الجوع العاطفي

الجوع الحقيقي هو الجوع الذي نشعر به بعد انقطاع مدة عن الطعام ونشعر بالرغبة في الأكل للشعور بالجوع والحصول على الطاقة التي يحتاجها الجسم وبمجرد الانتهاء من تناول الطعام حتى امتلاء المعدة، وبإمكانك التوقف عن تناول الطعام.

ولن تشعر بالذنب بمجرد انتهائك من الأكل. هذا هو الجوع الحقيقي ننشغل في العمل ومع مرور الوقت ويبدأ الجوع بالتدريج، أما الجوع العاطفي أو الجوع الوهمي هو استعمال الطعام لجعلك تشعر بحالة أفضل، وذلك لإشباع رغباتك النفسية والعاطفية بدلاً من إشباع الجوع الحقيقي فقط فالجوع العاطفي يعرف على انه استجابة للمشاعر، سواء أكانت هذه المشاعر جيدة أم سيئة.

طبعاً يعد هذا النوع من الجوع أحد الأسباب التي تؤدي لعدم الالتزام بحمية غذائية بسبب الضغوطات، وبعض المشاعر مثل الحزن، الاكتئاب، الوحدة، والملل وأيضاً في بعض الأحيان السعادة قد تؤدي لهذا النوع من الجوع بمجرد الانتهاء من تناول الطعام، فإنك ستشعر بالذنب والندم.

ولكن السؤال كيف يمكننا التعرف إن كان ما نشعر به هو جوع حقيقي أو جوع عاطفي:

الجوع العاطفي يأتي فجأة بطريقة غريبة وبدون تفكير، بينما الجوع الحقيقي يأتي تدريجياً.

وأيضاً من النقاط المهمة التي يمكننا التعرف لنوع الجوع الذي نشعر به هو نوع الطعام.

الجوع العاطفي يجعلك تتوق لتناول نوع محدد من الطعام: في حالة الجوع الحقيقي أي نوع من الطعام يبدو مناسباً لك بما فيه الطعام الصحي من الخضار والفاكهة.

بينما في الجوع العاطفي ستتوق لأنواع محددة من الطعام وتحديداً الأكل غير الصحي والحلويات العالية بالسكريات

فالجوع العاطفي عادة سيقودك للأكل بدون وعي: بحيث يمكنك تناول كمية كبيرة بدون أن تعي ذلك أو حتى بدون أن تستمتع بها، حيث أنك في حالة الجوع الحقيقي ستكون مدركاً للكميات أكثر وستأخذ حاجتك لا أكثر.

وبالعادة الجوع العاطفي لن يشبعك حتى لو امتلأت معدتك بالطعام الزائد عن الحد لأنك ستبقى تطلب المزيد حتى تشعر بعدم الارتياح والشبع المفرط، بينما في حالة الجوع الحقيقي ستبقى تأكل إلى أن تأخذ احتياجك من الطعام فقط.

ويؤدي الجوع العاطفي للإفراط في تناول الطعام وبالتحديد الأطعمة عالية السعرات مما يؤدي لزيادة وزن هائلة إذا لم يتم السيطرة عليها.

فيجب التعرف وتحديد محفزاته لتجنب هذا النوع من الجوع.

علينا الحرص والمحافظة على الوجبات الرئيسية الثلاث والتأكد من احتوائها لجميع العناصر الغذائية من ((نشويات-بروتينات-خضروات-فواكه-منتجات الألبان-الدهون الصحية

شرب كميات كافية من الماء.

وأيضا أخذ ساعات كافية من النوم لتأثير قلة النوم على هرمونات الجسم والحالة المزاجية للشخص.

أيضا عدم توفير أو شراء الأطعمة المرغوبة في وقت الأكل العاطفي وتعويضها بتوفير البدائل الصحية

ممارسة الرياضة ساعة على الأقل يومياً لأنها تزيد إفراز هرمونات السعادة

ويعد الشعور بالضغط النفسي من مسببات الجوع العاطفي: وعلمياً الضغط النفسي وخاصة إذا كان مزمناً يعمل على إفراز هرمونات الكورتيزون التي تزيد من الجوع والحاجة إلى الطعام المالح والحلو.

في النهاية إن التغلب على الجوع العاطفي أو الوهمي ليس بالأمر السهل ولكنه يحتاج إلى الإرادة والثبات وإيجاد طرق بديلة لتفريغ الطاقة السلبية.
يقوم الإنسان بفعل الأكل العاطفي لسدّ احتياجاته العاطفية، يستخدم الطّعام كوسيلة لإرضاء جوعه النفسي وليس الجسدي، يستخدم الأكل ليشعر بتحسّن نفسي، لا للوصول إلى حالة الشّبع المعدي. طبعًا قد يبدو لك الموضوع طبيعيًا، كون الطعام والأكل شيء صحي للجسم، ولكن للأسف هذا غير صحيح، فعندما تأكل وأنت لستَ جائعًا، هذا سيضع في جعبتك مواد مغذية أنت بغنىً عنها، وهو ما يساهم في زيادة وزنك أولًا، كما قد يتسبب في مشكلات صحية أخرى أيضًا.

أما من جهة أخرى، فإن الطعام المستخدم في حالة الأكل العاطفي، يميل إلى كونه غير صحيًا، مثل الوجبات السريعة، الشيبس والحلويات بأنواعها، يشعر الإنسان بسعادة وراحة عند تناول هذه المواد، ويزيد هذا الإحساس عندما يمرّ الإنسان بوضع نفسي معيّن، فيميل إلى تناول هذه المواد بشراهة، مثلًا: ممكن أن تطلب بيتزا حجم وسط لنفسك إذا كنت تشعر بالملل أو الوحدة، أو أن تذهب وتأكل كأس كبير من الآيس كريم عندما تشعر بالإحباط، أو قد تدلل نفسك بمجموعة من الحلويات مع علبة بيبسي كمكافأة لنفسك على نجاحك في مادّة **!معينة**

الأكل العاطفي شائع لدى الجنسين، ولكنه أكثر شيوعًا لدى النساء مقارنةً بالرّجال، وهو أمرٌ طبيعي طون النساء كائنات حساسة أكثر من الجنس الآخر، لذا تمرّ بتقلّبات مزاجية أكثر، وهو ما يجعلها تلجأ للأكل العاطفي أكثر، وهذا جزء من أسباب الأكل العشوائي والشهية المفتوحة أثناء الدورة الشهرية. [1]

كيف نميز بين الجوع العاطفي والجوع الطبيعي

بعد أن عرفنا أن الأكل العاطفي ليس جيدًا في العموم، فسنذهب بالتأكيد إلى إيجاد الحلول لتجنب الوقوع في فخه، ولكن قبل ذلك، ربما هناك الكثير من المعلومات التي يجب أن نعرفها، وأولها أن نفرّق بين الجوع العاطفي والجسدي، كي نعرف كيف ندير الأمر. قد يبدو الأمر سهلًا كلاميًا، ولكن إذا كنت تستخدم الأكل العاطفي كثيرًا، فسيصبح من الصعب التفريق بينه وبين الجوع، لأنه سيحصل تداخل غير مرغوب بينهما. إليك بعض الملاحظات للتفريق بين المصطلحين:

وجه المقارنة	الجوع العاطفي	الجوع الجسدي
وقت الجوع	يصيبك فجأة وبدون سابق إنذار	يأتي بشكل تدريجي، تشعر بالجوع وينمو هذا الشعور مع الوقت حتى تقوم وتأكل
نوع الطعام	يتطلب الطعام عملية سريعة ومرضية مثلًا: تشعر أنك بحاجة البيتزا أو مقرمشات	يتطلب أي شيء وأي كمية، أنا يوم من يكن أي كان مفضلًا أو غير، المهم أن تأكل شيئًا يُشبع
الوعي بما تأكل	أن تأكل وأنتَ لا تعلم ما تأكل، متناولًا بطيئين وغير مبالٍ بما تأكل	تكون أكثر وعيًا بما تأكل استجابةً لهذا الجوع من الجوع، إذ ستطيب إلى كل لقمة تأكلها بهدوء
درجة التشبع	أن تشبع حتى أن تشعر أن معدتك ستنفجر، ستستمر الرغبة في الأكل، ومتأكد أنت هذه الرغبة ولو رمي، حتى تشبع بالحديق	ستشعر بالرّضا عندما تصلين معدتك
موقع الجوع	إحساس أن رغبة في رأسك لا يمكنك التخلص منها	الشعدة بسيطة، ستشعر بفراغ بمعدتك أو ألم الجوع
إحساس ما بعد الأكل	يؤدي إلى الشعور بالذنب والندم والخجل من الأكل المفرط لأسباب لا علاقة لها بالجدية	السعادة والمكافأة لأنكِ أعطيتِ جسدكِ ما يريد

© babonaj.com

مقياس الجوع

قد يساهم مقياس الجوع في تعرف الأشخاص على الفرق بين الجوع الحقيقي والوهمي، ما قد يساعد على التحكم في تناول الطعام، وفهم طبيعة الجسم، وتناول الوجبات التي يحتاجها فقط، دون الحاجة لتناول طعام زائد عن الحاجة، والذي يدفع للكثير من المخاطر الصحية.مقياس الجوع عبارة عن قياس وهمي من 1 إلى 10، يمثل الرقم الأول فيه الجوع الشديد، بينما يمثل الأخير الشبع والامتلاء، فعند الشعور بالجوع يمكن للشخص التفكير في الرقم المحدد الذي يمثل درجة الجوع التي يشعر بها، فإذا كانت النتيجة 5 أو أكثر، فقد

يعني ذلك أن الشخص يعاني من الجوع العاطفي، وحينها يمكنه شرب الماء، أو ممارسة التمارين الرياضية، ويمكن تناول ثمرة واحدة من الفاكهة، أو الانشغال بعمل مهم.