

ما يجب قوله (وما لا يجب قوله) عندما يتعلق الأمر بالطعام واللياقة البدنية وصورة الجسم

في عالم مثالي، سنكون جميعًا مسلحين بالكلمات والأفعال الأكثر مساعدة وداعمة عندما نحاول دعم أحد أحبائنا الذي يعاني من اضطراب في الأكل - سنعرف غريزيًا بالضبط ما يجب أن نقوله ونفعله.

حول الجسم.

وكما تقول Inga Yanoski، مرشدة الأسرة في [Equip](#)، وهي مقدمة خدمة علاجية عبر الوسائل الافتراضية لاضطرابات الأكل. "بغض النظر عما نتحدث إليه، فإن اللغة التي تركز على المظهر الخارجي، وخاصة الوزن، يمكن أن تكون ضارة". وتقول "إن مقارنة الأجسام أو تحليلها، وربط زيادة الوزن بالفشل الأخلاقي أو سوء الصحة والافتقار إلى الانضباط، يعزز الخوف من السمنة ويعزز ثقافة الحمية الخبيثة. "أصبحت سميكة للغاية، وهذا يجعلني أشعر بالسمنة، أحتاج إلى إنقاص وزني، لقد أكلت كثيرًا، أنا ممتلئة، أنت تبدو رائعًا، هل فقدت وزنك،" إلى آخر ذلك"

تقول Melanie D'Andrea، التي تتعافى من اضطراب في الأكل، إنها تبذل جهدًا واعيًا لعدم الحديث عن مظهرها أو حجمها أمام أطفالها أو أقرانها. وفي هذا الصدد تقول "لم أكن أدرك أبدًا عدد المرات التي يتحدث فيها الناس عن أنفسهم بشكل سلبي - بما في ذلك أنا - حتى بدأت فعليًا في التعافي". وتضيف قائلة "هذه أشياء أفعلها من أجل أطفالتي، ولكنها في الحقيقة من أجل تعافيني أيضًا. ومن خلال مشاركة تجربتي مع زوجي، وربطها بعلاقته بالطعام أيضًا، فإننا نتخلص من عقود من التحيزات المتعلقة بالطعام والجسم. ليس الأمر سهلاً دائمًا، لكن تذكر أن هذا النوع من الحديث الخارجي والداخلي يتطلب التدريب والوقت."

من الأفضل تجنب التعليق على السم كليًا

في حين أنه من الضروري تجنب قول الأشياء الانتقادية عندما يتعلق الأمر بجسدك أو أجساد الآخرين، فمن المفيد للغاية تجنب الحديث عن الأجساد على الإطلاق - سواء كنت تقصد ذلك كمجاملة أم لا. تقول D'Andrea في هذا "إذا كنت تريد أن تهنيئ شخصًا ما، أخبره

للأسف، لا يوجد دليل إرشادي لذلك، والمحادثات حول اضطرابات الأكل كذلك [صورة الجسم](#) تعتبر هذه العبارات صعبة بشكل خاص لأن بعض العبارات التي تبدو غير ضارة يمكن أن تكون مزعجة لأولئك الذين يعانون من تلك المشكلات. إن كلمة التشجيع الحسنة النية قد تُعتبر إهانة مبطنة، وحتى شيء يبدو غير ضار مثل إخبار شخص ما بأنه "يبدو بصحة جيدة" قد يسبب القلق والذعر.

تقول معالجة اضطرابات الأكل Emily Boyle، الحاصلة على الماجستير (MA)، والمستشارة المساعدة المرخصة (LAC)، والمستشارة الوطنية المعتمدة (NCC): "اللغة التي نستخدمها عند مناقشة الصحة والطعام والمظهر مهمة للغاية سواء في سياق اضطرابات الأكل أو في الحياة اليومية لأنها تصبح حديثنا الداخلي مع أنفسنا". وتقول "إن الكلمات التي يستخدمها الأبناء والمعلمون ووسائل الإعلام تشكل الأساس للمعتقدات والحوار الداخلي للشباب، لذلك نحن بحاجة إلى أن نكون حذرين للغاية في كيفية التحدث عن هذه المواضيع."

قد يكون من الصعب معرفة كيفية التحدث إلى شخص يعاني من اضطراب في الأكل أو يتعافى منه (أو حتى شخص موجود فقط في الجسم). فيما يلي بعض النصائح لإدارة المحادثات حول الصحة والطعام والمظهر.

تجنب التعليق السلبي على الجسم

أولاً، تجنب التحدث بشكل سلبي عن مظهرك الشخصي أو مظهر الآخرين. لقد أصبح من الطبيعي جدًا في مجتمعنا أن نقول أشياء مثل "أشعر بالسمنة في هذه الملابس" أو "أنا سيء للغاية - لا ينبغي لي أن أكل هذا"، لكن هذا النوع من الحوار لا يؤدي إلا إلى تعزيز الآثار الضارة لـ [أساطير ثقافة النظام الغذائي](#). بدلاً من ذلك، حاول اتباع [نهج محايد](#).

أنه يبدو سعيدًا، أو أنك تحب قصة شعره الجديدة، أو أنك تعتقد أن لون القميص يجعله متألقًا حقًا. "لقد تم تدريبنا على مدح الأجسام، وخاصة أجسام النساء، ونحن بحاجة إلى بذل جهد للتوقف عن القيام بذلك، كمجموعة".

وكذلك تقول Boyle إنه حتى عندما تكون النوايا نقية، فإن إخبار شخص ما في مرحلة التعافي بأنه يبدو "أكثر صحة بكثير" يمكن أن يؤدي إلى اضطراب الأكل ويسبب الضيق. وتقول أيضًا "من المفيد أكثر أن تقدم لأحبائك مجاملات بناءً على سمات غير جسدية أثناء تقدمهم في التعافي، مثل، "من الجيد جدًا أن أرى لديك المزيد من الطاقة للقيام بالأنشطة التي تحبها"، أو، "أحب أن أرى حس الفكاهة المضحك لديك يعود".

تجنب تعزيز السلوكيات المضطربة أو الاحتفاء بها عن غير قصد

تقول Elizabeth Moscoso، مرشدة الأقران في Equip، إن الشيء الأكثر إزعاجًا الذي واجهته في تعافيتها هو الشعور بأن شخصًا ما "يتمنى" أن يكون لديه نفس مشكلتها. وتقول "كانت مشكلتي هي اضطراب الأكل الذي يهدد حياتي". وتضيف "لم يكن هذا التعليق مربيًا فقط لشخص يكافح بنشاط شديد للتغلب على اضطراب الأكل الذي أعاني منه، بل يشير أيضًا إلى أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الأكل يختارون بطريقة أو بأخرى أن يصابوا بها. هذا لا يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة".

وكما يوضح Moscoso، فإن اضطرابات الأكل يمكن أن تدمر العلاقات، وتؤثر سلبًا على الصحة البدنية والنفسية، ويمكن أن تحرم المصابين بها وأحبائهم من الفرح. وتضيف قائلة: "أتمنى أن يعرف معظم الناس ما يحدث بالفعل للجسم والعقل عندما يعانون من اضطراب الأكل". "إنه ليس أمرًا فائئًا. إنه أمر مؤلم ومسبب للعزلة وموهن في بعض الأحيان. إن الثقافة التي نعيش فيها تولي أهمية كبيرة للجسم المثالي، وتكلف محاولة الوصول إلى هذا الجسم يمكن أن تكون علاقات، ووظائف، وحتى حياة. إنه ببساطة لا يستحق العناء المبذول فيه".

تجنب اللغة التي تعطي انطباعًا أخلاقيًا أو تضع وسومات أو تشيطن الطعام

تقول D'Andrea "كانت تجربتي الشخصية تتعلق بحساب السعرات الحرارية بشكل كبير،" **الأطعمة السيئة مقابل الأطعمة الجيدة**، وأن أكون "بصحة جيدة". أتذكر بوضوح نشأتي في أوائل التسعينيات، وكان التخلص من الدهون هو كل ما سمعناه عن إعلانات التسويق. كان منزلي مليئًا بالمنتجات الخالية من الدهون، وكنت أترى على الاعتقاد بأن الزبدة سيئة للصحة. لا أريد أن ينشغل أطفالي بأي من هذه الأفكار. وتكمل قائلة "وبدلاً من ذلك، أعلمهم التركيز على الاستماع إلى أجسادنا وكيف نشعر في أثناء تناول الطعام وبعده".

وقد ذكرت D'Andrea بعض الأمثلة حول كيفية حديثها عن الطعام مع أطفالها، مثل ما يلي:

- "كيف أثرت تلك المكرونة والجبن على بطنك؟"
- "من الجيد لأجسامنا أن نتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة - "الحلوى الصغيرة الجيلاتينية التي على شكل دبة لذيذة حقًا، وكذلك الفراولة والتوت الأزرق".
- "يجب أن نستمع إلى أجسادنا عندما نخبرنا بتناول المزيد من الطعام أو التوقف عن الأكل - ليس عليك إنهاء عشاءك وهناك الكثير إذا كنت تريد المزيد".
- "تناولنا الآيس كريم في الغداء اليوم، ولكن يمكننا أن نتناول المزيد في وقت آخر. هل ترغب في تناول شرائح التفاح أو التوت الأسود مع العشاء؟

تجنب وصف شيء يجعلك تشعر بالارتياح لشخص آخر

بغض النظر عن الشخص الذي تتحدث معه، فإن مناقشة الأنظمة الغذائية وفقدان الوزن نادرًا ما تكون مفيدة لأي شخص مشارك. تقول Boyle: "النظام الغذائي والصحة والوزن هي قضايا فردية دقيقة من الأفضل مناقشتها مع متخصصين في مجال الصحة". وتقول "يمكن أن يتحول الحديث عن الوزن والأنظمة الغذائية والطعام مع الأصدقاء بسهولة إلى فخاخ للمقارنة والحديث السلبي، لذا من الأفضل أن تتجنب الحديث عن الوزن والأنظمة الغذائية والطعام مع الأصدقاء".

حاول إعادة التفكير في كيفية استخدامك لبعض الكلمات

تقول Moscoso: "بإمكاننا أن نجعل العالم مكانًا أكثر شمولًا وأمانًا إذا توقفنا جماعيًا عن قول أشياء معينة". وتقول أيضًا "أحد أكبر الحلول هو التوقف عن استخدام كلمة "دهون" كإهانة أو وصف سلبي، أو كلمة رمزية للعاطفة الحقيقية التي تتبادر إلى أذهاننا. فكلما دهون مصطلح محايد، فهي ليست جيدة وليست سيئة. إنها كلمة وصفية. ليست لها أي عاطفة مرتبطة به".

حاول الفصل بين الشخص وبين أفكاره حول جسده

تقول Yanoski "إن أكثر الأشياء الداعمة والمساعدة التي يمكن قولها لشخص يعاني من مشاكل في الطعام أو الوزن أو صورة الجسم هي: "قيمتك لا يتم تحديدها برقم على الميزان، أو الأطعمة التي تناولتها، أو حجم أو شكل جسمك".

بعض التذكيرات التي قد ترغب في مشاركتها مع أحبائك (أو نفسك) تتضمن ما يلي:

- كل الأجساد أجساد جيدة.

- أنت تستحق الاحترام والحب.
- جسدك يفعل أشياء مذهلة لك طوال اليوم.
- كل الطعام طعام جيد.
- الثقافة هي المشكلة، وليس أنت.

حاول الاستماع فقط

تعتقد Moscoso أن أحد أكثر الأشياء الداعمة التي يمكنك قولها لشخص يعاني من اضطراب الأكل هو "أنا إلى جوارك من أجلك"، وإثبات صدق أي مشاعر تنشأ عن ذلك. تقول Moscoso: "يعتبر التعافي من أصعب الأمور التي يمكن أن يمر بها الشخص، وقد ينشأ قدر كبير من الخوف حول الأصدقاء أو الأقران الذين لم يعودوا يحبون الشخص المتعافي". وتقول "يمكننا أن نفهم ذلك ونكون حاضرين لمساعدة شخص ما في مرحلة التعافي. لا داعي لأن تقول الكثير. في بعض الأحيان يكون وجودك الداعم أكثر من كافٍ".

حاول أن تخبرهم بأن التعافي بالطرق غير المتعلقة بالجسد تعيدهم إلى الحياة

تقول Boyle: "شجع تقدم أبحاثك من خلال تذكيرهم بالطرق التي يساعدهم بها التعافي على استعادة أنفسهم دون قيود اضطراب الأكل". هل يشعر أحد أبحاثك بمزيد من الطاقة للعب مع الأصدقاء؟ هل تبسم أكثر مع عائلتك؟ هل يفيد اتخاذ قرارات غير مضطربة فيما

يتعلق بالطعام؟ احرص على إثبات صحة هذه التغييرات وتشجيعهم لفظيًا عندما ترى هذه التغييرات الإيجابية.

تقول Boyle إن وجود شخص عزيز عليك يتعافى من اضطراب الأكل هو تجربة تعليمية للعائلة بأكملها - ويمكن للجميع أن يصبحوا أكثر حكمة وتفكيرًا ووعيًا بكلماتهم وأفعالهم على طول الطريق. وتقول في هذا الصدد "بينما يعاني أحد أبحاثك من اضطراب الأكل، تبدأ الأسرة بأكملها في تعلم وتحدي الطرق التي ناقشوا بها واستوعبوا بها المعتقدات حول الصحة والغذاء والوزن وصورة الجسم".

إذا كنت تشعر بالقلق من أن أحد أبحاثك قد يعاني من اضطراب في الأكل، فمن المهم طلب المساعدة. يقدم Equip [تقييمًا مجانيًا ومختصرًا لاضطرابات الأكل](#)، ويمكنك أيضًا [جدولة استشارة](#) للتحدث مع خبير في اضطرابات الأكل.

نُشرت هذه المقالة في الأصل على موقع equip.health.



لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على رقم الطوارئ 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. استشر طبيبك بشأن احتياجات الرعاية الصحية المحددة أو العلاج أو الدواء. نظرًا لاحتمال حدوث تضارب في المصالح، لن تُقدم الاستشارات القانونية فيما يخص المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو مقدم خطة الرعاية الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع البلدان أو لجميع أحجام المجموعات، وهما عُرضة للتغيير. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© Optum, Inc. 2025 OHC 052025 146442-052025 WF17495027