



از تاثیر اضافه وزن بر سلامت روح و روان آدم ها چه می دانید؟

اضافه های اضطراب آور

داشتن وزن و اندامی ایده آل، چیزی است که تقریباً همه افراد جامعه به دنبال رسیدن به آن هستند؛ موضوعی که آن قدر در سال های اخیر بین مردم و رسانه ها جا افتاده است که تاثیرگذاری اش از جنبه سلامت جسمی، به سلامت روان هم رسیده است. جوری که گاهی یادمان می رود اگر قرار بر کاهش وزن باشد، اولویت با هدف هایی مثل سلامت قلب و عروق و استخوان هایمان است؛ هدفی که البته به نظر می رسد در مراحل آخر قرار گرفته است و داشتن ظاهری زیبا، مهم تر از هر چیزی تلقی می شود. به اندازه ای مهم که اگر چیزی غیر از این احساس شود، سلامت روحی و خلق و خوی فرد را هم دچار آسیب می کند. این آسیب ها ممکن است آن قدر ادامه دار شود که فرد و اطرافیان، به اضافه وزن به چشم یک نقص نگاه کنند و برای فرد در مقایسه با دیگر افراد جامعه، احساس ضعف به وجود بیاورد. اما چرا و چطور این اتفاق می افتد؟

نرگس خانعلی زاده

روزنامه نگار

یک افسرده اضافه وزن دار

محققان می گویند افرادی که دچار اضافه وزن هستند، تا ۲۵ درصد بیشتر در معرض اختلالات رفتاری و از آن مهم تر افسردگی قرار می گیرند؛ «در واقع آنها تصویری منفی از خودشان ساخته اند که همین بزرگ ترین عامل برای نداشتن روحیه و احساس هدفمندی در زندگی است.» حتی گاهی افسردگی آن قدر در زندگی فرد پررنگ و جدی می شود که او امیدش را برای رسیدن به شرایط و وزن ایده آل برای همیشه از دست می دهد و بیشتر به بیکاری و در ادامه آن، به پرخوری روی می آورد.

اعتماد به نفسی که نیست

سرزنش برای اراده ای که ظاهراً وجود ندارد، طعنه و حتی گاهی تمسخر، آن چیزهایی است که می تواند عزت نفس آدمی را خدشه دار کند؛ آن هم درباره موضوعی که گاهی واقعاً در شرایط بیماری و غیرارادی رخ داده است و کاری از دست فردی که اضافه وزن دارد، بر نمی آید. موضوع اعتماد به نفس می تواند از دوره کودکی و نوجوانی آغاز شود و تا بهترین روزه های جوانی و بعد از آن هم ادامه داشته باشد؛ موضوعی که باعث می شود فرد نتواند در هدف هایش به خوبی عمل کند و مدام در ذهنش مرور شود که نمی تواند یا نمی شود. آنها بدن خودشان را و گاهی فراتر، وجود خودشان را دوست ندارند و این نداشتن اعتماد به نفس می تواند فرد را غمگین، تنها، گوشه گیر و منزوی کند؛ «و خب چه چیزی برای انسان بدتر از چنین احساس هایی است تا بتواند سلامت روحش را به خطر بیندازد؟»

چربی های تغییر ساز

چاقی ممکن است در اثر عامل های مختلفی شکل بگیرد. ژنتیک، زیاده روی در خوردن غذا، مصرف مواد غذایی بی خاصیت و مضر، بیماری، مصرف برخی داروها و ... که هر کدام از این دلایل می تواند تا حدی فراتر از حالت طبیعی اضافه وزن پیش برود. دکتر مجید صفاری نیا، روان شناس در این باره می گوید: «اضافه وزن در حالت طبیعی آن قدر مشکل ساز نیست کسانی که دچار اضافه وزن های غیر معمول و افراطی می شوند، با آن به مشکل می خورند.» شاید چون آنها مدام خودشان را با دیگر افراد جامعه مقایسه می کنند، از ظاهر خودشان احساس رضایت نمی کنند. فکر می کنند در یک جمع تنها هستند و همین ها می تواند ریشه ای برای بروز مشکلات متعددی باشد. در واقع فرقی نمی کند که چاقی و اضافه وزن در اثر عاملی ارادی یا غیرارادی ایجاد شده باشد. آن چیزی که مهم است عدم رضایت فعلی فرد از ظاهر و اندام خودش است که می تواند او را به چالش هایی اساسی در زندگی دچار کند؛ چالش هایی که گاهی زندگی و آینده فرد را دستخوش تغییراتی اساسی می کند.

اضطراب پشت اضطراب

صفاری نیا می گوید: «نگرانی بابت این که دیگران درباره من چه فکری می کنند، آن فکر مخربی است که مدام افراد را مضطرب می کند.» آن قدر که تمرکزشان را روی کارهایی که انجام می دهند از دست داده و، نمی توانند در جمع حاضر شوند، قدرت حرف زدن و سخنرانی بین دیگران را از دست می دهند و بابت عکس هایی که از آنها گرفته می شود اضطراب دارد. حالا و در چنین شرایطی، آنها وارد چرخه معیوبی هم می شود. در واقع عصبی و مضطرب بودنشان باعث می شود آنها برای آرام کردن احساس تنش درونی اشان، رو به خوردن غذای اضافی و پرخوری بیاورند و همین ماجرا مدام تکرار خواهد شد و ادامه خواهد داشت؛ در واقع در این چرخه، فرد اضافه وزن دار مضطرب است، پرخوری می کند تا اضطرابش را کم کند، در نتیجه اضافه وزن بیشتری پیدا خواهد و او همچنان مضطرب خواهد ماند و این زنجیره آن قدر ادامه خواهد داشت تا جایی که بتواند برای کم کردن تنش هایش راه دیگری جز پرخوری عصبی پیدا کند.

احساس گناه

چرا من باید چاق باشم؟ چرا نباید موفق باشم؟ چرا زندگی ام را بیهوده از دست داده ام؟ چرا کسی من را دوست ندارد؟ و هزاران چرای دیگر در وجود فرد باعث می شود توانایی اش را در کنترل و پیشبرد اهداف و زندگی اش از دست بدهد. در واقع احساس گناه آن چیزی است که ممکن است از طرف کسی هم القا نشده باشد اما فرد نتواند با کسی که پیش رویش و در آینه قرار گرفته است کنار بیاید. طبیعتاً چنین فردی نمی تواند سلامت رفتار و ذهنش را در جامعه تضمین کند و دچار خطا می شود.

وراهکاری به نام امید

اما ناامید شدن برای رسیدن به وزن ایده آل، می تواند تمام این مشکلات را رقم بزند؛ در صورتی که از نظر متخصصان سلامت، راه های کاهش وزن بی شمارند. در چنین شرایطی، نه رخوت و ناامیدی برای بهبود اوضاع و نه احساس گناه و جبران های افراطی مثل

ورزش بیش از حد یا دست به دامن روش های عجیب شدن، آن چیزی نیست که فرد اضافه وزن دار را به زندگی عادی برگرداند؛ «تنها نیاز به کمی اراده و البته پیدا کردن منشأ اصلی اضافه وزن دارد. در واقع اضافه وزن هم مانند هر بیماری جسمی دیگری، قابل پیشگیری و درمان است. پس بهتر است اگر در معرض اضافه وزن احتمالی هستیم، خیلی زود مانع پیشروی اش شویم که نه تنها سلامتی جسمی بلکه به خاطر تبعات روانی ناشی از آن، زندگی مان را تحت الشعاع قرار ندهد.» و اگر در چنین معضلی گرفتار شده ایم، باید بتوانیم خودمان را از بار روانی سنگین آن که روی دوش مان است بیرون بکشیم و خلاص کنیم. آن وقت است که راه های متعددی پیش رویمان برای کاهش وزن و رسیدن به ظاهری متناسب وجود دارد.

امید به داشتن زندگی بهتر، بهبود روابط اجتماعی و شرکت و موفقیت در عرصه هایی که همیشه آرزویش را داشتیم می تواند از اصلی ترین دلایلی باشد که لازم است خودمان را نجات بدهیم و یادمان نرود وزنی که کم کم زیاد شده است، کم کم هم پایین می آید؛ کافی است که بخواهیم آن راهش را پیدا کنیم.

