمين حاجة الجسم من الأحماض الأمينية الضرورية لإنتاج الناقلات العصبية المذكورة، التي تساعد على تحسين مزاجنا، ما يُجنّبنا اللجوء إلى الطعام طلباً للراحة. بالتالي، يُجنّبنا زيادة الوزن.

- هل نحن جائعون حقاً؟

خيارات الطعام التي نتخذها، يمكن أن تسبب تغيّرات في مزاجنا على إمتداد النهار. لكن هذا لا يفسر ما الذي يدفعنا إلى الإفراط في تناول أطعمة معيّنة، عندما نشعر بهبوط المعنويات أو بالحزن. ولماذا تدفعنا الأوقات العصبية إلى دس أنوفنا في الثلاجة عوضاً عن قراءة كتاب جيّد؟ في بعض الأحيان، تنبع الرغبة في الأكل من الداخل. فالتوق الشديد إلى طعام ما، يمكن أن يكون الطريقة التي يقول لنا الجسم بها إنّه في حاجة إلى شيء ما. وفي الحالات النموذجية، تقوم الناقلات العصبية، نفسها التي تتحكم في المزاج، بالعمل مع الهرمونات ومع معدتنا لتنظيم حالة ونسبة العناصر المغذية في الجسم. فهي بمثابة طاقم قيادة، مهمّته ضمان حصول الجسم على الوقود الكافي في كلّ الأوقات. وعندما تنخفض مستويات عنصر غذائي ما، فإنّها تطلق إشارة تنبيه، مألوفة لدينا، وتتجسد في دمدمة وقرقرة في المعدة. وهذا ما يُطلق عليه اسم الجوع البيولوجي، أو الحاجة الفيزيولوجية إلى الطعام. وهو وسيلة طبيعية تخدم غريزة البقاء بكل بساطة، وهي طبيعية مثلها مثل التنفس.

وفي مقابل ذلك، هناك نوع آخر من الجوع، يطلق عليه بعض خبراء مكافحة السمنة اسم الجوع الذهني أو جوع الرأس. وهو يعني أننا نأكل لأننا نريد ذلك، وليس لأننا في حاجة إلى ذلك. فانفعالاتنا يمكنها إشعال الجوع الذهني. فقد نلجأ إلى الطعام لتعزيز مشاعر إيجابية، أو لطمس مشاعر سلبية. وتقول الأخصائية الأميركية في علم النفس العيادي والتحكم في الوزن، البروفيسورة سوزان أولسون، إننا قد نلاحظ وجود نموذج متكرر لهذا الجوع النفسي. فعلى إمتداد أشهر، أو حتى سنين، يمكن أن نلاحظ أننا نأكل مراراً وتكراراً من نوع الطعام نفسه، إستجابة للإنفعالات نفسها، أو المشاعر، أو الظروف السلبية.

- كيفية التحكم في ظاهرة الأكل لأسباب إنفعالية:

لابدّ في البداية من التعرّف إلى الفرق بين الجوع الفيزيولوجي والجوع النفسي. وهذا يتطلب بعض التدريب، لكنه يستحق الجهد. إذ سيصبح في إمكاننا تفادي الشَّره والإفراط في الأكل، وتعلّم طُرق بنّاءة للتعامل مع المشاكل التي تسبب لنا الضيق والحزن. وفهم الطريقة التي يؤثر بها الطعام في مزاجنا ضروري أيضاً. فعندما نكون في وضعية نواجه فيها أوقاتاً صعبة، نجد أننا نحرص على أن تتضمن وجباتنا أطعمة تساعد على إحساسنا بالهدوء وبالإسترخاء.

والإستراتيجيات التالية، يمكن أن تساعدنا على التعرّف إلى نماذج السلوك الغذائي الذي تُسيّره

الإنفعالات، وتأسيس عادات غذائية أكثر تآلفاً مع مزاجنا وعواطفنا.

1- إعتماد طريقة التوثيق: يجب أن نحمل في جيبنا دوماً دفتراً صغيراً، نخرجه كلما تناولنا طعاماً من دون أن نكون جائعين حقاً، ونُدوّن عليه نوعية هذا الطعام، وطبيعة مشاعرنا في وقت تناوله. ومن المفيد أيضاً كتابة معلومات خاصة بالمكان الذي نكون موجودين فيه، أو بالأشخاص الموجودين معنا، إذا لم نكن بمفردنا. وتقول الدكتورة كاثرين هالمي، أستاذة الطب النفسي في "جامعة كورنيل الأميركية"، ومديرة برنامج إضطرابات السلوك الغذائي في مستشفى نيويوك، إننا نسمّي ذلك الرصد والمراقبة. فنحن نسجل كلّ شيء، ثمّ نبحث عن نموذج متكرر. وبعد مرور أسبوع أو أكثر، يمكننا أن نلاحظ مثلاً أننا نأكل باستمرار عندما نكون مكتئبين، أو قلقين، أو غاضبين، أو ضجرين، أو مستوحدين. أو أننا نلجأ إلى الطعام كبديل لشيء آخر، مثل الحب.

2- تفحّص الأسباب: بعد التعرّف إلى نموذج الأكل لأسباب إنفعالية، يمكننا أن نغوص قليلاً للكشف عن "الأفكار الأوتوماتيكية"، التي تحثّنا على اللجوء إلى الطعام في بحثنا عن الراحة، أو كوسيلة للهروب السريع من المشاعر السلبية.

لنفترض مثلاً، أننا ننظّم حفلاً. فنحن نقلق مثلاً من أن كمية الطعام لن تكون كافية، أو أنّ المدعوين لن ينسجموا مع بعضهم، أو أن أغلبيتهم لن يحضروا. فأفكار مثل هذه يمكن أن تجعلنا قلقين أو متوترين، ويمكنها أن تدفعنا إلى الأكل بشراهة.

3- الإلتزام بالمواعيد: يمكن الكشف عن نماذج لسلوك تناول الطعام لأسباب إنفعالية، عن طريق برمجة الوجبات الرئيسية والخفيفة، حسب مواعيد محددة ومنتظمة. فإذا كنا نأكل حسب مواعيد ثابتة، فإن رغبتنا في تناول الطعام بعد ساعة فقط من إنقضاء وجبة الغداء، ستجعلنا نتوقف، وننتبه إلى أن تناول الطعام في هذا الوقت ليس ضرورة بيولوجية، ونتساءل عمّا يحصل فعلاً.

4- إختيار الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات: خلال الأوقات الغنية بالإنفعالات، يقوم الدماغ بسرعة باستهلاك مخزونه من السيروتونين الذي يحسّن المزاج. وعندما ينضب السيروتونين، تميل المشاعر السلبية إلى الإزدياد. وتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات ذات التركيبة المعقدة، بما في ذلك المعكرونة، وخبز البيغل، والبطاطا المخبوزة، يمكن أن يرفع مستويات السيروتونين المتدنية، فيخفف إحساسنا بالتوتر ونشعر بمزيد من الإرتياح. إضافة إلى ذلك، فإن إرتفاع مستويات السيروتونين يؤدي عادة إلى تراجع في حدة الشهية للأكل، ما يعني تراجع إمكانية لجوئنا إلى تناول الطعام في الأوقات

الصعبة.

5- تجنب الحلويات: إنّ تناول الشوكولاتة والبسكويت والأطعمة الحلوة الأخرى، يمكن أن يساعد على شعورنا بالإرتياح بسرعة، لكن تأثيراتها هذه لا تدوم طويلاً. وغالباً ما يؤدي تناول هذه الأطعمة إلى إرتفاع سريع وكبير جدّاً في مستويات سكر الدم. وإستجابة لذلك، يقوم البنكرياس بإفراز كمية كبيرة من الأنسولين في مجرى الدم، وبحمل هذا السكر ونقله من مجرى الدم إلى داخل الخلايا. ويؤدي ذلك إلى إنخفاض سريع في مستويات سكر الدم، يجعلنا نشعر بالتعب وبالنّزق، ويمكن حتى أن يطلق لدينا توقاً شديداً إلى الأكل.

6- تخفيف الدهون: معظمنا يتوق إلى تناول الحلويات، والأطعمة الغنية بالدهون وبالملح. ولسوء الحظ، يبدو، كما تقول الأخصائية الأميركية في علوم الأعصاب والسلوك في "جامعة روكفيلر" النيويوركية، البروفيسورة سارا ليبوفيتز، إنّ تناول الأطعمة الدهنية يطلق مزيداً من التوق إلى تناول أطعمة أكثر غنى بالدهون. ففي التجارب التي أشرفت عليها ليبوفيتز وأجريت على حيوانات المختبر، تبيّن أنّ النظام الغذائي الغني بالدهون يحفز عملية إنتاج مادة كيميائية عصبية تقوّي الشهية للدهون. ولأسباب كثيرة متعلقة بالصحة، ينصح الخبراء بالحد من كمية الدهون التي نأكلها يومياً، بحيث لا تشكل أكثر من 25 في المئة من مجمل ما نتناوله من وحدات حرارية.