

خوردن احساسات هم چاق‌کننده است

افراد مبتلا به یک بیماری روانی جدی (SMI) مانند اسکیزوفرنی اغلب چاقی را تجربه می‌کنند و در انگلیس، چنین افرادی تقریباً دو برابر بیشتر از افراد بدون یک بیماری روانی، چاق هستند.



افراد مبتلا به یک بیماری روانی جدی (SMI) مانند اسکیزوفرنی اغلب چاقی را تجربه می‌کنند و در انگلیس، چنین افرادی تقریباً دو برابر بیشتر از افراد بدون یک بیماری روانی، چاق هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از نشریه تخصصی مدیکال اکسپرس، افراد مبتلا به یک بیماری روانی جدی همچنین در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سایر بیماری‌های مرتبط با چاقی مانند دیابت نوع دو، بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های قلبی عروقی و نارسایی قلبی هستند. در همین حال امید به زندگی در آن‌ها نیز ۱۵ سال کمتر از جمعیت عمومی است. بسیاری از کارشناسان بر این باورند که خطر بیشتر چاقی به دلیل داروهایی است که برای درمان بیماری‌های روانی استفاده می‌شود. به عنوان مثال، داروهای ضد روان‌پریشی اغلب بر وزن بدن تأثیر می‌گذارند. در همین حال مجموعه‌ای از مطالعات وجود دارد که نشان می‌دهد ضربه روانی یا ترومای دوران کودکی نیز در این زمینه موثر است.

ضربه‌های روانی و چاقی

روانشناسان اغلب به ترومای تجربه شده در دوران کودکی به عنوان «تجارب نامطلوب دوران کودکی» (ACEs) اشاره می‌کنند. چنین تجربیاتی شامل سوء استفاده و بی‌توجهی (اعم از جسمی و عاطفی)، بیماری روانی و سوء مصرف مواد در خانه، مشاهده آزار خانگی و داشتن یکی از بستگان زندانی در زندان است.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که تروما می‌تواند بر نحوه رفتار افراد نیز تأثیر بگذارد. داده‌های یک مطالعه اخیر نشان داد افرادی که چهار مورد یا بیشتر تجربه نامطلوب دوران کودکی را تجربه کرده‌اند، دو برابر بیشتر احتمال دارد که رژیم غذایی ناسالم داشته باشند. این وضعیت ممکن است توضیح دهد که چرا پس از قرار گرفتن در معرض چندین مورد تجربیات نامطلوب دوران کودکی، احتمال چاقی بزرگسالان ۴۶ درصد افزایش می‌یابد.

افراد که در دوران کودکی تجربیات آسیب‌زا داشته‌اند، ممکن است رفتارهای ناسالمی مانند آسیب رساندن به خود، سوء مصرف مواد مخدر و پرخوری انجام دهند. این افراد این کار را به عنوان نوعی اجتناب انجام می‌دهند تا خود را از افکار و احساسات دشواری که تجربه می‌کنند، دور کنند.

اصطلاحی که برای توصیف این رفتار به کار می‌رود «اجتناب تجربی» است.

خوردن احساسات مان

اجتناب تجربی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد اما یک روش رایج آن اصطلاحاً «خوردن احساسی» است که در رفتار به شکل تمایل به خوردن غذا در واکنش به احساسات منفی تجلی می‌کند.

هنگامی که شخصی این کار را انجام می‌دهد، می‌تواند حواسش پرت شود و احساس راحتی کند. این به این دلیل است زمانی که ما غذای حاوی چربی و قند زیادی می‌خوریم، مراکز بخش‌های پاداش و لذت مغز فعال می‌شود. البته خوردن غذاهای دارای چربی و قند در حد اعتدال خوب است اما اثرات مثبت خوردن غذاهای پر کالری اغلب کوتاه مدت است.

بنابراین، افرادی که اجتناب تجربی دارند ممکن است در مصرف این غذاها زیاده روی کنند. طبق تحقیقات، این همان چیزی است که می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود.

به رغم تأثیر منفی که چاقی می‌تواند بر افراد مبتلا به یک بیماری روانی جدی داشته باشد، خدمات روانپزشکی اغلب مسائل مربوط به سلامت جسمی را نادیده می‌گیرند زیرا برخی از متخصصان سلامت روان احساس می‌کنند که برای مقابله با مشکلات سلامت جسمی بیماران خود به اندازه کافی تخصص ندارند.

برای بهبود سلامت جسمانی در افراد مبتلا به یک بیماری روانی جدی، مهم است که متخصصان و سیاستگذاران سلامت روان تأثیر آسیب روانی بر چاقی در این گروه از افراد را در نظر بگیرند.