

אכילה חופשית מכל השפעה רגשית

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



בעבר חיו אנשים חיים כפריים, פשוטים ורגועים והיו אוכלים בעיקר כאשר היו רעבים. אך, במשך השנים, ככל שהתפתחה צורת המגורים בערים הגדולות לצד ההתפתחות בענפים רבים כמו: במסחר ובתעשייה, בכלכלה ובטכנולוגיה, כך גם עלה יוקר המחיה וקשה לעמוד בנטל הכלכלי. זאת סיבה אחת מני רבות להיווצרות מתחים ומצבי לחץ רבים שלפעמים גורמים לנו לחפש רגיעה דרך האכילה. בימינו, אכילה זו נקראת 'אכילה רגשית'.

מהי ההגדרה של אכילה רגשית?

אכילה רגשית היא אכילה שנובעת מהתמודדות עם מצבים שיוצרים עומס רגשי ממגוון רחב של רגשות: מתח, לחץ, כעס, שמחה, עייפות, שעמום, בדידות ועוד.

לאחרונה התפרסם מחקר של קופת חולים 'מכבי', שבדק את המצוקה הנפשית של בני נוער בישראל בתקופת הקורונה, בהשוואה לתקופה שלפניה. אחד הממצאים המדאיגים העולים מהמחקר הוא עלייה של 55% בשיעור הדיווחים על הפרעות אכילה בתקופת הקורונה - נתון מדאיג בהחלט.

הפרעות אכילה אלו, הן ביטוי שלילי של דפוס האכילה הרגשית. לפעמים האדם נמצא

במצב רוח של שמחה ולעיתים חלילה בעצבות ואז מחפשים עידוד או נחמה בפרוסת עוגה. דוגמה לכך היא ממטופל שאמר לי כך: "כשאני שמח ומאושר - אני אוכל משהו מתוק, וכשאני עצוב או כועס - אני מחפש עוד יותר מתוק".

אין ספק שזוהי 'אכילה רגשית', אכילה שלא נובעת מרעב אמיתי, אלא באה למלא צורך נפשי.

אפשר לומר שהרגלי אכילה כאלה הם מעין שעבוד שקשה להשתחרר ממנו.

תחילת פרשתנו עוסקת בדיני עבד עברי ויחסי עם אדונו. בשנה השביעית העבד יוצא לחופשי, אך אם העבד אינו רוצה להשתחרר ומעדיף להישאר אצל אדונו, רוצעים את אדונו, ועל כך אמר רבי יוחנן (מכילתא פ"ב): "אזן ששמעה על הר סיני כי לי בני ישראל עבדים והלך וקנה אדון לעצמו, תירצע".

מכאן אנו למדים שהתורה מחנכת אותנו להגיע להבנה - שהאדם צריך לשאוף להיות חופשי מכל שעבוד, כולל בהרגלי אכילתו. **אבל**, ייתכן שהאדם יאמר: "מה אני יכול לעשות? הרי כבר התרגלתי לאכול כך, קשה לי להפסיק!"

נכון, לא פשוט לשנות הרגלים, במיוחד כאלה שמושרשים אצלנו כבר זמן רב, ועם זאת, ננסה להציע 4 דרכים לשיפור המצב:

- 1. 'עידון'.** בשלב הראשון אפשר עדיין לאכול מאכל מתוק במצבים הרגשיים שפירטנו, אך כדאי להחליף את העוגה או הממתק התעשייתי בפרי טרי או מיובש - תמר, שזיף, תפוח, קלמנטינה וכדומה.
- 2. 'לייעל את ההרגל'.** כשאתם חווים מתח, לחץ או כל מצב רגשי אחר, רגע לפני שאתם פותחים את המקרר, נתבו את הכוחות שלכם לצורך חיובי. צאו להליכה נמרצת או עשו תרגילי התעמלות, וכך יש סיכוי טוב שלאחר מכן יגיע הרוגע, וההחלטות שלכם יהיו מיושבות יותר.
- 3. "דאגה בלב איש ישְׁחֻנָּה".** השתמשו בעצת החכם מכל אדם, שלמה המלך עליו השלום, ושתפו את האנשים הקרובים אליכם בדאגתכם, והם ידאגו לעודד ולשמח אתכם. כמו כן, שפכו לבבכם לפני ד' בתפילה וצפו לישועה.
- 4. 'אוזרים כוחות'.** קבלו כוחות נפש מדברים ששמעתי מפי תלמיד חכם הקובע שתאוות האכילה היא סוג של בריחה. ומסביר כך: "שמשהו בחיים מציק לאדם אז הוא בורח לאוכל, מוצא נחמה בדברים אחרים שמנתקים אותו משטף העולם. אחת הדרכים להתמודדות עם הבריחה היא ההבנה שאני עבד. לא הכל בשליטתי. יש אדון לעולם, שמנהל פה את העסק. הפנמה של העניין הזה היא חלק חשוב בהתמודדות ביצרים. גם אם לא הלך כמו שתכננתי, אני מוכרח להבין שזה קורה, ולא אני הוא זה שמנהל את העולם. אני מוכרח להבין שלא הכל צריך ללכת לפי התוכניות שלי וכך אוכל להתמודד בצורה טובה יותר כאשר אני מופתע לרעה".

שנזכה להתמודד טוב יותר עם המצבים הרגשיים שעוברים עלינו ויתקיימו בנו דברי רבנו יהודה הלוי:

"עבד ד' הוא לבדו חופשי".