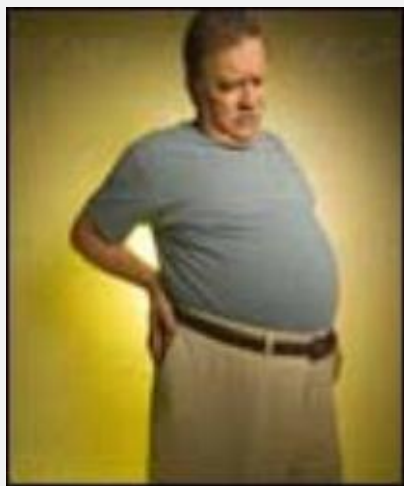


آیا افراد چاق مجرم هستند؟

چاقی یک بیماری است. « این جمله را بارها از زبان صاحب‌نظران شنیده‌ایم ولی آنچه که اغلب بر آن تاکید می‌شود ...



سلامت نیوز : «چاقی یک بیماری است.« این جمله را بارها از زبان صاحب‌نظران شنیده‌ایم ولی آنچه که اغلب بر آن تاکید می‌شود جنبه‌های جسمی این بیماری است. هر چند چاقی از نظر فیزیکی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های ناتوان‌کننده غیرواگیر بوده و می‌تواند لطمه‌های جبران‌ناپذیری بر سلامت فرد، اقتصاد خانواده و حتی پویایی جامعه وارد کند، اما در کنار همه ناگواری‌های جسمی آن، این بیماری به شدت سلامت روان مبتلابان خود را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بد نیست از این منظر هم نگاهی تحلیلی به افراد چاق و مشکلات آنها داشته باشیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ چندی پیش جمله تکان‌دهنده‌ای از یکی از بیمارانش شنیدم، او می‌گفت: «ای کاش کور بودم ولی چاق نبودم!« وقتی علت را از او پرسیدم، در پاسخ گفت: «همه سعی می‌کنند دست فرد نابینا را بگیرند و به او کمک کنند اما کسی مشکل من را درک نمی‌کند و همه می‌گویند چشمت کور! نخور تا چاق نشی!« اما پرسش کلیدی به قابل تامل اینجاست که آیا فرد مبتلا به چاقی یک گناهکار تمام‌عیار است یا بیماری است نیازمند درک، احترام و کمک؟

از استرس تا چاقی

بسیاری از مشکلات خلقی نظیر اضطراب و افسردگی می‌توانند پرخوری‌های عصبی را در پی داشته باشند؛ این امر موجب چاقی و اضافه وزن می‌شود و فرد مبتلا به علت ظاهر نامناسب دغدغه ذهنی جدیدی پیدا می‌کند که خود باعث تشدید اضطراب یا افسردگی اولیه می‌شود و همین موضوع پرخوری عصبی وی را تشدید کرده و منجر به افزایش چاقی وی می‌شود و به این ترتیب فرد را وارد یک چرخه معیوب اضافه وزن می‌کند.

چاقی، جرم نیست!

البته دیدگاه اطرافیان فرد چاق هم در این مسئله دخیل است؛ بسیاری از افراد جامعه، فرد چاق را فردی بی‌اراده و سست‌عنصر قلمداد می‌کنند که کنترل درستی بر رفتار تغذیه‌ای خود نداشته و با پرخوری باعث چاقی و اضافه وزن خود شده و همواره او را متهم ردیف اول بروز چاقی دانسته، مورد سرزنش قرار می‌دهند، غافل از اینکه چنین رویکردی موجب تشدید مشکل وی می‌شود. به این ترتیب که فرد چاق چون توسط دیگران مجرم تصور می‌شود، دچار کمبود اعتمادبه‌نفس شده و ارتباطات اجتماعی خود را محدود می‌سازد، این گوشه‌گیری حتی می‌تواند به پرهیز از مراجعه درمانی منجر شود و از طرف دیگر عزم و اراده او را برای غلبه بر چاقی متزلزل می‌کند و بدین ترتیب چرخه معیوب افزایش روز به روز وزن را برای او به ارمغان می‌آورد. ظاهر غیرمعمول، سایز نامتعارف، فقدان چالاکی و برخی از توانایی‌های جسمی، بیماری‌های ثانویه در اثر چاقی و... همه و همه عواملی هستند که منجر به تشدید این وضعیت در مبتلابان به چاقی می‌شود. غفلت از این جنبه‌های روانی و رفتاری همان حلقه گمشده درمان چاقی است. فرد چاق تا زمانی که اعتماد به نفس کافی نداشته باشد نمی‌تواند چشم‌انداز روشنی برای درمان خود داشته باشد. برای دستیابی به این امر مهم مولفه‌های متعدد بیرونی و درونی مورد نیاز است که در ادامه به آنها می‌پردازیم.

چاقی را بهتر بشناسیم

یکی از مهم‌ترین این مولفه‌ها، تلقی درست نزدیکان فرد چاق از مقوله چاقی است. هر چند عدم رعایت در تغذیه صحیح از عوامل اصلی بروز چاقی است اما به هر حال چاقی یک بیماری به حساب آمده و نیازمند درمان است. سرزنش، خرده‌گیری و نگاهی مشابه نگاه دادستان به متهم، نتیجه‌ای جز بحران ذهنی و وخیم‌تر شدن وضعیت روانی فرد چاق در پی نخواهد داشت. افراد باید بپذیرند که فرد چاق، بیماری است که باید با تغییر شیوه زندگی درمان شود و در این راه نیازمند همراهی اطرافیان است. وسوسه نکردن، تشویق کردن، اجتناب از سرزنش، رعایت خورد و خوراک در حضور او، اهمیت دادن به اقدامات درمانی همگی رفتارهایی است که می‌تواند به

درمان فرد چاق کمک کند. تجربه ثابت کرده همراهی در برنامه رژیم غذایی عاملی بسیار اثربخش در موفقیت افراد بوده است؛ به این معنا که فرد دیگری از افراد خانواده به همراه فرد چاق در برنامه درمانی وی مشارکت داشته و همراه با وی به پزشک مراجعه کرده و برنامه غذایی بگیرند؛ در کل تلقی مثبت و رویکرد دوستانه یکی از عوامل مهمی است که به فرد کمک می‌کند. پس به خانواده‌ها توصیه می‌شود اکیدا از ملامت همسر، فرزند یا خواهر و برادر چاق خود پرهیز کرده و چنانچه ممکن است خودشان نیز همراه با وی رژیم بگیرند.

خود را باور کنید

آخرین مولفه مهم در این میان، دیدگاه خود فرد بیمار است. او باید باور داشته باشد که ابتلا به بیماری چاقی ناشی از نقصان در شخصیت وی نیست و برعکس اقدام برای درمان نشانگر درک بالای او از سلامت و شاخصه‌ای از سطح تفکر متعالی اوست. به عبارت دیگر اینکه او بیماری خود و ضرورت درمان را تشخیص داده و اکنون با ترک روش‌های نادرست گذشته و با اصلاح شیوه زندگی درصدد جبران برآمده، بیانگر روشنفکری و کلاس اجتماعی متمایز او نسبت به سایر افرادی است که به سلامت و زیبایی خود اهمیتی نمی‌دهند و آن را به امان خدا رها کرده‌اند. نتیجه اینکه چاقی مشکلی است که علاوه بر عوارض جسمی جبران‌ناپذیر می‌تواند تبعات روحی و روانی نیز برای افراد مبتلا در پی داشته باشد. رعایت کرامت افراد چاق از سوی اطرافیان، تیم درمانگر و خود آنها از جنبه‌های مختلف احترام، نگرش و نحوه درمان جزء لاینفک و ضروری در موفقیت اقدامات درمانی برای افراد چاق به حساب می‌آید. باید تاکید کرد که فرد چاق گناهکار نیست بلکه انسانی محترم است که رعایت حرمت و کرامت او مانند سایر آحاد جامعه واجب بوده و می‌تواند در نیل به مقصود یاریگر وی باشد. نگرش صحیح اطرافیان و خود بیمار و انتخاب درست روش درمانی، یگانه راه رسیدن به مقصود برای این عزیزان است. به قول سهراب: [#171 چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید](#)؛

رژیم‌درمانی باید علمی باشد

مولفه دوم پزشک و تیم درمانگر است. متأسفانه چنین باوری هنوز در بین تمام پزشکان نیز رایج نشده و بسیاری از آنها فرد چاق را متهم قلمداد می‌کنند. پزشک با درک موقعیت فرد بیمار و توضیحاتی که در هر جلسه به وی و اطرافیانش می‌دهد می‌تواند سهم بسزایی در بازیابی اعتماد به نفس و نهایتاً نتیجه‌گیری از درمان داشته باشد. توضیح بیشتر در این مورد، یکی از مباحث اخلاق پزشکی بوده و از حوصله این گفتار خارج است اما می‌تواند به عنوان شاخصه‌ای جهت انتخاب درمانگر مناسب برای مخاطبان معرفی شود.

سومین مولفه که وابستگی زیادی به عامل دوم دارد، نوع برنامه درمانی است. در حقیقت برنامه درمانی علاوه بر اینکه باید دارای پایه و اساس علمی باشد، یعنی در کنار تامین نیازهای بدن فرد موجبات کاهش وزن وی را فراهم سازد، باید عملی و قابل اجرا نیز باشد. به عبارت دیگر برنامه غذایی ارائه شده باید در صورت امکان با شرایط زندگی فرد و نیز علایق او مطابقت داشته باشد تا فرد چاق و خانواده او، برای اجرای آن به دردسر نیفتند. چنین برنامه‌ای از یک‌سو توسط بیمار قابل اجرا بوده و نهایتاً وی و شخص درمانگر را به مقصود می‌رساند و از سوی دیگر به دلیل نتایج کسب شده و کاهش وزن مشهود، اعتماد به نفس بیمار را بالا برده و موجب قطع زنجیره سرخوردگی‌ها و تداوم موفقیت‌های وی خواهد شد. برنامه‌های غیرمتعارف که فرمول‌های عجیب و روش‌های غیرمعمول را پیش پای مراجعان خود قرار می‌دهند، علاوه بر اینکه دارای اشکال علمی بوده و زیانبار هستند، به دلیل مشکلات اجرایی و عوارض و نتایج نامطلوب، به شدت اعتماد به نفس بیمار را دستخوش تزلزل کرده و مسئله او را پیچیده‌تر می‌کنند.