نقش روان در تناسب اندام

لزوم توجه به مسائل روان‌شناختی در درمان چاقی بررسی شد

«سیستم گرسنگی مانند سیستم تنفسی است. مغز دارای سازوکار ناآگاهانه‌ای است که نفس کشیدن را تنظیم می‌کند. فرض کنید آن سیستم خاموش شود به طوری که ناچار شوید آگاهانه نفس کشیدن خود را کنترل کنید، یعنی ضربان و عمق آن را بر اساس عواملی مثل اکسیژن خون، سطح دی‌اکسید کربن، تحرک جسمانی و غیره تنظیم کنید. چه اتفاقی می‌افتد؟ در عرض ۱۰ دقیقه خواهید مرد. حساب ضروریات از دست‌تان در می‌رود. ذهن آگاهِ عاقل در این موضوعات که مربوط به تنظیم محیط درونی است خوب کار نمی‌کند. بهتر است تا آنجا که امکان دارد این عمل را به سیستم‌های مختص این کار واگذار کنید. آن چه می‌توانید با ذهن آگاه خود انجام دهید این است که عوامل کلی را به کار اندازید. خود را در جایی قرار دهید که دستگاه‌های خودکاربدن‌تان بتوانند به درستی عمل کنند. کیسه پلاستیک برسر خود نکشید. به همین قیاس، غذاهای پرکربوهیدرات و کم چرب نخورید. ساقه مغز را با شمردن هریک کالری زیر ذره‌بین کنترل نکنید. چه بسا وقتی ببینید که سیستم خودتنظیم کننده سلامتی‌تان چه خوب عمل می‌کند حیرت کنید.»

این روان‌شناس به «ما» می‌گوید: «گرسنگی، هرچه می‌خواهد باشد، حالتِ ذهنیِ تحریک شده‌ای است. روان‌شناسان دست‌کم یک سده است که چنین حالاتی را بررسی کرده‌اند. همه ما قبل از شام احساس گرسنگی می‌کنیم و پس از ضیافتِ شام احساس سیری، اما آن لحظات درواقع ظاهر قضیه است. گرسنگی فرایندی است که همیشه حضور دارد، همیشه در پس‌زمینه عمل می‌کند، و فقط گاهی به سطح آگاهی وارد می‌شود. یعنی بیشترشبیه نوعی حالت یا حس‌وحال است. وقتی که به آهستگی ظاهرمی‌شود یا بار دیگر آرام می‌گیرد، حتی هنگامی که در لایه‌های زیرین آگاهی [یعنی ناآگاهانه] است، تصمیمات ما را تغییر می‌دهد. اولویت‌های ما و سرمایه‌گذاری عاطفی ما در اهداف بلندمدت را منحرف می‌کند. کارش را دریشت صحنه انجام می‌دهد. می‌توانیم آگاهانه در کار آن مداخله کنیم اما معمولاً مؤثر نیست.»

رژیم‌ها موجب مبارزه روانی و افزایش وزن می‌شود

اوتاکیدمی‌کند: «وقتی در کار هیپوتالاموس مداخله می‌کنید ـ وقتی مشورت پزشکی با روان‌شناسی تضاد پیدا می‌کند ـ چه می‌شود؟ فرضاً شما تصمیم گرفته‌اید که کالری مصرفی خود را کم کنید. یک روز غذا کمتر می‌خورید. نتیجه؟ حالت گرسنگی شما بیدار می‌شود و تا پنج روز بعد وعده‌های بزرگ‌تر و میان‌وعده‌های بیشتری می‌خورید، وشاید فقط به طرزی مبهم متوجه باشید. افراد معمولاً داوری‌شان درباره‌ی اینکه چقدر خورده‌اند تا حدی از روی احساس سیریِ شان پس از خوردن است. اما از آنجا که احساس پری یا سیری تا حدی روان‌شناختی است، اگر روزی به کالری وارد شده به بدن و کالری سوزانده شده ربط داشت، همه ما همان وزنی را که می‌خواستیم داشتیم. هر کسی در این مورد خاطراتی دارد. همه ما اصل «کمتربخور» را می‌دانیم. کم کردن وزن باید به آسانی انتخاب رنگ بلوز باشد. و با این همه، به دلیل نامشخصی این طور نیست، و بسیاری از شهروندان روزبه‌روز سنگین‌تر می‌شوند. بنابراین وقت آن رسیده است که مسئله را از دیدگاه دیگری بررسی کنیم.