

ماجرای اضافه وزن هنرپیشه هالیوود

طی روزهای اخیر عکسی از جنیفر لارنس هنرپیشه هالیوود در فضای مجازی دست به دست می‌شود که تغییرات ظاهری و اضافه وزن او در مدت قرنطینه مورد توجه کاربران قرار گرفته و واکنش‌های زیادی را در پی داشته است. همین موضوع را بهانه کردیم تا در این مطلب به تغییرات ظاهری و اعتماد به نفس در چاقی بپردازیم.

به گزارش پرسون، طی روزهای اخیر عکسی از جنیفر لارنس هنرپیشه هالیوود در فضای مجازی دست به دست می‌شود که تغییرات ظاهری و اضافه وزن او در مدت قرنطینه مورد توجه کاربران قرار گرفته و واکنش‌های زیادی را در پی داشته است. همین موضوع را بهانه کردیم تا در این مطلب به تغییرات ظاهری و اعتماد به نفس در چاقی بپردازیم.

چرا چاق‌ها دچار عدم اعتماد به نفس می‌شوند؟ چگونه در چاقی اعتماد به نفس داشته باشیم؟ با ما همراه باشید.

احساس گناه و خجالت افراد چاق از اینکه نمی‌توانند وزن خود را کنترل کنند احتمالاً اعتماد به نفس آن‌ها در برخی زمینه‌ها و عملکردها کاهش می‌دهد حتی ممکن است روی عزت نفس و اعتماد به نفس کلی آن‌ها نیز اثرگذار باشد.

یکی از مشکلات در این زمینه نارضایتی از شکل بدن است که اخیراً در دختران نوجوان حتی با رده وزن طبیعی هم مشاهده می‌شود، اما این مشکل در آن‌هایی که چاق هستند شدیدتر است. بسیاری از افراد چاق احساس می‌کنند که بدنشان زشت و قابل سرزنش است و دیگران آن‌ها را با خصومت یا اهانت نگاه می‌کنند. جالب اینجاست که با استعدادی، پولدار بودن و هوش زیاد هم نمی‌تواند تفاوتی در این دیدگاه بوجود آورد. در واقع وزن فرد، تنها مسئله مورد نظرش در این زمینه می‌باشد و او کل دنیا را از دیدگاه وزن خود می‌بیند.

این ناهنجاری احتمالاً اغلب در زنان طبقه متوسط یا بالای جامعه دیده می‌شود که شیوع چاقی در آن‌ها بالا نیست. لازم به ذکر است که مشکلات مطرح شده درباره مسائل روانی در افراد چاق آنقدر قابل ملاحظه نیست.

اثرات روانی چاقی

یک نظرخواهی وسیع نشان داد که افراد چاق و دارای اضافه وزن نه تنها متوجه چاقی خود هستند بلکه می‌دانند کنترل وزن صرفاً یک جنبه زیبایی نداشته و بر سلامتی آن‌ها تأثیر می‌گذارد و نیز ۶۰٪ افراد دارای اضافه وزن قبول دارند که اضافه وزن بر سلامتی آن‌ها تأثیر گذارده است؛ ۶۳٪ فقدان فعالیت ورزشی و ۵۵٪ رژیم غذایی غلط را علت مشکل می‌دانسته اند!

در گذشته، سیرک‌ها چاق‌های عجیبی را نمایش می‌دادند که نام آن‌ها بوسیله پیشوند شادرخ (شاد) بدون توجه به آنکه آن‌ها در آن زمان خوشحال بودند یا نبودند شروع می‌گردید.

اگر چه وقتی محققین دانشگاه تکراس درصدد پاسخ به سوال «آیا افراد چاق شادترند؟» برآمدند با جواب نه روبرو گردیدند آن‌ها با بررسی شاخص‌های سلامت روانی شامل: خوشحالی، رضایت از ایجاد ارتباط با دیگران و خوش بینی را بررسی نموده و مشاهده کردند که در هیچ موردی وضع روانی افراد چاق بهتر نمی‌باشد؛ در مجموع افراد چاق شادتر نیستند.

ارتباط بین چاقی و افسردگی

مدت‌های مدیدی است که ارتباط بین افسردگی و چاقی ثابت شده است، اما هیچ وقت مدارکی مبنی بر میزان این ارتباط و تعریف مطلق آن داده نشده است.

اغلب روشن نیست که چاقی یا افسردگی، کدام یک در ابتدا در چرخه اضافه وزن و کمبود اعتماد به نفس به وجود می‌آیند؛ همین طور اثر روانی رژیم غذایی مشخص نیست. آیا آن در برطرف نمودن نگرانی‌های مربوط به چاقی مفید است و یا باعث تشدید اضطراب و خودبیزاری می‌شود؟

اغواگرانه است که فرض کنیم افسردگی از اندوه فراوان ناشی از چاقی و عدم رضایت فرد از ظاهرش در آینده و از اینکه فرد نمی‌تواند مانند افراد لاغر، فعال و پیگیر باشد ایجاد می‌شود. تصور می‌شود که چرخه رژیم‌گیری به دنبال افزایش وزن که به وسیله رژیم سخت‌تر دنبال می‌شود اثر بیشتری بر روی

افسردگی که صرفاً ناشی از اضافه وزن یا چاقی است دارد، زیرا به آن احساس شکست هم اضافه شده است در حالیکه نشان داده شده است که موفقیت در کاهش وزن عملکرد روانی را بهبود می‌بخشد، ولی برعکس بعضی از مطالعات نشان داده اند که رژیم‌های کم کالری خودشان یک ارتباط خاص با افسردگی دارند.

احتمال دیگر آن است افسردگی نتیجه برخورد و رفتار دیگران با فرد چاق است یعنی به علت داغ ننگ و مجازات‌های اجتماعی در مورد چاقی در یک جامعه و تبعیضاتی است که بر علیه فرد چاق وجود دارند. این ابتدا در کودکی وقتی که این اعتقاد وجود دارد که آن‌ها تنبل، کثیف، احمق، زشت، حقه باز و دروغگو به نظر می‌رسند، شروع می‌شود.

مهارکننده‌های اشتها مانند فن فلورامین میزان سروتونین را جهت کاهش دریافت میان وعده افزوده و سبب القاء کاهش وزن می‌شوند و داروهای ضد افسردگی مانند فلوکسیتین از باز جذب سروتونین ممانعت به عمل می‌آورند که در کوتاه مدت می‌تواند منجر به یک مقدار کاهش وزن شود. سیبوترامین روی هر دوی سیستم‌های سروتونینرژیک و غیر آدرنرژیک اثر می‌کند.

این منجر به ارائه فرضیه‌ای شد که هر دوی این حالات می‌توانند به عنوان جنبه‌های متفاوت از همان بیماری در نظر گرفته شوند و برطبق آن بیماری درمان شود، اما برای تابید این نظریه هیچ مدرک متقاعد کننده‌ای وجود ندارد.

درمان هم‌زمان افسردگی و چاقی

برای موفقیت درمان چاقی در بیماران افسرده، خود افسردگی باید به وسیله مشاوره یا دارو درمانی در اولویت درمان قرار بگیرد و در همان زمان درمان سنتی چاقی باید انجام شود. ممکن است لیتیم به عنوان درمان مناسب در نظر باشد و نیز بعضی از داروهای آنتی سایکوتیک موجب افزایش وزن می‌شوند و باید تا حد امکان از آن‌ها اجتناب نمود.

مطالعات بر روی بازدارنده‌های بازجذب انتخابی سروتونین خصوصاً فلوکستین نشان داده است که آن‌ها می‌توانند در اوایل درمان موجب کاهش وزن شوند.

در اینکه کاهش وزن آثار بسیار مطلوب روانی در فرد به جای می‌گذارد و می‌تواند روی کیفیت زندگی سالم موثر باشد، شکی وجود ندارد. با تمام این توضیحات حتی اگر آثار روانی چاقی خیلی مهم نباشد، اما توجه به این آثار در درمان و تثبیت وزن مطلوب همچنین احساس خوب در دیگر ابعاد زندگی، مهم به نظر می‌رسد.