

ثقافة عاطفية تنتقد أوزان جسمنا !!



هنالك علاقة وطيدة بين محيطنا الخارجي ونظرتنا وثقافتنا وتعليقاتنا وما ننتمى به من وزن الجسم إذ يؤثر المحيط الخارجي على سلوكنا ويدفعنا إلى ممارسة سلوك غذائي معين فيصبح الطعام الأداة التي تسمح للشخص بالتعبير عن مشاعره تجاه موقف ما.

ليس هيك سويتي بحالك...! أما حرمان الأطفال والمراهقين من الأكل وتمييزهم عن إخوانهم أو أقاربهم فشيء آخر إذ جاني مراقب وهو في الرابعة عشر من عمره مع والدته بهدف خفض الوزن، فقد كشف التقييم السريري له بأن وزنه ضمن الوزن الصحي، ولا يحتاج إلى تخفيض، إلا أن والدته تعتقد بأنه «مليان ومش زاي أصحابه»، وتعتقد بأن الطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك هو حرمانه من الأكل مما دفعه إلى خلق عادة إتهام الطعام بكثرة خارج المنزل أو عند غياب والدته.

وما تفتتبه لنا الأبحاث والخبرات والتجارب في الآونة الأخيرة هو أن هنالك علاقة وطيدة بين محيطنا الخارجي ونظرتنا وثقافتنا وتعليقاتنا وما ننتمى به من وزن الجسم إذ يؤثر المحيط الخارجي على سلوكنا ويدفعنا إلى ممارسة سلوك غذائي معين فيصبح الطعام الأداة التي تسمح للشخص بالتعبير عن مشاعره تجاه موقف ما.

تنمية ثقافة إيجابية

ولعل أهم ما يجب التركيز عليه هو المساهمة في تنمية ثقافة إيجابية حول وزن جسمنا وجسم من حولنا، إذ يركز العلم الحديث على تفعيل دور كل ما هو إيجابي في حياتنا لما ينتج لنا من فرص في أن نستقبل ما هو صحي ونرسل ما هو صحي ومفيد. وتعتبر عملية التحول للإيجابية عملية معقدة نوعاً ما إذ ينبغي علينا تدريب أنفسنا على الإدارة الذاتية والسعي وراء الثقافة أو الإستشارة المتفاعلة والفردية والتي تساعدنا على اكتساب مهارات وعادات للتعامل مع ظروفنا المحيطة وتغيير سلوكياتنا ومن ثم تحسين وضعنا الصحي والسيطرة على المرض أو الحالة أو هاجس شكل الجسم ونوعية الحياة ونوعية التغيرات في شكل وحجم مناطق جسمنا. ومن أمثلة التدريبات في الإدارة الذاتية هي: تحليل وضعنا الحالي والأسباب الدافعة لتبني سلوك غذائي معين، وضع سجل وهدف للغذاء، المساهمة في وضع برنامج غذائي يتناسب ونمط وجباتنا وحياتنا، تحديد آلية التعامل مع تعليقات الآخرين وشكل جسمنا مع إختيار الملابس اللائقة لإظهار مفاصلنا بدلاً من التركيز على عيوب شكل جسمنا.

Tatyana@tatyana.kour.com

قلته وكثرت، وقد تكون سلبية اعتماداً على ما نراه. ولعلني أتساءل لماذا نساهم في خلق ثقافة عاطفية حول وزن جسمنا؟ لماذا لا نتمتع بنظرة واقعية وإيجابية للأمور، أو حتى نتحلى بنظرة تحليلية عن ماهية الأسباب وراء وزن جسمنا، سواء كان مثلاً بالنصاحة أو النحافة؟ لقد التمسنا مواقف عدة، سواء من الأفراد أنفسهم أو من الأهل أو من الأصدقاء، حين أثارت الدهشة العارمة وجوههم عندما أقول: لا بد من وجود مشكلة ما وراء النصيحة المنشودة أو النحافة المقترزة! ففي إحدى الحالات التي أتابعها كانت فتاة في عمر العشرينات والتي تتمتع بوزن زائد وأرادت التخلص منه، فبعد التقييم السريري، ثبت أنه كان لديها قصور في الغدة الدرقية مع نقص في بعض الفيتامينات والمعادن. فبعد أن تمت معالجتها طبياً وغذائياً، لقد استطاعت الفتاة بأن تحرز تقدماً في خفض الوزن، بالرغم من أنني كنت أعاني من استمرار ضغط الأهل والزوج السلبى لها وبأنها لا تعمل شيء في نظري! وقد كنت شديدة الثقة بالبرنامج في البرنامج الغذائي والسلوكي لم أحرزته من تقدم في مؤشراتها الصحية، ولكن سرعان ما كانت تزيد الكيلو تلو الآخر بعد فترة نجاح وجيزة إذ ترجمت الفتاة قدرتها على التعامل مع محيطها الخارجي في الجوء إلى شتى الوسائل من أجل تقييد ذاتها فأخذت في إتهام الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والدهون بشكل غير اعتيادي لتضاعف من وزنها بالعمد وتجعل من نفسها قبحة وغير جذابة لزوجها «جكاره».

استمرارية النمط الحياتي الصحي

وفي حالة أخرى، فقد أحرزت فتاة في العشرين من عمرها نجاحاً باهراً من خلال إتباعها نظاماً غذائياً صحياً خلال دراستها في الكلية، وقد تمثل هذا النجاح بخسارة أكثر من أربعين كيلوغراماً في الوزن خلال عامين من ذهابها إلى الكلية، ولكنها سرعان ما أدركت بأنها فقدت السيطرة على إستمرارية النمط الحياتي الصحي، وقامت بالشروع المتعمد في نهم الطعام ثانية وزيادة من وزنها كردة فعل عكسية نظير منمها من العمل وتقييد حريتها من قبل والدها، فبدلاً من أن تحتفل بنجاحاتها، كان لتقييد حريتها العمق الكبير في تدمير نفسياتها وتدمير كل ما حققت من نجاحات، وكان لها الفرصة فقط بالتمتع بسماع من حولها يقولون: «إنتي مش ناعمة. إنت نصحانة.

إجاب

تتينا الكور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

يتهاقت العديد من ارباب الاسر من خلال التعليق على أجسام أطفالهم، من فتيات ووشباب . ولا يخلو امر التعليقات من اصابة النساء والرجال سواء بسبب تحولها أو بسبب نصاحتها، ففي عدة مناسبات، سمعت تعاليق كثيرة مثل: «إنت ناصحة كثير»، «بنتي ما عم تعمل شي لتنحف»، «بس لو تصحى بتصيري أحلى»، أو «يا ماما شو شو ناصح!» .

شكل الجسم لا يقترن بوزن الجسم

هنالك من يعمل المستحيل لتنجيف مناطق معينة من أجسامهم عن طريق الحمية وتناول أصناف معينة من الغذاء والدواء بالرغم من أنهم يعرفون طبيعة شكل جسم المرأة، إضافة إلى أن بعض الصبايا يهتمون بمظهر شكل الشباب الخارجي والعضلات المفصلة، فبات ما يلجأ إليه شبابنا هو الإفراط في تناول البيض والتونا والمكملات الغذائية الغنية بالبروتينات من أجل ضخامة العضلة لمظهر أكثر جاذبية لدى الصبايا، بل ويذهب البعض إلى تناول هرمونات معينة، والترويج لها لدى الأصدقاء والأصدقاء، حتى يلتفت نظرها! فنظرة جسم «السميتيك» التي يصفها وتمناها الشباب للصبايا، ونظرة العضلات المفصلة التي تتمناها الصبايا للشباب لا تعتمد على وزن الجسم، وعلى ما يؤكل، كما أن شكل الجسم لا يقترن بوزن الجسم فقط.

محيط الخصر و الوجاهة

مع تقدمنا في العمر، تأتي قدرتنا في تقبل شكل جسمنا كفرصة لتشجيع نمط غذائي معين بحيث أن الزيادة في محيط الخصر تقترن بالوجاهة ويسر الحال خاصة لدى الرجال في منتصف العمر بينما تقتصر النحافة والهزال على رمز الجمال الدارج لدى النساء من دون اعتبار لمعايير الصحة والرشاقة.

وبات وزن جسمنا مقرون بثقافة عاطفية قد تكون إيجابية عند



المناطق الصناعية و السرطان

لفت بيان اعلنته الجمعية القطرية لمكافحة السرطان من أن منتجات البيوت البلاستيكية والمواد الكيماوية والسكن في المناطق الصناعية تسبب الإصابة بالسرطان.

وجاءت التحذيرات ؛ بحسب الدكتور عبد العظيم حسين نائب رئيس الجمعية القطرية لمكافحة السرطان الذي قال : «نحن حريصون على إيجاد جيل واع يعرف أهمية الفحص الدوري والمبكر، والإقلاع عن العادات الغذائية والحياتية السيئة»، لافتاً إلى أن «التدخين والعامل الوراثي والعادات الغذائية السيئة والبدانة إضافة لعوامل أخرى منها الاعتماد على منتجات البيوت البلاستيكية والمواد الكيماوية كالمبيدات والسكن في منطقة تكثر فيها المعامل الصناعية وغيرها من أهم الأسباب المؤدية للإصابة بالسرطان، وعوامل الحماية تتمثل في الإقلاع عن التدخين والتغذية الجيدة، والنشاط البدني اليومي وغيرها».

وبحسب منظمة الصحة العالمية فإن تعاطي التبغ يتسبب في حدوث 1,8 مليون من وفيات السرطان كل عام، تحدث 6٠ ٪ من تلك الوفيات في البلدان المتخلفة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل، فيما تتسبب زيادة الوزن أو السمنة أو الخمول البدني مجتمعة في وقوع 2٧٤ ألفاً من الوفيات سنوياً وتعاطي الكحول على نحو ضار يتسبب في وقوع 3٥١ ألف وفاة كل عام. وتؤكد الإحصائيات أن 4٠ ٪ من حالات

السرطان يمكن الوقاية منها عن طريق بعض التغيرات في السلوكيات الصحية والحياتية، وذلك بتوفير بيئة خالية من الدخان للأطفال وتكوين أبدان نشيطة رياضية، وتناول الطعام وأتباع الأنظمة الغذائية الصحية والمتوازنة، وتجنب السمنة واستخدام اللقاح الخاصة بفيروس الكبد والأمراض السرطانية الأخرى مثل سرطان عنق الرحم والحماية من أشعة الشمس.

وتابع قائلاً: «تعني الوقاية الأولية من مرض السرطان أخذ التدابير الوقائية لمنع المرض، وتساعد بذلك الراشدين والأطفال على اتخاذ القرارات التي من شأنها تحسين الصحة والعمل بموجها». وتركز الوقاية على الحد من التدخين والعلاقة بين الحمية الغذائية والنشاط الجسدي والسرطان، والتخفيف من خطر سرطان الجلد وتعزيز تعليم صحي شامل».

وأضاف تهدف الجمعية إلى تأمين المعلومات للرأي العام والمسؤولين عن الرعاية الصحية عبر عقد المؤتمرات وورشات العمل الوطنية، وتوفير المعلومات السميعة البصرية، والمطبوعات.

ويمكن تحقيق ذلك بواسطة نشر الخطوط العريضة لكيفية اكتشاف المرض بشكل مبكر ووضع برامج حول تعليم كيفية اكتشاف المرض وبرامج توعية من أجل ضمان تشخيص كل أمراض السرطان منذ أولى المراحل.

وأشار إلى أنه في الوقت الذي لا نستطيع أن نوقف فيه الإصابة بمرض السرطان إلا أننا نستطيع أن نقوم بالتوعية به ووقاية المجتمع منه من خلال برامج التوعية والبحث على انتاج أسلوب حياة صحي، يشمل التغذية السليمة.

