



هوامش

شراهة الأكل اضطراب جسدي ونفسي يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام ويؤثر سلبيًا في الصحة، وتتوغل أسبابه بين اختلالات هرمونية ونفسية، مثل التوتر والقلق، كذلك تتعدّد علاجاته



في ظل التوترات الامنية والحروب تتفاقم هذه المشكلة (Getty)

شراهة الأكل

فتش عن العوامل النفسية

بيروت - **ليا عفيفي**

تعدّ شراهة الأكل اضطراباً جسدياً يدفع الإنسان إلى تناول الطعام بكميات تتجاوز حاجته الطبيعية، وغالباً من دون وعي أو توقّف. يشكل هذا الاضطراب تهديداً للصحة الجسدية والنفسية، وقد يرتبط بحالات صحية أو عاطفية أعمق. في ظل التوترات الامنية والحروب، تتفاقم هذه المشكلة لدى بعض الأفراد نتيجة القلق المستمر، ما يجعل البحث عن حلول أكثر إلحاحاً. تتعدّد الطرق لعلاج هذا الاضطراب، حيث يعمل كل مختص وفق مقارباته الخاصة. وقد نشرت دراسة حديثة في معهد الطب النفسي وعلم النفس والأعصاب في كينغز كوليدج لندن، بمشاركة الباحثة الدكتورة ميكايلا فيلن، تناولت إمكانية علاج شراهة الأكل من خلال التحفيز الكهربائي المباشر عبر الدماغ (tDCS)، إلى جانب هذه الدراسة، تقدم المتخصصة في علم الغذاء والمستشارة في سلامة الغذاء كليمنص عطا الله ماما إلى «العربي الجديد» نظرة عميقة للأسباب الصحية المؤدية إلى هذا



الاضطراب والعلاجات المتاحة، وتشارك رأيها في العلاجات الحديثة. ترى ماما أن شراهة الأكل تظهر عبر عدة مؤشرات، منها: تناول الطعام بإفراط دون وعي، وفوضى في الأكل، مثل الانتقال من الأطعمة المألحة إلى الحلوة والعكس، والشعور بالذنب بعد تناول كميات كبيرة من الطعام، وفقدان الإحساس بالشبع، وتناول الطعام بدافع الملل أو التوتر وليس الجوع الحقيقي. تؤكد ماما أن الاعتراف بالمشكلة هو الخطوة الأولى نحو العلاج. تنصح بتوثيق سلوكيات الأكل يومياً من خلال مدونة أو أجنده غذائية، حيث يُسجّل توقيت الوجبات، نوعية الطعام وكمياته. هذه الخطوة تساعد المختصين على تحديد أنماط الأكل ومعرفة العوامل التي تؤدي إلى الشراهة، ما يمكنهم من تقديم إرشادات لتحسين التحكم في سلوكيات الأكل.

الأسباب الصحية لشراهة الأكل

تعدد ماما بعض الأسباب الصحية لشراهة الأكل، ومنها:
- تناول أدوية تزيد الشهية كآثار جانبي.

- نظام غذائي غير متوازن يؤدي إلى نقص في الفيتامينات والمعادن، ما يحفز القلق والتوتر يدفعان البعض إلى الإفراط في تناول المزيد.
- اختلال في توازن الهرمونات، خصوصاً هرمون السيروتونين، الذي يزيد الإحساس بالجوع.
- مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ، التي قد تزيد من الحاجة لتناول الطعام.

الخلفيات النفسية لشراهة الأكل

تؤثر العوامل النفسية كثيراً في شراهة الأكل. القلق والتوتر يدفعان البعض إلى الإفراط في الأكل كوسيلة للتهدئة. وتشير ماما إلى ضرورة الانتباه إلى هذه العلاقة، خصوصاً بعد التعرّض لصدمات نفسية أو ضغوط حياتية. أما الاكتئاب، فقد يؤثر بطرق مختلفة: إما بفقدان الشهية أو بزيادة الشراهة، وفي الحالتين، يجب معالجة الاضطراب النفسي لضمان التوازن الغذائي. وترى أن شراهة الأكل ترتبط بالسمنة وزيادة الوزن، وقد تكون أحد أسباب الإصابة بالسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم. وتزيد الشراهة من خطر الإصابة بأمراض القلب

باختصار

تعدّ شراهة الأكل اضطراباً جسدياً يدفع الإنسان إلى تناول الطعام بكميات تتجاوز حاجته الطبيعية، وغالباً من دون وعي أو توقّف

الاعتراف بالمشكلة هو الخطوة الأولى نحو العلاج، لذا يُنصح بتوثيق سلوكيات الأكل يومياً من خلال مدونة أو أجنده غذائية، حيث يُسجّل توقيت الوجبات، نوعية الطعام وكمياته

تقنية التحفيز الكهربائي لعلاج شراهة الأكل، وسيلة تعتمد على التأثير في العصب الذي ينظم الإحساس بالجوع والشبع

والشرايين. نفسياً، قد يؤدي الإفراط في الأكل إلى القلق والاكتئاب، ويشعر الشخص بالذنب والندم بعد تناول كميات كبيرة من الطعام، ما يزيد من الشعور بالعزلة وفقدان السيطرة.

تجارب علاجية ناجحة

تشارك ماما تجربتها مع مريض كان يعاني من التوتر في عمله، ما دفعه إلى تناول الطعام بكثرة، في وسيلة لتخفيف القلق. عبر التعاون بينها لكونها متخصصة في علم الغذاء واختصاصيين نفسيين، تمكن المريض من تحسين علاقته بالطعام وتحقيق نتائج ملموسة خلال أربعة أشهر. وتؤكد ماما أن تنظيم الوجبات وممارسة التمارين الرياضية والاسترخاء تساعد على تخفيف شراهة الأكل الناتجة من التوتر والقلق.

تسلط ماما الضوء على تقنية التحفيز الكهربائي لعلاج شراهة الأكل، وهي وسيلة تعتمد على التأثير في العصب الذي ينظم الإحساس بالجوع والشبع. ورغم أن هذه التقنية تقدم نتائج واعدة، إلا أن التجارب عليها لا تزال غير كافية لمعرفة الأعراض الجانبية كافة، ما يجعلها غير معتمدة كثيراً حتى الآن. ببساطة، شراهة الأكل اضطراب معقد يتطلب فهماً دقيقاً لعوامل جسدية ونفسية متعددة. لكن مع تطور العلاجات وازدياد الوعي حول أهمية الاستشارة المتخصصة، يمكن للأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب العثور على طرق فعالة للتحكم بسلوكهم الغذائي.

وأخيراً

وادي السيمولاكر

أدم فتحي

يأخذ الكاتب الفرنسي المختص بالخيال العلمي، آلان دامازيو، في كتابه «وادي السيمولاكر» (سوي، باريس، 2024)، إلى عالم يبدو فيه الخيال أكثر واقعية من الحياة اليومية. هناك يلتقي طرفا الوجود الرقمي، الإنسان الحالم والآلة العاملة، لإيهام البشر بأنه يحقق مبتغاه ويعثر أخيراً على فردوسه المنشود: عالم يكتفي فيه الإنسان بالحياة والمتعة بينما الذكاء الاصطناعي يتولى العمل عن طريق الآلة مستجيباً لكل طلب مجيباً عن كل سؤال.

وأنت تتجول مع الكاتب في وادي السيمولاكر بسان فرانسيسكو، تشعر بأنّ ثمة نسخة مُفقّرة من ذلك العالم تغادر كاليفورنيا، لتزور في كل بلد، مهما كان موقعه من الفجوة الرقمية. تشعر بأنّ اختلاف المكان والإمكان لا يمنع نوعاً من التناسخ العجيب: البش بالقيم نفسه، الفتك بالأحلام، التحايل نفسه، الخديعة نفسها من جهة إفراغ الكلمات من معانيها. فجأة إذا بوادي السيمولاكر مشرغ هناك على تطبيقات تدعي تحويل الشعرات إلى واقع، بينما هو مُشرغ عندك على نسخة تحوّل الواقع إلى وهم، وتحوّل كلمات، مثل حرية وديمقراطية وانتخابات وحقوق إنسان، إلى أقتعة، بالمعنى الذي ذهب إليه بودريار. فإذا أنت

خارج الحاجة، فريسة أشرس أنواع الإيابة، تبحث في البحث فلا تجد تسمية لهذه النسخة أفضل من «وادي السيمولاكر». وهمك وادي السيمولاكر، وفقاً لهذا الكتاب، بأنك أصبحت إنساناً مزيداً معزّزاً. تدوخ التطبيقات المتمدنة من حولك، كأنها امتداد لعضلاتك وحواسك وملكاتك. تنتشي بالوصلات الخفية المتشابكة عبر منظومة الذكاء الصناعي، فيخيل إليك أنك شخص آخر. تتوهّم أنك حَققت فعلاً ثلاثيّة البطل الأولمبي المثاليّة: أقوى أعلى أسرع، وأنت امتلكت قدرات إضافية خارقة. ثم يهمس في أذنك دامازيو «أنت لا تملك شيئاً من هذا العالم، هذا العالم هو الذي يملكك». فتقع من عل وتكتشف أنّ تلك القدرات المزيفة لا تمكّنك من امتلاك أيّ سلطة، بل هي طريقة لتجريدك من كل سلطة، فإذا أنت تحت سيطرة من تخيلت أنك تسيطر عليه. ثم تنظر إلى نفسك، فإذا أنت في وادي السيمولاكر، تعاني الأوهام نفسها. تنخرط في السرديات التي تُباع لك كأنك تنخرط في طقس ديني. تتحوّل إلى دابة في قطع، تفقد الرغبة في لمس الأشياء، بعد أن كاد يلبك اليأس من تغييرها. تنسى جسدك، فإذا أنت كأنك نصف هلامي، وإذا للموسات من حولك حلم تحنّ إليه. تكاد تتحوّل إلى مخلوق خوارزمي. تكاد تذوب أو تتبخّر. لولا أنّك تتمترس قدر المستطاع بروح

التمرد فيك فاتحاً في ذلك الحين نوافذ على الوعي النقدي والإرادة الحرّة، مشرعاً هشاشتك دفاغاً عن إنسانيتك في وجه القهر. استغرب دامازيو العنف الختفي خلف الأقتعة في وادي السيمولاكر. استغرب أن تتجاوز مظاهر الفقر والإدمان ومظاهر الثراء الفاحش بتلك الشراسة من دون أن يثير ذلك ما يستحقّ من أسئلة أخلاقية ضرورية لدى شباب لا إلباعه أعمى أصم عن كل ما يحدث من حوله، بالرغم عن الجرعات الزائدة من فظاعات الفساد والاستبداد والاستعمار المتجدّد. لذلك حدّرنا من وهم التواصل الخفيف الذي تحوّل إلى أيديولوجيا كاسرة،

”

في وادي السيمولاكر للعنف قيمة. هنا تعاد صياغة الوعي للقبول بالزيف والهوان والموت بوصفها حقيقة، وفي محاولات الجميع من حولك في وادي السيمولاكر إقناعك بأنك إنسان منقوص عاجز مستطيع بغيره، غير قادر على الفطام، مجعول للانقراض، هذا إن لم يقنعوك بأنك لست إنساناً.

“