

אכילה רגשית

מה זו אכילה רגשית ומה היא עושה לנשים ולגברים?

אכילה רגשית היא תופעה חברתית, דתית, תרבותית ופסיכולוגית, הנפוצה בעיקר בעור"ם המערבי. היא התפתחה בעשורים האחרונים מתוך גישה ה-Non Diet Approach, שבוחנת מדוע רק שלושה אנשים מתוך מאה מצליחים להרות ולשמור על משקלם לאורך 5 שנים ומעלה?

האכילה הרגשית היא תוצאה של כישלון בוויסות סט"רס (פיוז'נפשי). הסטרס הוא תוצאה של כישלון בניהול רגשות, מחשבות וזיכרונות. על פי גישה האכילה הרגשית, מערכת היחסים שלנו עם האוכל מתחילה כששני חלקים שלנו (למשל שתי מחשבות, שני רגשות, שני זיכרונות, או רגש ומחשבה וכו'), חפצים לתקשר זה עם זה, אולם משהו בתוכנו יודע שזה יהיה מסוכן מידי. האוכל מצליח לנתק את החיבור ומפצל בין שני החלקים כדי ליצור תחושת רוגע, אולם תחושה זו מזויפת מאחר ולא אפשרנו לעצמנו להכיל את היקף רגשותינו.

שיטת Feedback – אכילה בהיזון חוזר מציעה לאדם שבוע מדיאטות לתת לעצמו היזון חוזר בכל פעם שהוא נעשה מודע לכך שהוא אוכל / בדרך לאכול / חושב על אוכל. מטרת ההיזון החוזר לבדוק האם פעולה זו באה להחליף פעולה אחרת, מעט יותר מורכבת. העבודה כוללת התייחסות להיבטים רגשיים, קוגניטיביים והתינהגתיים. בהיבט הרגשי השיטה מסייעת לנהל רגשות: לזהות את הרגש המביא לאכילה הרגשית, להבין למה דווקא רגש זה הביא לאכילה וכסופו של דבר לתקשר את הרגש ולבטא אותו באסרטיביות.

נשים, גברים ואכילה רגשית

מרבית הנשים מנהלות מערכת יחסים מורכבת עם האוכל. נשים, בעיקר בעולם המערבי, נדרשות למראה מסוים, עוסקות בהזנה (הגקה ובהמשך מבשלות ובכך מעניקות אהבה לסובבים) והעיסוק הרב באופנה, יופי ומראה חיצוני מחבר אותן לבנות לעצמן דפוסי אכילה ובעיקר מערכת אמונות נוקשה כלפי האוכל.

הגברים מצווים להיות חזקים, להודות באכילה רגשית, זו הודאה בחולשה, בחוסר היכולת שלנו להתגבר על פיתויים. הודאה כזו משמעה איבוד שליטה. המשפחה והחברה מענישות גברים שמאבדים שליטה מאחר והדבר נחשב נשי.

באכילה רגשית הגברים והנשים עושים שימוש במערכת היחסים עם האוכל בצורה דומה ושונה.

מבחינת התהליך הנפשי, הדמיון רב: האוכל והעיסוק בו באים במקום רגשות, מחשבות וזיכרונות מורכבים וכואבים. אולם בעוד נשים רבות צמות ושומרות על משקל נמוך, כי החברה מחברת בין יופי, נשיות ורוזן, הרי שגברים רבים מעלים במשקלם גם אחרי שמצבם הרפואי מדרדר. הביטוי החיצוני של משקלם מסתיר בתוכו כמעט תמיד מצב נפשי מעורער.

ועוד עובדה מעניינת; גברים רבים בוחרים לעסוק בתחום האוכל פונים לתחום ההסעדה, נשים רבות פונות לתחום התזונה והפן הבריאותי.

רוני מייזליש, עובד סוציאלי קליני (M.A), מטפל באכילה רגשית ובהפרעות אכילה, מתמחה במרפאה הפסיכיאטרית בבית החולים סורוקה

