

تأثیر استرس بر ناهنجاری در غذا خوردن

محققان آمریکایی اظهار داشتند که ناهنجاری در خوردن ممکن است راهی برای تبدیل کردن احساسات لبریز افراد به یک فعل ملموس یعنی غذاخوردن باشد.



محققان آمریکایی اظهار داشتند که ناهنجاری در خوردن ممکن است راهی برای تبدیل کردن احساسات لبریز افراد به یک فعل ملموس یعنی غذاخوردن باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، لارن فلدمن روانشناس دانشگاه باکسل که در رشته فرعی زبان شناسی نیز کارشناس است به همراه هایدی لوریمور استادیار زبان شناسی اقدام به انجام یک آزمایش با استفاده از زبان برای مشخص کردن رخدادهای ذهن افرادی است که از ناهنجاری در خوردن رنج می برند.

فلدمن طی بیانیه ای اظهار داشت: قسمت اعظم تحقیق درباره ناهنجاری در خوردن به وزن، غذا و شکل بدن به عنوان محرکها توجه کرد، اما در این میان نظریه ای است که نشان می دهد ناهنجاری در خوردن پاسخی به عملکردهای احساسی است تا روانشناختی.

لوریمور و فلدمن این پیش فرض را مطرح کرده اند که افراد مبتلا به ناهنجاری در خوردن تحت فشار عصبی یا استرس واکنش متفاوتی به شرایط غیر استرسی به واژه هایی چون "از گرسنگی مردن" یا "ورزش کردن" نشان می دهد. این امر نشان می دهد که نوسانات در احساسات تفکرات ناهنجارانه در خوردن را تحریک می کند.

فلدمن تأثیر واضحی از سطح استرس بر افرادی که از ناهنجاری در خوردن رنج می برند پیدا کرد و به طور قابل ملاحظه ای شرکت کنندگان تحت استرس واژه هایی چون پیتزا و رستوران را با سرعت آهسته تری نسبت به شرکت کنندگان در شرایط عادی تشخیص می دهند.

براساس اظهارات این محقق، مثل این که وقتی که افراد مبتلا به ناهنجاری در خوردن افکار مربوط به غذا را در ذهن خود سرکوب کرده باشند، چرا که مسدود کردن این افراد می تواند رفتارهایی چون رژیم و محدود کردن را در آنها تسهیل کند.

فلدمن اظهار داشت که درمانگران می توانند از نتیجه این تحقیقات و تمرکز بیشتر بر فرآیند درمان با مهارت های احساسی استفاده کنند.

قرار است نتایج این تحقیقات در هم اندیشی تحقیقاتی دانشجویان فارغ التحصیل دانشگاه باکسل در ماه مارس منتشر شود.