

العلاج المعرفي السلوكي يخفف من حدة رهاب الطعام

ويعتمد علاج رهاب الطعام لدى الكبار على استخدام العلاج السلوكي المعرفي، وجلسات تشارك التجارب. وتتوافر بالإضافة إلى ذلك، طرق أخرى تحسن من علاقة المصاب بالطعام، ومنها العلاج الدوائي والعلاج بالنوم الإيجابي.

وتعتبر الخطوة العلاجية الأولى، هي السيطرة على عنصر الخوف من الطعام، كما يعد التعقيد بشأن أهمية تناول الغذاء، والأسباب الحقيقية وراء انتقال بعض الأمراض من خلال الطعام من الأمور المهمة كذلك.

خيارات علاج رهاب الطعام متعددة، وعلى رأسها العلاج المعرفي السلوكي، وهو ما يعدل من معتقدات المصاب التي تتعلق بالطعام

وتشير بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من أنواع معينة من اضطرابات الأكل قد يصابون أيضاً بحالة تسمى رهاب الاختناق، حيث يخشى الشخص من ابتلاع الطعام بسبب الخوف الشديد من أن يتعرض لخطر الاختناق أثناء ابتلاع الطعام.

كما تؤكد بعض النظريات أن الرهاب يتطور عادة عندما يتم الجمع بين أشياء أو مواقف معينة مع حلقة من تجربة عاطفية أو صدمات معينة، من بينها، على سبيل المثال، أن يُجبر شخص ما على تناول أطعمة معينة بكرهها، فربما يثير ذلك الخوف من الطعام الموجود فيها، ومن الممكن أن يعاني الشخص من الخوف إذا تعرض لتقلصات عضلية مؤلمة بعد الأكل أو البلع.

● واشنطن - يؤكد خبراء الصحة النفسية أن رهاب الطعام الذي يسمى "الشيبوفوبيا" قد يشكل خطراً على صحة الإنسان، خاصة إذا كان طفلاً في مراحل بناء جسده الأولى، مشيرين إلى أن الرهاب يختلف عن الخوف العادي، فهو حالة عقلية مرتبطة بمواقف أو أشياء، مثل الرهاب من الطيران، أو الرهاب من الكلاب، أو رهاب الأنفاق.

وقالت إيلين بيلي خبيرة الصحة النفسية الأميركية، إن رهاب الطعام يختلف عن اضطرابات الأكل التي غالباً ما تكون مرتبطة بالانشغال بصورة الجسم، إذ يتجنب الأكل من لديهم اضطرابات الطعام خوفاً من زيادة الوزن، أو هم دائمو القلق من السرعات الحرارية والدمون بوجباتهم، بينما أصحاب رهاب الطعام لديهم خوف من الطعام نفسه، وليس تأثيره على أجسامهم.

وأضافت بيلي أنه على الآباء اعتبار فترة الهياج ورفض الطعام شيئاً طبيعياً، والتعامل معها بالكثير من المرونة وبذل الجهد، لكي لا يقع الطفل فريسة للفقدان جسدياً عنصرياً مهماً من عناصر التغذية جراء رفضه، وحتى لا يستمر ذلك الرفض لبقية حياته.

يرى بعض الأطباء أن رهاب الطعام حالة مرضية غير ضارة، وخصوصاً إذا اكتفى المصاب بتجنب الأطعمة التي تسبب له أعراض الاضطراب. إلا أن المشكلة تتفاقم، مع تناول الطعام خارج المنزل أو أثناء حضور المناسبات، بالإضافة إلى القيود التي يفرضها الخوف المرضي على نظام المصاب الغذائي، وهو ما يؤدي إلى فقدانه عناصر غذائية ضرورية.

خيارات علاج رهاب الطعام متعددة، وعلى رأسها العلاج المعرفي السلوكي، وهو ما يعدل من معتقدات المصاب التي تتعلق بالطعام.

أسباب نفسية وراء تواتر عزوف التونسيين عن التلقيح ضد كورونا

ميل الكثيرين إلى التأثر بالأخبار الفاجعة والسلبية جعلهم يرتابون من التلقيح المضادة للفايروس



الإقبال على التلقيح يساهم في تحقيق المناعة الجماعية

ما طرح تساؤلات عدة سواء بين أهل الاختصاص من الأطباء أو المختصين في المجالات الاجتماعية والنفسية حول أسباب وعواقب التقيح التي قد تكون وخيمة في حال حل بتونس متحور من السلالات الأكثر جنونا من المتحور الهندي "للتا".

وكانت حسناء بن سليمان الناطقة الرسمية باسم الحكومة قد دعت خلال شهر مارس المنقضي كل التونسيين إلى الانخراط في الحملة الوطنية للتلقيح ضد فايروس كورونا.

وأشارت بن سليمان إلى أن الحكومة انتهجت استراتيجية اتصالية تهدف إلى التشجيع على الإقبال على التلقيح بالتعاون مع وسائل الإعلام والمجتمع المدني.

وأبرزت بن سليمان أن العزوف عن تلقي التلقيح سيؤدي إلى تواصل انتشار الفايروس وصعوبة العودة إلى الحياة العادية خاصة وأن التحدي اليوم هو الخروج من هذه الأزمة.

وشهدت عملية التسجيل في منظومة التلقيح ضد كورونا تباطؤاً كبيراً رغم تلقي السلطات التونسية أول دفعة من اللقاح الروسي في مارس 2021.

وفي حدود ذلك التاريخ سجل نحو 519 ألف شخص فقط أنفسهم في منظومة اللقاحات (إيفاكس) التي وضعتها وزارة الصحة على ذمة الراغبين في تلقي الجرعات.

ودعا خبراء السلطات إلى إجراء حملات تحسيسية واسعة لحث المقيمين في تونس على تسجيل أنفسهم بالمنظومة لإنجاح حملة التلقيح.

لفايروس كورونا خاصة وأن ميله إلى التأثير بالأخبار الفاجعة والسلبية أعظم بكثير من تفاعله مع الأخبار المطمئنة والإيجابية.

وشدد الزبيبي على أن مشاركة الشائعات التي تحوم حول التلقيح المضادة لفايروس كورونا وأثارها الجانبية القريبة وبعيدة المدى والترويج لنظرية المؤامرة على صفحات التواصل الاجتماعي بصفة جماعية ومشتركة، تنتج عنها فاعلية تأثير أقوى بكثير في المتقبل مقارنة ببعض المحاضرات العلمية التي قد تثبت على المحطات التلفزيونية والإذاعية والتي تفقد هذه الأفكار.

ويرى بلعيد أولاد عبدالله المختص في علم الاجتماع أنه كان على المختصين النفسيين والاجتماعيين في اللجنة الوطنية للتلقيح ضد فايروس كورونا لعب دور هام في مكافحة جميع الشائعات التي تحوم حول التلقيح والوباء وعدم ترك المواطنين فريسة لها في ظل غياب المعلومات العلمية المبسطة.

وبين في تصريح لوكالة تونس أفريقيا للأبناء أن الإقتصار على المقاربة الرقمية للترويج لحملة التلقيح ضد فايروس كورونا يعد خطأ تواصلية كبيراً تسبب في عزوف فئة كبيرة من المواطنين عن التلقيح.

واعتبر أن تعدد أنواع التلقيح والشركات المنتجة لها جعل المواطنين يعيشون حالة من التردد والريبة غذتها الشائعات عبر صفحات التواصل الاجتماعي التي ترسخ العديد من الأفكار الشائعة والخطئة، لافتاً إلى

يرجع المختصون في علم النفس والاجتماع تواتر عزوف التونسيين عن التلقيح إلى أسباب نفسية بحتة غذتها الشائعات وعدم توافر معلومات صحية دقيقة. وأكد المختصون أن ميل التونسيين إلى التأثر بالأخبار الفاجعة والسلبية عوض تفاعلهم مع الأخبار المطمئنة والإيجابية جعلهم يرتابون من التلقيح المضادة للفايروس ويتغيرون بأعداد كبيرة عن مواعيد التطعيم.

● تونس - قُدرت نسبة عزوف التونسيين عن التلقيح ضد فايروس كورونا بـ 66.4 في المئة ما جعل الأطباء والمختصين في المجالات الاجتماعية والنفسية يتساءلون عن سبب ذلك العزوف رغم تواتر الدعوات للإقبال على عملية التطعيم من أجل التسريع في بلوغ مرحلة المناعة الجماعية، تحسباً لموجة محتملة لانتشار الفايروس في ظل ظهور متحورات جديدة على غرار المتحور "ميو".

وتخلف منذ السادس من سبتمبر الجاري، وبدون اعتبار حملة التلقيح المكثف ليوم السبت الحادي عشر من سبتمبر الحالي، 449 ألفاً و25 شخصاً من بين 676 ألفاً و338 مدعواً للحصول على التلقيح، مقابل تطعيم 229 ألفاً و133 شخصاً، أي بنسبة عزوف تجاوزت 66 في المئة، ما قد يتسبب في هدر الأرواح واستنزاف المنظومة الصحية.

وأرجع المختصون وخبراء علم النفس تواتر العزوف عن تلقي التطعيم إلى أسباب نفسية بحتة غذتها الشائعات وغياب التوضيحات العلمية الصحيحة وترجمه عدد المتغيبين عن مواعيد التطعيم.

وقالت الدكتورة إيناس العيادي عضو اللجنة العلمية لمجابهة كورونا، إن تخلف عدد كبير وبصفة يومية عن مواعيد التطعيم يعد أمراً غير مسؤول وغير مقبول.



سفيان الزبيبي
الإنسان بطبعه يحمل مخاوف غريزية من الأشياء غير المعروفة

واعتبرت في تصريح لوكالة تونس للأبناء، أن تلك البعض وتخلّفهم عن هذا الموعد الهام للتطعيم بسبب انشغالات الحياة مجرد عذر واه.

أكد سفيان الزبيبي المختص في علم النفس، أن الإنسان بطبعه يحمل مخاوف غريزية من الأشياء غير المعروفة وغير المكشوفة، الأمر الذي جعل الريبة تتعاظم لديه حول التلقيح المضادة

نصائح

حيل غذائية لمواجهة انتفاخ البطن

يحدث بسبب كثرة الغازات في الأمعاء، وأوضح أندرسن أن كثرة الغازات في الأمعاء لها أسباب عدة، أبرزها صعوبات هضم سكر الحليب (اللاكتوز) وسكر الفاكهة (الفركتوز) والتمركز الخاطئ ليكتيريا الأمعاء وابتلاع الكثير من الهواء بفعل تناول الطعام بسرعة.

ويرجع انتفاخ البطن أيضاً إلى بعض الأغذية والمشروبات مثل المشروبات الغازية، والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل البقوليات والكرنب ومنتجات الحبوب الكاملة وبعض الخضروات والفواكه والبذور الزيتية والمكسرات.

ومن جانبها قالت خبيرة التغذية الألمانية غابرييلا فرايتاغ-نيسيلر إنه يمكن مواجهة انتفاخ البطن من خلال بعض الحيل الغذائية كاستبدال أغذية بأخرى يسهل هضمها، على سبيل المثال ينبغي تناول خبز القمح الكامل المصنوع من دقيق القمح الكامل المطحون ناعماً بدلاً

للإجابة عن هذه الأسئلة قالت الدكتورة فيولا أندرسن، عضو الجمعية الألمانية لأمراض الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي، إن انتفاخ البطن



كثرة الغازات في الأمعاء تسبب انتفاخ البطن



رهاب الطعام يشكل خطراً على الصحة

موضة

السروال الجلدي يتألق بألوان زاهية هذا الخريف

أوضحت مجلة "Elle" أن السروال الجلدي يطل هذا الموسم بأشكال متنوعة مثل السروال على شكل تنورة والسروال الرياضي والسروال ذو الأرجل المستقيمة ليمتد المرأة خيارات متعددة تتيح لها اختيار ما يناسب أسلوبها.

أضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال، أن السروال الجلدي على شكل تنورة يأتي بقصة على شكل حرف A وذات وسط عال ويصل طوله إلى منتصف الساق. ويمكن تنسيق هذا الموديل مع بليز كاروه أنيق أو مع بلوفر ذي ياقة عالية.

ويمتاز السروال الجلدي الرياضي بقصة واسعة ووسط ذي رباط، ويمكن تنسيقه مع قميص جلدي مناسب أو هودي. أما السروال الجلدي ذو الأرجل المستقيمة فيمتاز بقصة ذات وسط عال ومريحة، كما تأتي بعض الموديلات بقصة طويلة للغاية. ويمكن تنسيق هذا السروال مع قفاز قوينة مصنوعة من التريكو.

● برلين - يتألق السروال الجلدي بألوان زاهية في خريف/شتاء 2022/2021 ليضفي على المظهر لمسة جاذبية تشجع البهجة وتكسر كابة الأجواء السائدة في هذا الوقت من العام.

وأوضحت مجلة "myself" أن السروال الجلدي يزهو هذا الموسم باللون البنفسجي والبرتقالي والأخضر والأحمر والأزرق السماوي ليمتد المرأة إطلالة مشرقة تخطف الانتظار.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن بعض الموديلات تتسم بمزيد من الجاذبية من خلال مظهر جلد التمساح الجريء. وأشارت "myself" إلى أن السروال الجلدي يأتي هذا الموسم بقصات عصرية مثل الأرجل المستقيمة الواسعة ومظهر ثمرة الجزر.

ومن ترغب في إطلالة أكثر جرأة وجاذبية، يمكنها تنسيق السروال الجلدي مع قطعة قوينة تزدان بنقوش جلد النمر. بدورها