

על אוכל – ודיכאון

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

רונית התגרשה לפני חצי שנה. עד לפני שנה היא היתה אשה נאה ומטופחת, שמקפידה על תזונה בריאה ופעילות גופנית. אבל כשהתחילו המתחים בבית, משהו השתנה: פתאום עולה דחף לא-נשלט לאכול, בעיקר דברי מתיקה. היא משמינה, לא אוהבת את מה שהיא רואה במראה, כל בוקר אומרת לעצמה ש"היום אני מפסיקה עם המתוקים ומתחילה להקפיד", וכל ערב היא מסתכלת על עצמה באכזבה, תסכול ובוז עצמי: עוד פעם לא הצלחתי להתאפק; דווקא עכשיו, כשאני לבד ורוצה להכיר בן-זוג חדש אני חייבת לשמור על עצמי ודווקא עכשיו אני מאבדת שליטה. . .

הדחף לזלול כשרע לי, או, לחילופין, חוסר יכולת לאכול כשרע לי - מאד שכיחים ומוכרים. לא-פעם, במצבי קושי נשמע את עצמינו אומרים משפטים כמו:
- אין לי מצב רוח לכלום; לא מסוגל להכניס שום דבר לפה
- אני אוכלת "בכוח", כי אני יודעת שצריך אבל שום דבר לא טעים לי, לאוכל יש טעם של קרטון
- אני כל כך עצבני, אני חייב איזה שוקולד
- אני באה הביתה, פותחת את המקרר ומתחילה לזלול כל מה שאני רואה עד לכאב בטן.
אני יודעת שאני רק מזיקה לעצמי, אני לא באמת צריכה את כל האוכל הזה, אני סתם משמינה ומגעילה את עצמי ובכל זאת אני לא מצליחה לעצור. . .

כל הביטויים האלה משקפים את הקשר בין מצב רוח ותיאבון, והם מוכרים לחלקינו בשגרה ולרובינו, בוריאציות שונות - בתקופות של מתח, עצבות ומשבר. ברגעים של דאגה, בדידות, כעס ושעמום אנחנו מחפשים נחמה, ואין נחמה גדולה יותר וזמינה יותר מקוביית שוקולד מתוקה שנימוחה לנו בתוך הפה. בתקופות של משבר, כשאנחנו פגועים ולבד - הרגעים הללו שכיחים למדי.

למה אוכל?

מיום לידתנו אנחנו נחשפים לערך המרגיע של האכילה: תינוק ביום לידתו לא יודע שהוא רעב, אבל הוא מרגיש אי-נוחות והאוכל מרגיע אותו. הניסיון החוזר של סבל-אוכל-רגיעה מתקבע בתודעה שלנו.
הערך המנחם של האוכל מחוזק על ידי הפן החברתי שלו: אצל התינוק האוכל בא ביחד עם חיבוק, וכשאנחנו גדלים האכילה מתרחשת בתוך מפגש עם בני משפחה ובהמשך עם חברים.
כילדים הרבה פעמים קיבלנו ממתק כפרס וכך למדנו שמאכל מתוק יוצר בנו תחושה שאנחנו טובים ואהובים.
כשרצינו להרגיז את אמא סתמנו את הפה או ירקנו, וכשהיה לנו רע – הקאנו.

התוצאה של תהליכי ההתנסות והלמידה הללו היא שעם השנים התיאבון הופך להיות אחד התהליכים הראשונים שמושפעים משינויים במצב הרוח – אם לכוון של אכילת-יתר ואם לכוון של חוסר תיאבון וקושי לאכול.

בשני הכוונים – נוצרת אכילה שלא קשורה לצרכים הפיזיים של הגוף – ולא להנאה מהאוכל עצמו. זהו "רעב רגשי" וניסיון למלא "ריק" רגשי – או "כעס רגשי" וניסיון "להעניש" את עצמי או את מי שעליו אני כועס. גם אם זה נראה "טיפשי וילדותי" – כשאנחנו בסערת רגשות הדפוסים הילדיים הללו גוברים על ההיגיון.

מה ניתן לעשות?

הדבר החשוב הוא להכיר בקיומה של מצוקה רגשית. במצב זה אין טעם להילחם בעצמינו ולנסות "בכוח" להתאפק. אנחנו במשבר, פגועים וכואבים, אנחנו זקוקים לנחמה והאוכל כרגע משמש אותנו כנחמה.

השאלה החשובה היא: איפה נוכל למצוא נחמה בריאה יותר?

ברגע שנמצא לעצמינו מקורות הזנה אחרים, לא-אוכל, שירגיעו אותנו ויספקו אותנו נוכל לשחרר את האכילה מתפקידה המנחם ולהחזיר אותה להיות מקור הזנה לגוף.

חלי שניר,
פסיכולוגית קלינית ורפואית,
מומחית בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי
ובמצבי גירושין.