מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחה "חיים חדשים", מס' 307**

**הפרעות אכילה**

**מטרות:**

* להמחיש כיצד האדם מושפע מסביבתו, דרך המושגים - אידיאל היופי ודימוי הגוף.
* להבין כיצד השפעת הסביבה בהגדרת אידיאל היופי עלולה לגרום לתופעות כמו הפרעות אכילה.
* להבין מה הם עקרונות הגישה האינטגרלית בעיסוק בבעיות הנובעות כתוצאה מהשפעת הסביבה.
* לקבל כלים פרקטיים להתמודדות עם סימפטום שלילי של השפעת הסביבה בנושא אידיאל היופי ודימוי הגוף - הפרעות אכילה.

**זרימה:**

* **הגדרת התופעה**
* **גורמים להפרעות אכילה בימינו(השפעה הסביבה)**
* **אכילה רגשית: היבטים נפשיים**
* **הרגלים והרובד הפיסי:** אוכל שמתאים לגוף , לא מודעים ולא יודעים מה נכון לאכול, מהו רעב אמיתי, רוב האוכל שאוכלים הוא בכלל לא מזון שמזין את הגוף, אין לו קשר לצרכים האמיתיים של הגוף. התמכרויות, קפה, שוקולד, בשר, חלב ושומן.. עוד גורם: שעות מרובות של צפייה בטלויזיה, תוכניות בישול ופחות מדי עניין בחיים.
* **טיפול בהפרעות אכילה**
* **חינוך לנוער וילדים**

# פתיחה:

# בעולם המערבי, רוב האנשים סובלים מהפרעת אכילה כזו או אחרת. אין כמעט אדם שאוכל רק מה שגופו צריך. הפרעת אכילה היא לא רק עודף משקל מוגזם או רזון יתר אלא כל ההתעסקות המוגזמת בנושא האוכל.  ככל שהתרחקנו מהטבע, התרחקנו מהצרכים האמיתיים שלנו ושל הגוף שלנו, והגענו למצב של חוסר איזון שבא לידי ביטוי מובהק בעודף או חוסר משקל.

דווקא הביטוי הזה של חוסר האיזון שלנו עם הטבע מאד מציק לאנשים. מיליוני אנשים ברחבי העולם סובלים מהתופעה ומחפשים לה פתרון.

השבוע מתקיים שבוע המודעות להפרעות אכילה הבין לאומי- שמכוון להעלות מודעות והבנה של הפרעות אכילה, לאתגר סטריאוטיפים וסטיגמות ולגייס כספים כדי לפתור אותן. כאמור, מדובר בהפרעות נפשיות שלוקים בהן מיליונים של אנשים ברחבי העולם. **בעיית הפרעות האכילה היא אחת הבעיות הקשות הניצבות בפני החברה, והיא רווחת בכל רבדיה, מלמעלה ועד למטה, והפתרון אליה איננו בנמצא. יש מי שכבר התייאש.**

http://www.b-eat.co.uk/support-us/get-involved/eating-disorders-awareness-week

**הגדרת התופעה**

**הגדרה:** הפרעת אכילה היא הפרעה נפשית המתבטאת באכילה בלתי סדירה הגורמת לנזקים גופניים.

להפרעות אכילה השפעה ניכרת על כל תחומי החיים: בעיות פיזיות, רגשיות, רוחניות ונפשיות

הפרעות אכילה הן תוצאה של שילוב בין גורמים שונים - גנטיים, ביולוגיים, משפחתיים, פסיכולוגיים וחברתיים תרבותיים.

רוב הסובלים מהפרעות האכילה הן נשים ונערות, כאשר גיל התחלת ההפרעה הולך ויורד, בייחוד כאשר מדובר באנורקסיה, אך עם זאת, קיים אחוז לא מבוטל של גברים ונערים הסובלים מהפרעות אכילה.

[http://www.mako.co.il/women](http://www.mako.co.il/women-beauty/self-image-articles/Article-c9ad8600c3e5631006.htm)

על פי נתונים של שרות הבריאות הציבורי ב[ארצות הברית](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A8%D7%A6%D7%95%D7%AA_%D7%94%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%AA), למעלה מ-7 מיליון נשים ברחבי העולם סובלות מבעיות אכילה ומהפרעות אכילה. במהלך מחזור חיים של אדם, העריך השירות שכ-50 אלף ימותו כפועל יוצא של הפרעת אכילה. הפרעות אכילה תוקפות ללא הבחנה בין צבע או מעמד. הן נפוצות בכל שכבות הגיל, והטווח המוגדר כבעייתי נע בין 12 ל-41 שנים.

[http://he.wikipedia.org/wik](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%AA_%D7%90%D7%9B%D7%99%D7%9C%D7%94)

**סוגים שונים של הפרעות אכילה:** הפרעות האכילה מתחלקות למספר הפרעות ידועות:

**אנורקסיה**- המאופיינת בתת משקל ובסירוב לשמור על משקל תקין, פחד לעלות במשקל, הפרעה קשה בדמוי הגוף, או השפעת יתר של המשקל וההופעה החיצונית על ההערכה העצמית, או הכחשה של חומרת המחלה, בנשים לאחר הופעת המחזור, הפסקה של 3 מחזורים רצופים לפחות.

**בולימיה** – המאופיינת באפיזודות חוזרות של התקפי זלילה הנעשים תוך תחושה של העדר שליטה, התנהגויות מפצות כמו הקאה או שימוש  במשלשלים כדי להימנע מעליה במשקל, השפעת יתר של המשקל וההופעה החיצונית על ההערכה העצמית, המשקל בד"כ תקין.

**אכילה כפייתית** – המאופיינת באפיזודות חוזרות של זלילות, אכילת כמות גדולה מאוד של מזון, תחושה של חוסר שליטה, מאפיינים התנהגותיים של חוסר שליטה, מצוקה גדולה בהקשר של הזלילות, ללא התנהגויות מפצות (המשקל בד"כ גבוה מהצפוי לגובה).

בכל ההפרעות קיים עיסוק מוגבר במזון, אכילתו או אי אכילתו. אף כי לעיתים נדמה שיש הבדלים מהותיים בין הסוגים השונים של ההפרעות הרי שלמעשה מטופלים רבים נעים בין הפרעות שונות במהלך חייהם ונראה כי הדמיון עולה על השוני.

[http://www.telem.org.il/content/%D7%](http://www.telem.org.il/content/%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%9B%D7%99%D7%9C%D7%94-0)

# עולם קטן, אנשים גדולים:

**מחקרים מהשנים האחרונות לא מותירים מקום לספק: העולם סובל ממגיפת השמנה ההולכת ומחריפה. למרבה הצער, תרבות הצריכה אף מעודדת את המגיפה. מה ניתן לעשות** המספר המוערך של הסובלים מ-BMI גבוה מ-25 בעולם המתפתח זינק בשלושת העשורים האחרונים מ-250 מיליון ל-904 מיליון. בארצות מפותחות, מספר הסובלים ממשקל עודף ומהשמנת יתר נאמד ב-557 מיליון. למרבה הפרדוקס, במקביל, תופעת הרעב העולמי רק מתעצמת. [http://www.doctors.co.il/ar/16422/%D7%A2%D7%95%D7%9C%D7%9D+%D7%A7%D7%98%D7%9F,+%D7%90%D7%A0%D7%A9%D7%99%D7%9D+%D7%92%D7%93%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%9D](http://www.doctors.co.il/ar/16422/%D7%A2%D7%95%D7%9C%D7%9D%2B%D7%A7%D7%98%D7%9F%2C%2B%D7%90%D7%A0%D7%A9%D7%99%D7%9D%2B%D7%92%D7%93%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%9D)

**בודהה בדיאטה:** הצמיחה ההודית האדירה הביאה לתת־היבשת את השפע המערבי, ואיתו את טירוף הרזון: בתוך עשור בלבד הפכה הודו לאימפריית דיאטות, עם שוק הרזיה של 4 מיליארד דולר בשנה. אבל באותו הזמן, הודו היא גם ביתם של 215 מיליון איש שחיים בתת תזונה [http://www.calcalist.co.il/local/articles/0,7340,L-3571335,00.html](http://www.calcalist.co.il/local/articles/0%2C7340%2CL-3571335%2C00.html)

"אך דווקא הודו מסמלת אולי באופן החריף ביותר את תרחיש "דבר והיפוכו" בכל הקשור לרעב ותזונה בכלל. על פניו נראה שנבואותיו השחורות של אהרליך, ששאבו השראתם דווקא ממדינת ענק זו, לא התממשו. ואולי יהיו אף שיצביעו תוך חיוך ציני, שהודו מודאגת היום, בראשית האלף השלישי, אף יותר מתופעה של השמנת-יתר בקרב אחוז הולך וגדל מנתיניה, מאשר היא מודאגת ממותם של הודים רעבים. והאמת כרגיל מצויה באמצע, בין אלה השובעים יתר על המידה, לבין אלה הרעבים תמיד. ארגון המזון העולמי המסונף לאו"ם אף מעריך בדוח הגלובאלי שלו משנת 2004, שמספר השבעים יתר על המידה בעולמנו המוערך ב-1.3 מיליארד בני-אדם, אף עולה באופן משמעותי על מספרם של כ-800 מיליון אנשים החיים בעולם מתוך רעב" מתמיד. <http://www.news1.co.il/Archive/003-D-26594-00.html>

בשנה האחרונה (2013) היתה עליה של 8% במספר המטופלים בהפרעות אכילה, בד"כ בגילאים 15 ומטה, ואף מטופלים בני 5! לפי המחקר ישנה מגיפת אנורקסיה בבתי ספר בבריטניה, כאשר בד"כ בנות למשפחות שאפתניות הן הסובלות מכך בעיקר. בד"כ האשמה היא על תעשיית האופנה , הדוגמניות הרזות והתמונות המעוותות בפוטושופ.

<http://www.theguardian.com/commentisfree/2014/feb/24/forget-cause-of-eating-disorders-promote-good-mental-health>

יש תפיסה שאומרת שהפרעות אכילה הן תופעה תרבותית בעיקר-המדיה התקשורתית (פרסומות, תוכניות, סרטים וכו) אשמה בעיקר. רוב הדוגמניות/שחקניות הן רזות באופן קיצוני וזו נהייתה הנורמה (על אף שבמציאות, מעבר למסכים ולפוסטרים, אנשים לא נראים כך...). אנחנו יודעים שברוב הפרסומות אנחנו בכלל לא רואים משהו אמיתי, אלא תמונות ששופצו בפוטושופ ומציגות מימדים בלתי אנושיים, כנ"ל לגבי בובת הברבי שמהווה דוגמה עבור מיליוני ילדות.

יש היום עיסוק מוגבר באוכל עם כל מיני אופנות..כל מיני דיאטות (רק בשר, רק פחממות, רק ירקות, רק אורגני, טבעוני, בלי מלח, ...) שהן לא תמיד בריאות...ויש ממש טרנדים כאלה ואפילו קהילות שזה הקוד הערכי שלהן. האוכל כמנהג מוסרי ורוחני. שלא לדבר על כל תעשיית הדיאטות, מוצרים דיאטטים ועוד ועוד מוצרים נלווים שמגלגלים המון המון כסף.לפעמים יש גם חוסר התעסקות באוכל- שוכחים לאכול, לא מזינים את הגוף, לא משקיעים בבריאות מספיק . לדוגמה יש שאוכלים רק ארוחה אחת ביום, לא אוכל בריא, אין זמן לזה .

יש שחושבים שניתן להיפטר מהפרעות אכילה בצורה שטחית מבלי להגיע לשורש הבעיה, ולדבר עם בני הנוער על איך שהם מרגישים, אך זה לא פותר את הבעיה.מאד חשוב לנו להבין את שורש העניין ולהתקדם לפתרון של המצב הזה. ברצוננו לדבר על התופעה של הפרעות אכילה כדוגמה לכיצד סביבה יכולה לעצב את התנהגותנו, מחשבותינו, רגשותינו ותפיסתנו בכל תחום בחיים. הפרעות אכילה הן דוגמה מאד חזקה מכיוון שהן נוגעות לתפיסת האדם את עצמו, את מציאותו עד כדי קביעת חיים ומוות.

* **מהו אוכל, מה יש בבסיסו שמערכת היחסים שלנו איתו במאה ה-21 היא כ"כ מורכבת?**
* **מהי הסיבה שיש הפרעה כזו גדולה בנושא של האוכל?**

**אידיאל היופי בראי ההיסטוריה:**

לאורך ההיסטוריה, המראה החיצוני של האדם היה חלק בלתי נפרד מהסמלים אותם ביקשה התרבות להדגיש. מימדי הגוף תמיד היו הדבר הנראה לכל, ולכן קיבלו מעמד חשוב ביותר. החל מגוף מלא ובשרני שסימל מעמד וממון בתקופות של מחסור והישרדות, דרך גוף אתלטי ושרירי בימי יוון הקלאסית ועד המראה הנערי שביקש לטשטש בין המינים, בשנות השמונים והתשעים.

[http://www.mako.co.il/women](http://www.mako.co.il/women-beauty/self-image-articles/Article-c9ad8600c3e5631006.htm)

במאה האחרונה תרבות מראה הגוף השתנתה, והרזון הפך לפולחן הכלל אותו כולם מנסים להשיג ולשמר, המדיה מקדשת אותו, חברות האופנה מנציחות אותו והגברים והנשים מעריצים אותו. אך יחד עם זאת, התפתחה בעולם תופעה חדשה והיא התפרצות מגיפת ההשמנה, הפוגעת בכל שכבות האוכלוסיה, ללא הבדל גיל, מין, תרבות ומוצא.

* **מה קרה לנו כחברה שאנו נמדדים בה על-פי מידות גופנו?**
* **מי אני? הגוף כמוקד האני:** הערכים בחברה המערבית הם כאלה שהגוף נמצא במרכז הענייניים, במרכז החיים של האדם, במרכז הדימוי העצמי שלו והתדמית שלו כלפי חוץ. אני זוכרת בארועים משפחתיים אצלנו.. דבר ראשון שאומרים לך כשאומרים שלום- כמה רזית! לפעמים לא אומרים כשהאדם השמין, ולפעמים אומרים משהו. זה נהיה הרגל כזה לשים לב לעניין הזה בראש ובראשונה.כך, זה הופך להיות חלק מההערכה העצמית, הדימוי העצמי. אדם ובעיקר נשים, נמדדות לפי הגוף שלהן, כמה הן נראות טוב, כמה הן יפות. בד"כ רואים את זה קודם, שופטים לפי זה, וזה בא לפני כמה הן חכמות, משכילות, מצחיקות, טובות לב..
* **איזה דחף האוכל ממלא מלבד הרעב?**

אנשים שמתמודדים ומנסים להפסיק את שליטתן של הפרעות האכילה בחייהם מספרים לי שלפעמים נראה שכולם מעודדים את הפרעות האכילה... אבל כיצד זה קורה? שאלתי?

למשל: "ואוו איך רזית... כל הכבוד...(אמרה לי השכנה מלמעלה שלא ראיתי כבר חודשיים) תראי אני מחפש ממש רזות (אמר הבחור החצוף בסוף הדייט) .... זה לא טוב בשבילך את תשמיני מזה (אמר לי המוכר כשראה שאני קונה לחמניות)"

אלו הן רק חלק מהדוגמאות לכיצד הפרעות האכילה נתמכות על ידי הקולות בחברה... זה בא מכל עבר ולא רק במילים, זה מגיע דרך הפרסומות ודרך ערוצי האופנה, השחקניות המדהימות, בטלויזיה, בפרסומות... הילדים בחדרי הכושר שרוצים ריבועים בבטן. כך מבלי לשים לב מתקיים דיבור אנורקסי בין כולנו בחברה. כולם מדברים לפעמים אנורקסית או בולמית ... זו שפה שמתחזקת ותופסת תאוצה אצלנו בחברה.

<http://www.narrative.co.il/article-eating-dis-discourse.php>

**שימוש בגוף:** ...בכל מקום מוכרים מכונות כביסה או מכוניות ובערך כל מוצר בעזרת גוף האישה.

* **איזה חלק יש לחברה בהתפשטות הנרחבת של תופעת הפרעת אכילה?**
* **מדוע הפרעות האכילה נוגעות רק בחלק מהחברה ולא בכולה?**

**תוכניות טלויזיה העוסקות בשינוי חיצוני** כגון "המראה" ששודרה בערוץ 10 בהנחיית אורנה דץ, קושרות בין שינוי במראה חיצוני לשינוי בשאר תחומי החיים. בתוכנית זו לדוגמא תוארו 12 המתמודדות כנשים שהרגישו שנים כ"ברווזון המכוער" והחליטו להפוך ל"ברבורים". האם השינוי באורח החיים יכול להגיע רק באמצעות הניתוחים הפלסטיים והירידה במשקל? האם יהיה די במראה החיצוני על מנת להמשיך בשינוי גם לאחר שהתוכנית תרד מהמסך? אין ספק ששינוי במראה החיצוני יכול להביא למפנה, אך ללא שינוי פנימי משמעותי, משמעת עצמית ודגש על פיתוח החוזקות הנוספות, יצא אותו "הברווזון" מתוך "הברבור" תוך זמן קצר ביחסים בינאישיים. אין כל פסול בתיקון קוסמטי שיאפשר איכות חיים גבוהה יותר והעלאה של הביטחון העצמי,לעיתים זה אף מומלץ בצמתי חיים שונים כגון: מעבר בין מסגרות, שינוי סטטוס וכדומה אך חשוב שתיקון זה יבוא מהחלטה אישית עמוקה ולא בהשפעת בן זוג, הורה או כוכב ריאליטי זה או אחר. החלטה אישית זו תאפשר למנף את השינוי במראה החיצוני לשינוי באורח החיים, לדוגמא: עיסוק בפעילות ספורטיבית, תזונה בריאה וכדומה.

 [http://www.anatlevin.com/213227/%](http://www.anatlevin.com/213227/%D7%9E%D7%95%D7%93%D7%9C-%D7%94%D7%99%D7%95%D7%A4%D7%99-%D7%95%D7%94%D7%A0%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%97%D7%99%D7%9D-%D7%94%D7%A4%D7%9C%D7%A1%D7%98%D7%99%D7%99%D7%9D)

**גורמים להפרעות אכילה בימינו (השפעת הסביבה)**

**מגיפת ההשמנה:**

בחמש-עשרה השנים האחרונות כמעט והוכפל שיעור השמנת-יתר בכ-80 אחוז ממדינות ארצות-הברית.

 <http://doctorsonly.co.il/2011/07/14355/>

בתחילת השנה משרד הבריאות פרסם דו"ח שבו בדק את אחוזי ההשמנה של ילדים בישראל, אחרי הרבה מאוד שנים שלא היה דו"ח מעמיק כזה. הם מצאו שבישראל, בקרב תלמידי כיתות ה'-ו', 31 אחוז מהילדים הם בעלי עודף משקל. ויותר גרוע מזה – יש הרבה מאוד ילדים שנמצאים מעל אחוזון 97. כמעט 13 אחוז. מסתבר שהמספרים אפילו קצת יותר גרועים ממה שחשבנו".

"כל אדם מבוגר שמסתכל על הילדים שלו וחושב על איך הוא היה בתור ילד, מבין בדיוק את התהליך: בעבר ילדים שיחקו הרבה מאוד בחוץ, האוכל היה מבושל ופחות תעשייתי, היו פחות פיתויים בסביבה", האו אומר. גם העולם של הטלוויזיה והפרסומות הוא בעל השפעה מכרעת, וצריך להוסיף לכך את העובדה שההורים של היום הרבה יותר עסוקים והרבה פחות נוכחים מבעבר. מישהו חכם אמר פעם שהשמנה היא תגובה נורמלית לחיים לא נורמלים".

<http://www.mako.co.il/home-family-weekend/Article-de3cc1c1e8c2241006.htm>

**השמנה כמחלה סביבתית:**

הקצב המהיר של התפשטות מגפת ההשמנה מלמד שהסיבות העיקריות להתפשטותה בשנים האחרונות, הנן סיבות סביבתיות, מאחר וגורמים גנטיים אינם משתנים בקצב מהיר. הסביבה בעולם המודרני מאופיינת ע"י עודף מזון וחסר פעילות גופנית. המזון זמין בכל מקום, בכל אירוע והוא מגיע כשהוא מרוכז קלורית וארוז באריזות ענק.

האדם המודרני יצר סביבה שהייתה פסגת החלומות משך מאות ואלפי שנים. סביבה בה החיים "קלים". איננו צריכים להתאמץ פיזית ובודאי איננו צריכים לדאוג שאולי לא יהיה לנו מה לאכול מחר. אבל בכך אין די, הסביבה כיום, משכללת את שליטתנו בחיים באמצעות ה"שלט". אנו חיים על פי הגישה של "תן לאצבעות ללכת במקומך". מאידך, הסביבה המודרנית, מעודדת אכילת יתר של מזונות, פרי יצירתו המתוחכמת של האדם המודרני - מזונות עתירי שומנים, סוכרים ומלח, עתירי אנרגיה הנספגת במהירות לגוף - ו"לא נודע כי בא אל קירבו". כל אלה עוטפים אותנו לכל אשר נפנה. הם זמינים בבית, בעבודה, בבתי הספר ובדרך, בתוך מכונה, כך סתם על המדרכה.

ניתן לראות את ההשמנה כבעיה חברתית - תרבותית, יותר מאשר כשלון: אישי, של בעיות שליטה, נפשי או אחר. אין ספק שההשמנה עצמה גוררת בעקבותיה בעיות רבות של דמוי גוף, בטחון עצמי, חברתי ואחר.

<http://www.hadassah.org.il/medical-care/departments/%D7%AA%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%95%D7%93%D7%99%D7%90%D7%98%D7%94-%D7%A2%D7%99%D7%9F-%D7%9B%D7%A8%D7%9D/%D7%94%D7%A9%D7%9E%D7%A0%D7%94-%D7%95%D7%93%D7%99%D7%90%D7%98%D7%94/%D7%94%D7%A9%D7%9E%D7%A0%D7%94-%D7%9B%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%94-%D7%A1%D7%91%D7%99%D7%91%D7%AA%D7%99%D7%AA.aspx>

* **איך יתכן המצב בו אידיאל היופי המקובל בחברה הוא רזון, אך עם זאת מתפשטת מגיפת השמנה בקרב האוכלוסיה?**
* **איזה צורך ממלא העיסוק באוכל?**
* **איך למצוא את האיזון בין לקחת את מה שהסביבה אומרת למקום חיובי (לדוגמה להוריד במשקל לטובת הבריאות והמראה) לבין לקחת את זה למקום לא חיובי שמביא לתופעות עצובות של אנורקסיה או בולמיה?** למעשה ניתן לראות בכוחות הסביבה כוחות חיוביים ולא שליליים, הכל תלוי באיך הוא מקבל את הדברים.

**אכילה רגשית - היבטים נפשיים**

אנחנו יודעים היום שהרבה פעמים אנשים אוכלים ממקום רגשי, כפיצוי רגשי, הרגעה- למשל הורים שנותנים לילדים אוכל כדי להרגיע או להשתיק אותם, יוצרים תלות והרגל לא נכון - שוקולד מעלה סרוטונין ומשקיט מצבים רגשיים.

מי אני? הגוף כמוקד האני: הערכים בחברה המערבית הם כאלה שהגוף נמצא במרכז הענייניים, במרכז החיים של האדם, במרכז הדימוי העצמי שלו והתדמית שלו כלפי חוץ. אני זוכרת באירועים משפחתיים אצלנו.. דבר ראשון שאומרים לך כשאומרים שלום- כמה רזית! לפעמים לא אומרים כשהאדם השמין, ולפעמים אומרים משהו. זה נהיה הרגל כזה לשים לב לעניין הזה בראש ובראשונה. כך, זה הופך להיות חלק מההערכה העצמית, הדימוי העצמי. אדם ובעיקר נשים, נמדדות לפי הגוף שלהן, כמה הן נראות טוב, כמה הן יפות. בד"כ רואים את זה קודם, שופטים לפי זה, וזה בא לפני כמה הן חכמות, משכילות, מצחיקות, טובות לב..

דימוי והערכה נמוכים: הרבה מהנשים ונערות שמגיעות לזה הן בעלות דימוי והערכה נמוכים. המראה החיצוני מאד חשוב, וכשמחפשים את הערך העצמי במקורות חיצוניים, עלולים ליפול  לזה. הרבה נשים שמגיעות להפרעות אכילה סבלו מהתעללות רגשית מסוג כלשהו, מהתעללות מינית ועד חסכים מיניים שונים.

* **למה אנחנו אוכלים "אכילה רגשית"? האם זה כדי לסתום צורך גבוה יותר? עמוק יותר? האם מודעות לכך יכולה לעזור?**
* **איך לפתור בעיית אכילת יתר למשל באמצעות עבודה רגשית?**

השמנה נובעת מדימוי עצמי נמוך וחוסר בטחון, שזה דבר שצריכים לקבל מסביבה נכונה שמעצימה את הייחודיות של האדם, ממלאת אותו ולא נותנת לו "לסתום" עצמו באוכל כפיצוי פנימי.

**"אתרי פרו-אנה:** מספקים התנהגות משותפת חברתית או זהות מיוחדת עבור אנשים המתמקדים בירידה במשקל, שאחרת היו מרגישים מבודדים, מבולבלים או נזקקים או נשלטים. הם בעצם רוצים שיקבלו אותם, להיות מי שהם, לבטא את התחושות בפתיחות. "

<http://www.proanatipsandtricks.net/>

* **מהי סביבה טובה שמפתחת גישה נכונה לאוכל?**
* **מהי גישה נכונה לאוכל?**
* **מהי גישה נכונה לגוף שלנו?**
* **מה עושה אדם שיש לו כבר הרגלים רעים?**
* **מה עושה נערה שרואה את עצמה בראי הגוף שלה כל הזמן?**
* **עם מה היא כן צריכה להזדהות? האם החברות הקרובות יכולות לעזור לה לשנות את זה? אולי הן יכולות להעריך דברים אחרים שבה..**

·

**הצורך בשליטה במציאות חסרת וודאות ומפחידה:** תזונה דיאטה וספורט נותנים סוג של אשליה של שליטה בחיים בתוך הכאוס ואי הוודאות. כולם מפחדים ממחלות , סבל ומוות- דברים שאין שליטה עליהם..ויש נסיון להשפיע על כך דרך אוכל וספורט. מוצפים במידע ממחקרים וכך קל לאמץ את ההנחה ש"אם אוכל כך, ארגיש כך וכך"..מעין מערכת שכר ועונש ..אם רק אוכל יותר בריא הכל יהיה בסדר. מתכון לאובססיה וטירוף. במציאות הדברים יותר מורכבים, ואינם תלויים רק בזה. מנסיון.

אצל פעוטות בגיל שנתיים זה בולט: עולה הצורך בעצמאות ומתחילות התנגדויות סביב נושא האוכל. על רוב הדברים בחייהם הם לא שולטים, אבל על מה שנכנס לפה הם כן. אצל פעוטות זה קורה באופן טבעי, אבל אולי גם מבוגרים שמרגישים חוסר שליטה בחייהם מוצאים באופן לא מודע את אותו הפתרון כדי להשקיט את הנפש.

**עדות של נערה**: "אך הלחץ לבצע היטב היה מאד גבוה, ולכן היתה הרגשה שכשלון איננו אופציה, וזה לא עזר לבריאות הנפשית. הרבה ילדות בשנה שלי התחילו לחוות צורות שונות של אי סדר באכילה. תמיד אהבתי אוכל והייתי קצת מלאה מהחברות, אבל כשהכל סביבי הפך למפחיד וכאוטי, לדלג על ארוחת צהריים הוכיח שיש לי כוח ושליטה על הגוף והמחשבה שלי. ההחלטה שלי להיות בשליטה היתה חזקה מהרצון להוריד במשקל."<http://www.theguardian.com/commentisfree/2014/feb/24/forget-cause-of-eating-disorders-promote-good-mental-health>

**העדר קשב לגוף**: לא יודעים מה הוא צריך. מדוע? איפה המנגנונים הטבעיים שלנו? יותר מדי דיאטות, בעיקר קיצוניות, משבשות מערכות נפשיות וגופניות ואינן תורמות לירידה במשקל.

**פרפקציוניזם והשאיפה למושלמות דרך הגוף:**

ישנם אנשים שסובלים מהפרעות אכילה שמדווחים על נטייה לפרפקציוניזם- דרישה עצמית מאד גבוהה, צורך להיות מושלם, בעיניי הסביבה ובעיניי עצמך שהיא דוחפת אותם להיות מאד רזים וגם להשיג את השליטה הזו דרך הגוף.

* **מה הקשר בין הצורך להיות מושלם, להגיע לאיזו שלמות, דרישה עצמית מוגזמת כזו, לבין פיתוח של הפרעות אכילה. האם אתה רואה קשר?**

הרגשה של סובלות מהפרעות אכילה שהגוף הוא "כלא"

**הרגלים והרובד הפיסי**

* הרגלים
* התמכרות כמו לאלכוהול וסמים
* אכילת מזון מתאים לגוף

הדיאטה המושלמת:

ישנן עדויות לכך שהפעלה של כוח רצון זה משהו שדורש דלק. המוח הוא איבר שדורש הרבה אנרגיה. בעיקר גלוקוז (סוכר). חוקרים הציעו שתאי מוח שעובדים חזק כדי לשמר שליטה עצמית, צורכים סוכר מהר יותר מהקצב בו ניתן לחדש אותו. במחקר שתומך ברעיון הזה, כלבים צייתנים שגרמו להם להמנע מפיתוי הראו רמות סוכר בדם נמוכות יותר מכלבים שלא היו צריכים להשתמש בשליטה עצמית. מחקרים בבני אדם מצאו תבניות דומות. נבדקים שהיו צריכים להשתמש בשליטה עצמית כדי להשלים מטלות מעייפות במעבדה סבלו מרמות נמוכות של סוכר בדם מאשר נבדקים שלא היו צריכים לשלוט בעצמם. מחקר אחד למשל גילה ששתייה של לימונדה מתוקה החזירה כוח רצון לאנשים מרוקנים מכוחות, בעוד שלימונדה ללא סוכר לא השיבה לאנשים את הכוחות.

<http://www.apa.org/helpcenter/willpower-limited-resource.pdf>

* **האם דיאטות נועדו לכשלון?**
* **האם בכלל רצוי למנוע את עצמנו מדברים בכוח**?
* **האם אכילת יתר היא התמכרות כמו אלכוהול או סמים?**

**הפרעות אכילה קיצוניות:**

בניגוד לאמונה הרווחת, **הפרעת אכילה אינה קשורה אך ורק לאוכל.** קיימים פקטורים נוספים רבים שמובילים להתפרצות של ההפרעה/ות. איבוד שליטה, חרדה, אשמה, סירוב להתבגר ולהשתנות, וצורך בתשומת לב, אלה רק חלק מהמרכיבים האפשריים של הפרעות אכילה, למרות שעדיין לא הצליחו לבסס שום סיבה מוגדרת. <http://www.sahar.org.il/?categoryId=63113&itemId=129298>

### מדוע נוצרות הפרעות אכילה:

הפרעות אכילה הן תוצאה של שילוב בין גורמים שונים – גנטיים, ביולוגיים, משפחתיים, פסיכולוגיים וחברתיים-תרבותיים. להלן ננסה לסקור בקצרה את חלקם. אנו יודעים, כי בני אדם מושפעים הן מהתורשה והן מהסביבה בה הם גדלים וחיים. במחקרים גנטיים נמצא, כי מבחינה תורשתית, אדם יכול להיוולד עם רגישות מוגברת לפתח הפרעות אכילה1. כלומר, הגֵנים מספקים פוטנציאל או סבירוּת גבוהה יותר להיות מושפע מגורמי הסיכון האחרים בסביבה המשפחתית והחברתית, ולפתח תכונות ומאפיינים של הפרעות אכילה, פוביה מפני מזונות שונים, וכדומה. בנוסף, קיימות סיבות ביולוגיות להפרעות אכילה, הקשורות בין היתר בהפרשה מוגברת או מופחתת של חומרים בגוף כמו הורמונים (דוגמת קורטיזול)2 ונוירוטרנסמיטרים (דוגמת סרוטונין)3. לדוגמא, ויסות לא תואם של החומרים במוח ובגוף, עלול להקשות על אדם לווסת את מנגנוני הרעב והשובע שלו. [http://www.iaed.org.il/%D/](http://www.iaed.org.il/%D7%A2%D7%9C-%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%9B%D7%99%D7%9C%D7%94/%D7%A1%D7%99%D7%91%D7%95%D7%AA/)

**הפרעות האכילה של היום הן חוליה בשרשרת ארוכה של נשים ונערות שהשתמשו, לאורך ההיסטוריה, בשליטה על התיאבון, באוכל ובגוף כמוקד לשפה סימבולית.**

[http://www.wtc-anatgur.co.il/14845](http://www.wtc-anatgur.co.il/148457/%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%9B%D7%99%D7%9C%D7%94-%D7%9B%D7%A9%D7%A4%D7%94-%D7%A1%D7%95%D7%93%D7%99%D7%AA-%D7%9C%D7%AA%D7%99%D7%90%D7%95%D7%A8-%D7%9E%D7%A2%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%A9%D7%9C%D7%90-%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%90%D7%A8%D7%95)

* **מהו הקשר בין הרצון בשליטה ובין הפרעות אכילה. האם מדובר בסוג של בריחה מהמציאות, בגלל חוסר יכולת להתמודד עם לחצים? אשליית שליטה?**
* **האם זה סוג של התמכרות, כמו אלכוהוליזם ?**
* **האם זה בגלל חוסר איזון בגוף, מחסור באבות המזון?**
* **האם זה קשור לפחדים לאכזב את הסביבה שאתה מושפע ממנה, לעמוד בציפיות שלה?**
* **האם זה נובע משנאה עצמית?**
* **האם זה בשל חוסר רצון לחיות?**

**הפרעות אכילה כשפה לביטוי סודות שלא יתוארו** (unspeakable):

מתוך הראיונות עלה כי הפרעת האכילה שימשה, פעמים רבות, כשפה סודית לביטוי סודות שלא יתוארו, סודות שהנפגעת לעיתים שומרת גם מפני עצמה באמצעות מנגנוני ניתוק מגוונים. מכאן שהאפשרות לביטוי מילולי וברור לקשר שבין התופעות הוא פונקציה של עבודה טיפולית שבה הנפגעת מאפשרת לעצמה להיזכר ולהמשיג את הפגיעה המינית שעברה, ואת ההשפעה שהייתה לפגיעה זו על חייה.  בהיעדר שפה לתיאור ולהמשגת המצוקה הפוסט-טראומטית של הפגיעה המינית בילדות, מצאה מצוקה זו את ביטויה באמצעות הפרעות האכילה השונות. כפי שאמרה אחת הנשים: "זה כמו להמציא מלים חדשות שהגוף שלך מקיים אותן".

[http://www.wtc-anatgur.co.il/148](http://www.wtc-anatgur.co.il/148457/%D7%94%D7%A4%D7%A8%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%9B%D7%99%D7%9C%D7%94-%D7%9B%D7%A9%D7%A4%D7%94-%D7%A1%D7%95%D7%93%D7%99%D7%AA-%D7%9C%D7%AA%D7%99%D7%90%D7%95%D7%A8-%D7%9E%D7%A2%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%A9%D7%9C%D7%90-%D7%99%D7%AA%D7%95%D7%90%D7%A8%D7%95)

**השפעת הסביבה של החולות באנורקסיה זו על זו:**

**"אנה"** הוא כינוי למחלת האנורקסיה, שם קוד לחברה הטובה והמעודדת של מי שמרעיבה את עצמה. בשנים האחרונות החלו לשגשג ברחבי הרשת אתרי "פרו-אנה" רבים: אלה הם אתרים בהם מעודדות הבלוגריות אחת את השניה, משתפות בטיפים ובטכניקות להרזיה כמו גם בעצות להסתרת המחלה מהסביבה, מקיימות יומן דיאטה ומעלות תמונות "ת'ינספריישן" (thinspiration, או בקיצור "ת'ינספו") - צילומים של נשים רזות להחריד המהוות השראה עבורן.

<http://www.mako.co.il/women-fitness/Article-8940f9631d58931006.htm>

* **ישנה בושה בלשתף אנשים, רק במי שאתה בוטח. איך אפשר להנצל מהתופעה הקשה הזו (או אולי לנצל אותה לטובתנו)?**
* **האם קבוצה עוזרת, איזה סוג של קבוצה?**

אנורקסיה ובולמיה- אנשים שמגיעים לסכנת חיים אפילו. האם זה עניין ביולוגי או רק סביבתי, והאם אפשר לטפל באמצעות הסביבה? איך?

**טיפול בהפרעות אכילה**

* **האם חשוב להבין את מקור הבעיה?**
* **האם כדאי להראות אלטרנטיבות, למה אני באמת רעב? למלא את החסכים הרגשיים..**
* **פסיכולוגיה הפוכה: לאכול כדי להשמין ובכך להרזות. מה שאסור מושך, מה שמחייב לא מושך.**
* **איך לתמוך באנשים בסביבה הביתית שסובלים מהפרעות אכילה?**
* **סדנה לאנשים עם הפרעות אכילה.. או סדרת סדנאות..מה אתה ממליץ?**

**דרכי התמודדות עם ההפרעה:**

מורכבות הטיפול בסובלים מהפרעות אכילה נובעת בראש וראשונה מההתנגדות הגלויה או הסמויה לטיפול. המודל המשפחתי שנציג היום הוא תוצר של חיפושי דרך להתמודדות עם אתגרים ועמידות לשינוי שהציבו בפנינו המטופלים ובני משפחותיהם

מההיבט האינטרא-פסיכי, סימפטום זה כפי שמוצא את ביטויו בדרך האכילה או אי האכילה ובגודל הגוף, מבטא אצל מתבגרים רבים זעקה אילמת של קונפליקט תלות עצמאות, אקט נואש לנפרדות מחד, והתנהגות שמחייבת טיפול אימהי כבתינוק מאידך. אצל מתבגרים אחרים הינו תגובה לאירועי חיים בלתי נסבלים והגוף הוא הדרך היחידה לספר את הסיפור.

<http://www.iaed.org.il/wp/wp-content/uploads/xvw1p5ro.pdf>

**מאמרים ומחקרים**[http://www.iaed.org.il/%D7%](http://www.iaed.org.il/wp/wp-content/uploads/xvw1p5ro.pdf)[%D7%95/](http://www.iaed.org.il/%D7%94%D7%AA%D7%9E%D7%A7%D7%A6%D7%A2%D7%95%D7%AA-%D7%91%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%9D/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%95%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8%D7%99%D7%9D/)

* **האם ההתמודדות עם הפרעות האכילה צריכות להיות פסיכולוגיות/חינוכיות/חברתיות?**
* **מה הם  עקרונות הטיפול אותם מציעה הגישה האינטגרלית להפרעות אכילה?**

**פתרונות פרקטיים לבעיה המוצגת בהפרעות אכילה** (סדנה מעשית לטיפול בהפרעות אכילה):

**הצעות פרקטיות ברמת המשפחה:**

לדוגמה סיפור, עליו אפשר לשאול שאלות לפתרונות פרקטיים:

-אני אמא לילדה בת 13.5. לילדה שלי יש אובססיה קשה לרזון היא עושה ספורט בלי הפסקה בקושי אוכלת וגם זה ממש מכריחים אותה סבתא שלה שהיא ישנה אצלה בזמן האחרון ומרת שהיא מפתחת סימפטומים של אנורקסיה והיה נשמע לה שאחרי האוכל היא תמיד הולכת לשירותים וייתכן ומקיאה חשוב לציין שהיא מרזה יפה אבל תמיד אומרת שזה עוד לא היעד שלה אני מודאגת מאוד בשנים האחרונות נתתי לילדה לאכול מתי שהיא רוצה כי היא הייתה ילדה מלאה טיפונת וידעתי שהיא ילדה "רעבה" אז לא השקעתי לאוכל שלה מחשבה .

לפני חצי שנה היא אמרה לי שהיא רוצה שאני אשאל מה היא אכלה היום ואם היא אכלה ואם היא ורצה לאכול וחשבתי שהיא מגזימה והיא ענתה לי גם אם אני לא אוכל שבוע את לא תשימי לב ובאמת לא שמתי לב עד שהלכנו לים וראיתי באיזה קיצוניות היא מתחילה להרזות בחודש חודששים האחרונים אני מאוד מקווה שהיא לא על כדורים כי היא התחילה לעבוד קצת ולקבל משכורת רווחית והיא בזבזה הכל במקום אחד והכסף שהיה לה היה מספיק לכדורי הרזיה שהיא ביקשב לפני שהיא התחילה בהרזייה .

[צרכנות מותגים](https://www.google.co.il/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Ffiles.kabbalahmedia.info%2Ffiles%2Fheb_o_rav_2013-11-25_rawmaterial_haim-hadashim_n260.docx&ei=O6A2U9vpJMig4gT1yoHQCw&usg=AFQjCNG6QNI5jhT7cXhg9j95BFRHISfX9Q&sig2=I_eHZ4KQ8I0uzz4QoPJ6Kg&bvm=bv.63808443,d.bGE)

כמו גם הצעות לטיפול גורף במי שסובל מהפרעות אלו, ברמה הקיצונית:

* **האם נכון לטפל באנשים הסובלים מהפרעת אכילה כקבוצה נפרדת, או אולי בין אנשים הסובלים מכל מיני בעיות (כמו דיכאון, היפראקטיביות ועוד), או אולי אפילו בקבוצה הטרוגנית של אנשים, ביניהם גם אנשים ללא בעיה ספציפית, "נורמליים"?**

**חינוך לילדים ונוער**

* **איך הורים למתבגרים צעירים יכולים להתמודד עם הבעיה?**
* **איך אפשר לעזור לילד/ה בכל זאת "לעשות דיאטה" וגם לא להגזים?**
* **איך בית הספר יכול לסייע בנושא?**
* **איך ניתן לפתח הרגלים בריאים במשפחה כדי למנוע את התופעה הזו, למרות כל הפיתויים שמציעים לנו היום?**
* **איך מחנכים את הילד מגיל צעיר שלא כל מה שהוא רואה בטלויזיה משקף מציאות אמיתית?**

**מתוך יומנה של נערה:** "גיל ההתבגרות היה מפחיד. החברים שלי היו לפעמים רעים, והמשפחה מבלבלת...אבל היכולת להפסיק להכניס אוכל לגוף  היתה קונסיסטנטית ויציבה- היא אפילו טיפלה בתשומת הלב היתרה שקיבלתי בעקבות ההתפתחות המינית של הגוף...המלאות נעלמה."

·        <http://www.theguardian.com/commentisfree/2014/feb/24/forget-cause-of-eating-disorders-promote-good-mental-health>

שאלות מהשטח:

* **האם הפרעות אכילה נובעות מריקנות, בדידות, חוסר במשהו אחר..או חוסר בטחון?**
* **האם יש קשר להשפעת הסביבה?**
* **האם זה קשור לפחדים לאכזב את הסביבה שאתה מושפע ממנה, לעמוד בציפיות שלה?**
* **האם זה נובע משנאה עצמית?**
* **האם זה בגלל חוסר איזון בגוף, מחסור באבות המזון?**
* **האם מדובר בסוג של בריחה מהמציאות, בגלל חוסר יכולת להתמודד עם לחצים? אשליית שליטה?**
* **האם זה משהו שמגיע מהתת מודע?**
* **יש דחף לעשות את המעשה (הקאה) ואח"כ הרגשת בושה וצער..מדוע זה עובד ככה?**
* **האם זה סוג של התמכרות, כמו אלכוהוליזם ?**
* **ישנה בושה בלשתף אנשים, רק במי שאתה בוטח. איך אפשר להנצל מהתופעה הקשה הזו?**
* **האם קבוצה עוזרת, איזה סוג של קבוצה?**
* **במה להאחז?**
* **איזה תחליף ניתן למצוא כתחליף לעיסוק התמידי באוכל?**