



تحديات الطعام وصورة الجسم

من الطبيعي أن نفكر في الطعام، أو ممارسة الرياضة، أو مظهرنا من وقت لآخر. ولكن عندما تبدأ هذه الأفكار بالسيطرة على حياتك اليومية أو التأثير عليها، فقد تكون هذه علامات على وجود تحديات في الأكل أو عدم الرضا عن جسدك.

يمكن أن تؤثر تحديات الأكل على أي شخص

بغض النظر عن العمر أو الجنس أو التوجه الجنسي أو الخلفية الثقافية أو حجم الجسم.

يمكن أن تؤثر هذه التجارب على كيفية شعورك وتواصلك الاجتماعي وإدارتك للحياة اليومية. كما يمكن أن تؤدي أيضًا إلى تحديات أكثر خطورة مثل اضطرابات الأكل أو مشاكل صورة الجسم.

العلامات و الأعراض

يمكن أن تظهر تحديات الأكل وعدم الرضا عن الجسم بطرق مختلفة لدى أشخاص مختلفين. تتضمن بعض التجارب الشائعة ما يلي:

الشعور بالذنب/الخجل بعد الأكل
قد تتجنب تناول وجبات الطعام، أو تتناول الطعام سرًا، أو تحاول تعويض ما فاتك من طعام.



استخدام الطعام/التمارين الرياضية للتكيف
تناول الطعام من أجل الراحة أو التقليل منه للشعور بالسيطرة.



تجنب المرايا/الصور
الشعور بعدم الارتياح عند رؤية نفسك أو التواجد في الصور.



القلق المفرط
تبدو الأفكار المتعلقة بالطعام، أو الوزن، أو المظهر ثابتة.



روتين صارم
إن تفويت التمارين الرياضية أو تناول وجبات مختلفة يجعلك تشعر بالتوتر.



مقارنة جسدك بالآخرين
الشعور بأنك لا ترقى إلى المستوى المطلوب أو أنك بحاجة إلى التغيير.



من المهم أن تعلم أن هذه المشاعر والسلوكيات ليست اختيارات قمت بها. إنها جزء من كيفية تأثير تحديات الأكل على كل من عقلك وجسدك.

الأسباب

يمكن أن تنشأ تحديات الأكل وعدم الرضا عن الجسم نتيجة لمزيج من التجارب والتأثيرات، مثل:

الشعور بالضغط للظهور بطريقة معينة

يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي، أو معايير الجمال، أو تعليقات الآخرين أن تجعلك تشعر بأن جسمك بحاجة إلى التغيير.

المزج بتجارب صعبة

أشياء مثل التنمر، السخرية، أو التجارب الصعبة المتعلقة بالطعام وصورة الجسم يمكن أن تترك أثرًا مستمرًا عليك.

إدارة التغيرات في الصحة البدنية

يمكن أن تؤثر الأمراض أو الإصابات أو التحديات الصحية الأخرى على طريقة تناولك للطعام وكيفية رؤيتك لجسمك.

النشأة في بيئة محاطة برسائل معينة

الحمية الغذائية، الانتقاد، أو المعتقدات القوية حول الطعام والجسم داخل العائلة أو الثقافة يمكن أن تشكل شعورك تجاه نفسك.

الصراع مع تقدير الذات أو الحاجة للسيطرة

انخفاض الثقة بالنفس، السعي للكمال، أو الرغبة في التحكم يمكن أن تلعب أحيانًا دورًا في ذلك.

إيجاد طرق للتعامل مع المشاعر

في بعض الأحيان، قد يبدو الطعام أو ممارسة الرياضة أو التركيز على جسديك بمثابة طرق لإدارة التوتر أو المشاعر الصعبة.

إن مواجهة تحديات الأكل وصورة الجسم ليس خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتغلب على ما تشعر به.

التعرّف على توقّيت ظهور المحفزات وكيفية تأثيرها عليك

إن وجود خطة مثل تلك الموضحة أدناه يمكن أن يساعدك في الاستعداد للمواقف التي قد تؤدي إلى تحديات في الأكل وصورة الجسم. يمكن أن يساعدك هذا على اكتشاف ما يحدث والاستجابة له بطرق تدعم صحتك.



خطة إدارة المحفزات

توقع	ما الأمور التي قد تحفز تحدياتي المتعلقة بالطعام؟ على سبيل المثال، وسائل التواصل الاجتماعي، دعوة العشاء، التوتر في العمل
تعرف	ما هو شعوري أو ردة فعلي؟ على سبيل المثال، الرغبة في تقييد الطعام أو ممارسة الرياضة أو استخدام الحديث السلبي مع الذات
إدارة	ماذا يمكنني أن أفعل لأعتني بنفسني؟ على سبيل المثال، قم بإجراء تقنية التأريض، أو اتصل بصديق، أو تحدث إلى أخصائي رعاية صحية

استراتيجيات الإدارة العملية

غيّر تركيزك

إذا كانت الرغبات قوية، فحاول كتابة مذكراتك، أو تحريك جسدك، أو التحدث إلى شخص تثق به.

إنشاء مساحة داعمة

إن الحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو الحديث عن النظام الغذائي يمكن أن يخفف الضغط ويقلل من المقارنات السلبية مع الذات.

التخلي عن أرقام التتبع

إن الابتعاد عن حساب السعرات الحرارية، أو فحص الوزن، أو إحصائيات التمارين الرياضية يمكن أن يساعد في بناء علاقة أكثر صحة مع الطعام ومع جسمك.

لاحظ المحفزات الخاصة بك

إن التعرف على مواقف أو مشاعر أو أفكار معينة يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من الاستعداد.

جرب تقنية التأريض

إن التنفس العميق أو التركيز على محيطك يمكن أن يخفف من الرغبات ويساعدك على الشعور بمزيد من الحضور.

كن لطيفًا مع نفسك

الشفاء يحتاج إلى وقت. كل جهد صغير له قيمته، وإظهار التعاطف مع نفسك يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا.

هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضييق أو غير متأكد من أين تبدأ، فإن تقنية التأريض مثل التنفس الصندوقي، أو تلاوة شيء ما بالترتيب، أو استخدام حواسك الخمس يمكن أن تساعد في تخفيف الضيق وتحويل تركيزك بعيدًا عن ما يسبب الضيق.

تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها

4 أشياء يمكنك لمسها

3 أشياء يمكنك سماعها

شيئان 2 يمكنك شم رائحتهما

شيء 1 يمكنك تذوقه

تقنية التردد:

يمكنك تجربة تردد:

- الحروف الأبجدية
- الأشهر بشكل عكسي
- يمكنك تجربة تردد



تقنية التنفس الصندوقي:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

- ✓ تشعر أن الأفكار حول الطعام أو الأكل أو صورة الجسم مستمرة أو غارقة في ذهنك بشكل مبالغ فيه.
- ✓ تتجنب تناول الطعام، أو تتناول الطعام سرراً، أو تشعر بالذنب بعد تناول الطعام.
- ✓ الانشغال بالطعام أو بجسمك يؤثر على علاقاتك أو عملك أو حياتك اليومية.
- ✓ تشعر بأنك عالق، أو يائس، أو غير متأكد من كيفية التخلص من الأنماط غير المفيدة.
- ✓ تستخدم التحكم في الطعام أو التمارين الرياضية للتعامل مع التوتر أو المشاعر الكبيرة.
- ✓ الأعراض الجسدية مثل الدوخة، والتعب، أو تغيرات الوزن تؤثر عليك.

قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.

الدعم متاح دائماً لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم وإدارة تحديات الأكل وصورة الجسم ليس شيئاً يجب عليك القيام به بمفردك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114

الدردشة عبر الإنترنت على
lifeline.org.au/crisis-chat

إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

قم بزيارة مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا لمعرفة المزيد عن الأكل وصورة الجسم وخدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكنها المساعدة.

توفر أداة الدعم أيضاً معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة النفسية والرفاهية، يمكنك استكشافها بالوتيرة التي تناسبك وفي أي وقت تحتاج فيه.

قم بزيارة

lifeline.org.au/eating-and-body-image/services

أو امسح رمز الاستجابة السريعة للبدء.

