

وقتی غذا، فقط غذا نیست: نگاهی همدلانه به اختلالات خوردن

نوشته‌ی مونس سلاطین | روان‌شناس

یک تجربه‌ی آشنا

تصور کنید در یک مهمانی هستید. کسی به بشقاب شما نگاه می‌کند و می‌گوید: «چرا این قدر کم می‌خوری؟» یا برعکس: «این همه شیرینی برای تو زیاد نیست؟» شاید این جمله‌ها ساده به نظر برسند، اما برای بعضی افراد، همین جمله‌های کوچک، جرقه‌ی یک چرخه‌ی دردناک می‌شوند؛ چرخه‌ای که در آن، غذا دیگر فقط غذا نیست؛ بلکه به میدان نبردی برای کنترل، شرم و تنهایی تبدیل می‌شود.

اختلالات خوردن، دقیقاً همین‌جاست که شکل می‌گیرند. نه فقط در مطب روانشناس، بلکه در دل همین تجربه‌های روزمره و ناگفته.

اختلالات خوردن چیست و چرا مهم است؟

اختلالات خوردن، مجموعه‌ای از اختلالات روانی-تنی هستند که در آن‌ها فرد با افکار و رفتارهای آشفته نسبت به غذا، وزن و تصویر بدنش درگیر می‌شود. این اختلالات شامل بی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا)، پرخوری عصبی (بولیمیا)، پرخوری افراطی و اختلال خوردن اجتنابی/محدودکننده است.

شاید فکر کنید این مشکل‌ها نادرند، اما آمارها چیز دیگری می‌گویند. اختلالات خوردن، بالاترین نرخ مرگ‌ومیر را در میان تمام اختلالات روانی دارند. از هر ۵ نفر مبتلا به آنورکسیا، ۱ نفر جان خود را از دست می‌دهد. و نکته‌ی تاسف‌بارتر اینجاست که در ایران، این اختلالات به شدت کم‌تشخیص باقی می‌مانند. یعنی بسیاری از افراد، سال‌ها با آن زندگی می‌کنند بدون اینکه بدانند مشکل‌شان نام دارد و قابل درمان است.

چرا بعضی‌ها گرفتار می‌شوند؟

هیچ پاسخ ساده‌ای برای این سوال وجود ندارد. اختلال خوردن، مثل یک پازل پیچیده است که قطعه‌های آن از جاهای مختلف می‌آیند:

- **خانواده:** گاهی فشارهای خانوادگی، انتظارات بالا، یا حتی سکوت و بی‌توجهی، می‌تواند بستری برای شکل‌گیری این اختلال شود. پژوهشی روی زنان مراجعه‌کننده به کلینیک‌های تغذیه در مشهد نشان داد که عامل خانواده یکی از عوامل مستقیم در بروز پرخوری است.
- **رسانه‌ها و اینستاگرام:** ما در عصری زندگی می‌کنیم که هر روز با تصاویر ایده‌آل‌شده‌ی بدن روبرو می‌شویم. این تصاویر، استانداردهایی می‌سازند که هیچ‌کس نمی‌تواند به آن‌ها برسد. نتیجه؟ مقایسه‌ی مداوم، احساس ناکافی بودن، و تلاش برای رسیدن به بدنی که وجود خارجی ندارد.

- **هیجانات:** بسیاری از افراد مبتلا به اختلال خوردن، در واقع با غذا نمی‌جنگند؛ با هیجاناتشان می‌جنگند. خشم، غم، اضطراب و تنهایی، وقتی راهی برای بیان پیدا نکنند، می‌توانند به رفتارهای غذایی ناسالم تبدیل شوند. به همین دلیل، یکی از کلیدهای درمان، یاد گرفتن تنظیم هیجانی است؛ یعنی توانایی شناخت، پذیرش و مدیریت احساسات، بدون نیاز به رفتارهای مخرب.

رویکرد من: چرا CBT و ذهن‌آگاهی را ترکیب می‌کنم؟

درمان شناختی-رفتاری (CBT) به عنوان استاندارد طلایی درمان اختلالات خوردن شناخته می‌شود. نسخه‌ی ارتقا یافته‌ی آن (CBT-E) رویکردی است که برای تمام انواع اختلالات خوردن به کار می‌رود و بر مکانیسم‌هایی تمرکز دارد که اختلال را حفظ می‌کنند.

اما در تجربه‌ی بالینی من، CBT خالص اغلب کافی نیست. چرا؟ چون CBT عمدتاً روی تغییر رفتار تمرکز می‌کند، در حالی که بسیاری از مراجعان من، ابتدا نیاز دارند یاد بگیرند افکارشان را مشاهده کنند، بدون اینکه به آن‌ها واکنش نشان دهند.

اینجاست که ذهن‌آگاهی وارد می‌شود. ذهن‌آگاهی به فرد یاد می‌دهد که افکارش را مثل ابرهایی در آسمان ببیند؛ می‌آیند و می‌روند، بدون اینکه هویت او را تعریف کنند. این ترکیب، به مراجع کمک می‌کند هم رفتارش را تغییر دهد (CBT)، هم رابطه‌اش با افکار و هیجاناتش را التیام بخشد (ذهن‌آگاهی).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) می‌تواند به افزایش تنظیم هیجان و تحمل پریشانی در افراد مبتلا به اختلال خوردن کمک کند. همچنین این رویکرد در افزایش خودتوصیف‌گری بدنی و کاهش تفکر منفی در نوجوانان مؤثر بوده است.

تجربه‌ای از اتاق درمان

بارها دیده‌ام که مراجعان ابتدا از «غذا» می‌گویند. از اینکه چرا نمی‌توانند جلوی خودشان را بگیرند، چرا شب‌ها پرخوری می‌کنند، چرا از آینه فرار می‌کنند. اما کم‌کم، وقتی فضای امنی برای گفتگو فراهم می‌شود، لایه‌های عمیق‌تری آشکار می‌شوند.

یکی از مراجعانم یک بار گفت: «من با غذا نمی‌جنگم. من با این احساس می‌جنگم که هیچ‌وقت به اندازه‌ی کافی خوب نیستم.» این جمله، جوهره‌ی تمام آن چیزی است که در درمان اختلالات خوردن با آن روبرو هستیم. ما با غذا کار نمی‌کنیم؛ ما با احساس ارزشمندی کار می‌کنیم.

چه زمانی باید به روانشناس مراجعه کرد؟

اگر شما یا کسی که دوستش دارید، این نشانه‌ها را تجربه می‌کنید، وقت آن است که از یک متخصص کمک بگیرید:

- نگرانی مداوم و وسواس‌گونه درباره‌ی وزن و شکل بدن

- نوسان شدید وزن (کاهش یا افزایش) بدون دلیل پزشکی
 - پنهان کردن غذا خوردن یا دروغ گفتن درباره‌ی مقدار غذا
 - احساس شرم و گناه شدید بعد از غذا خوردن
 - اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی که در آن‌ها غذا خورده می‌شود
 - خستگی مفرط، سرگیجه، ریزش مو یا قطع قاعدگی
- مهم است بدانید: اختلال خوردن، یک ضعف اراده نیست. یک بیماری قابل درمان است. و شما تنها نیستید.

پایان: آشتی با خود

اختلالات خوردن، پدیده‌ای چندوجهی هستند که ریشه در تعامل پیچیده‌ی عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی دارند. درمان مؤثر، درمانی است که همه‌ی این لایه‌ها را ببیند.

در مسیر درمان، هدف فقط «تغییر رفتار» نیست. هدف، آشتی با خود، بدن و هیجانات است. هدف این است که فرد یاد بگیرد بدون جنگیدن با خودش، زندگی کند.

و گاهی، همین که کسی حرف‌های نگفته‌اش را بگوید، اولین قدم به سمت آرامش برداشته می‌شود.