

17 סדנאות לתרגול עצמי מידי והרחקת האכילה הכפייתית

מחבר דורי לוי פסיכולוג קליני מומחה

כל הזכויות שמורות לדורי לוי פסיכולוג קליני ©, אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך אחרת כל חלק שהוא מהחומר בספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחבר. בהחזקת הקובץ הזה אצלכם הנכם מאשרים שאתם מסכימים לנאמר כאן.

בכוחכם לשנות עכשיו, בהצלחה

שלום אני דורי אני פסיכולוג קליני מומחה לטיפול בהפרעות אכילה. עובד עם אנשים שסובלים מהפרעות אכילה כבר מעל עשור.

רטוני הדרכה:

הפרעות אכילה ורגשות



הפרעות אכילה זה לא אתם



חשוב להדגיש

ההמלצה העיקרית לאנשים שסובלים מהפרעות אכילה היא לקבל טיפול פסיכולוגי מקצועי פנים אל פנים.

המדריך אינו אמור להחליף טיפול פסיכולוגי מקצועי פנים אל פנים עם איש מקצוע

המדריך מהוות השלמה למי שרוצים לטפל ולהרחיק את האכילה הכפייתית. בכדי למנוע פגיעה בטיפול, מומלץ שאלו שבטיפול יתייעצו עם המטפלת שלהם לפני ההתנסות במדריך.

המדריך כולל 17 פרקי תרגול. בכל תרגול עובדים על חלק אחר של האכילה הכפייתית. מטרת התרגול היא לעזור לכם להרחיק את האכילה הכפייתית מחייכם. התמחיתי בטיפול בהפרעות אכילה באחד המקומות הידועים בעולם לתרפיה ממוקדת: במכון למחקר מנטלי שבפאלו אלטו קליפורניה ביחד עם דר' דוד אפסטון ומייקל וויט מפתחי הגישה הנרטיבית. לפי גישה זו אנחנו עורכים הפרדה בינכם לבין האכילה הכפייתית. ההפרדה נועדה לעזור לכם להבין כיצד האכילה הכפייתית משתלטת עליכם. קראו כל פעם את הפרק שתרוצו ותרגלו את השאלות. אנשים שהתאמנו עם המדריך מדווחים על שיפור ביכולת שלהם להרחיק את האכילה הכפייתית מחיי היומיום.

האכילה הכפייתית היא הפרעת אכילה המאופיינת בהתקפי אכילה לא נשלטים הנקראים בולמוסי אכילה. לאחריהם תחושה קשה של מלאות הנמשכת לאורך זמן. האכילה הכפייתית היא חלק מקבוצה של הפרעות אכילה נוספות, והיא גורמת סבל נפשי ופיזי גדול. אנשים שסובלים מאכילה כפייתית חשופים בדרך כלל גם לפגיעות פיזיות לא פשוטות כמו מחלות השמנה ומחלות כלי דם ולב סכרת ועוד.

כל אלו שהאכילה הכפייתית נכנסה לחייהם מתחילים לסבול בשלב זה או אחר. צורכים כמויות גדולות של מזון, ולאחר מכן חשים מפוצצים ומנסים להירגע. משמינים ואוכלים שוב כשהם מעלים בבת אחת את רמות הסוכר בדם ואת תנגודת הגוף לאינסולין מנגנון שגורם להם לצרוך עוד ועוד פחמימות ומזון. מי שסובלים מאכילה כפייתית, בדרך כלל סובלים גם מהערכה עצמית ירודה, ומהשוואת המראה החיצוני לאחרים בסביבה. צריכת כמויות גדולות של מזון נקראת בולמוס. בולמוס, או התקף האכילה הוא לא תמיד נשלט במלואו, ומגיע לסיומו רק כאשר חשים את כמויות האוכל והסוכרים הנכנסים לדם ומיצרים תחושת רוגע מסוימת. בד"כ סובלים מכאבים ומרגישים נפיחות באזור הבטן. התקפי האכילה, מעוותים את תחושת הרעב והשובע ומשבשים את האיזון והיכולת של הגוף לאזן את רמות הסוכר. לרוב אין להם קשר לצורך פיזיולוגי במזון.

רוב התקפי האכילה קשורים לרגשות ותחושות קשות שיש לנו בתוכנו

מי שמתמודדים עם אכילה כפייתית לא נשלטת עלולים לסבול מבושה, תסכול, ייאוש ורגשות אשמה וירידה נוספת של הביטחון והערך העצמי. אכילה כפייתית דורשת מאתנו להקשיב רק לה. להיות צמודים לכמויות האוכל שהיא דורשת מאתנו להכניס לגוף על מנת לחוש טוב. לחיים במשטר חסר גבולות זה יש השפעה שלילית על האישית שלנו, על היכולת לבוא ולהיות מול העולם בצורה בוגרת מכובדת ואסרטיבית. לאחר הבולמוסים והתקפי האכילה הבלתי נשלטים שאכילה כפייתית מביאה אתכם לשם, יכולה להיות תחושת רגיעה פיזית ונפשית מכמויות המזון והסוכר העצומות. תחושה שהיא זמנית בלבד. במהרה מתעוררים שוב הריקנות הנפשית וחוסר התקווה. אלו מובילים שוב למחשבות על ההתקף הבא. מתי נוכל לאכול עוד ועוד בכדי לא לחוש אולי איזה ייאוש או דיכאון. בשלב זה המוח כבר לא מתפקד ממש נכון ולא קולטים את זה. הרגשות מופנמים ומושתקים על ידי כמויות הסוכר העצומות שהגוף נאלץ לעכל. הייאוש מהמשקל ומעצמכם גובר. זהו התהליך שכוכל אתכם למעגל ההתקפים החוזרים. עכשיו אתם כבר בשליטת האכילה הכפייתית ונעשה יותר קשה לצאת. האכילה הכפייתית כבר החלה לשנות לכם את התודעה. אתם כבר מנותקים חלקית מהמעגל החברתי שלכם. אתם רגילים לחוש שמנים ומלאים. רגילים להישאר לבד בבית, לאכול כמויות גדולות של אוכל ולחוש חוסר אונים. רוב אלו שאכילה כפייתית נכנסת לחייהם חשים חוסר אונים מוחלט מהתקף להתקף. הפחד מלהתמודד באמת עם חוסר הביטחון או חוסר הערך העצמיים גובר וממשיכים בבולמוסים המתגברים.

קיימים שני סוגים עיקריים של אכילה כפייתית:

1. האחד אכילה כפייתית רגילה במהלך היום.
2. השני אכילה כפייתית לילית בה אתם חשים דחף לקום בלילה ולאכול.

הרבה פעמים בשעות השקטות של הלילה אנו נמצאים עם תחושותינו העמוקות יותר. אם קשה לנו עם התחושות נרוץ מיד לאכול כדי לא לחוש חזק. האכילה הכפייתית קשורה לירידה בערך העצמי בביטחון וביכולת לחיות חיים מלאים תוכן. מרבית הסובלים מאכילה כפייתית חווים תחושות קשות ובורחים לאוכל ולא מטפלים בהן. הם אוכלים כדי להקהות את התחושות. מי שמתמודדים עם אכילה כפייתית עלולים להבין לאחר זמן קצר שהאכילה הכפייתית לא ממש עוזרת להתמודדות נכונה עם התחושות והרגשות. הגוף מתרגל למצב

החדש. תחושות חוסר הערך והתקיעות עולות מחדש. ההרגלים של אכילת הכמויות נשארים עם כל ההשפעות הגופניות והנפשיות הקשות.

בפרקי תרגול עצמי אלו נגד אכילה כפייתית נתחיל בשלבים בתהליך של הרחקת האכילה הכפייתית מחיינו:

- נגדיר אותה כחיצונית לנו.
- נקבל יותר שליטה עצמית דרך חשיפת ההשפעות וההתנהלות של האכילה הכפייתית מהזווית הפסיכולוגית.
- נבין כיצד האכילה הכפייתית מצליחה להשפיע עלינו.
- איך פועל המנגנון הרגשי של האכילה וההאבסה העצמית בכמויות של אוכל.
- ניצור הפרדה ביננו לבין האכילה הכפייתית.
- נבין כיצד הנורמות החברתיות עוזרות לאכילה הכפייתית להשפיע עלינו.

המדריך פונה אל גברים ונשים כאחד.

המטרה של המדריך היא לתת לכם את הכוחות והיכולות להתמודד למול האכילה הכפייתית ולהתחיל להיפטר ממנה. המדריך יסייע לכם להצטייד בכלים, שישרתו אתכם בתהליך של הפרידה מהאכילה הכפייתית. תוכלו תמיד לחזור לעיין או לשמוע את ההדרכה המוקלטת מתי שתחליטו.

במהלך הקריאה, כדאי שתוכלו לכתוב או להקליט מחשבות ורעיונות שונים.

למדריך מצורפת דוגמה ליומן מעקב. מניסיוני יומן המעקב הוא עוד כלי מהיר שעוזר לחזק ולהתגבר על אכילה כפייתית. רשמו לעצמכם פעם בשבוע לפחות את הדברים הבאים: הצלחות, תחושות וכו' (לפי הדוגמה המצורפת).

יומן מעקב

יומן מעקב אנטי-אכילה כפייתית הוא כלי חשוב לכל מי שעושה עבודה עצמית מול האכילה הכפייתית. היומן אמור להזכיר את הצלחות נגד האכילה הכפייתית. היומן מזכיר את הכוחות שלכם בייחוד אם אתם מתמודדים לבד מול האכילה הכפייתית. כדאי ואף רצוי לכתוב ביומן בכל יום או בכל מספר ימים ולקרוא בו מידי פעם. היומן אמור לתעד את הצלחות (אפילו אם הן קטנות) נגד האכילה הכפייתית.

מה לכתוב ביומן

קחו יומן או מחברת שבהם תכתבו באופן מובנה בכל יום או בכל מספר ימים את הדברים הבאים:

- **רישום הצלחות** - כתבו מספר שורות על הצלחות כנגד האכילה הכפייתית. זכרו לכתוב אפילו הצלחות קטנות. למשל: "הצלחתי לא לעצור ולקנות אוכל בדרך

לעבודה. הצלחתי לעצור את הבולמוס, לאכול קצת פחות ולהחזיק מעמד במשך עוד כשעה מבלי לאכול כמויות".

- **רישום המעשים** - כתבו בקצרה כיצד הצלחתם לעשות זאת מבחינה מעשית. הרישום מחזק את הפעולה המצליחה בתודעה שלנו (לדוגמא: ירדתי לאכול עם כולם ואכלתי רק מנה אחת. הצלחתי לעצור אחרי עוגה אחת).
- **תחושות** - כתבו על התחושות שהצלחות האלו גורמות לכן (אפילו אם זה זמני). למשל, "הרגשתי טוב שלא אכלתי בין הארוחות" או "חשתי שליטה וכוח שהצלחתי להתנגד לאכילה הכפייתית ולא לעצור בסופר". או "הצלחתי לאכול ארוחה שלמה ולא להמשיך ולאכול אחר כך עוד ועוד. הרגשתי טוב יותר ושיש לי יותר שליטה מפעם. האכילה הכפייתית לא הייתה שם למשך כל הערב, כמו בעבר"

- **חכמת הניסיון**

- **מתי** כתבו על מתי האכילה הכפייתית הצליח להפגיע אתכן/ם למשל, "האכילה הכפייתית הצליחה לגרום לי שוב להקיא או לאכול ללא הפסקה." **כיצד**, האכילה הכפייתית עשתה זאת?
 - **תחושות** - כתבו על התחושות ש'הצלחותיה' של האכילה הכפייתית גרמו לכן - גם אם אלה תחושות קשות. לדוגמה, "האכילה הכפייתית גרמה לי לחוש שאני לא שווה ושלא אצליח להתמודד עמה, חשתי דיכאון וייאוש רב"
 - **נגד** - כתבו מה הייתן/ם עושות/ים שונה נגד האכילה הכפייתית אם יכולתן/ם?

דוגמה שתוכלו להדפיס ולהשתמש בה כיומן מעקב

יום ג'	יום ב'	יום א'	
			<p>1. מה היו הצלחות שלך כנגד הפרעה? 2. איך עשית זאת? 3. אילו תחושות ההצלחות מעוררות?</p> <hr/> <p>4. חכמת הניסיון - כתבו על מתי האכילה הכפייתית הצליחה להפתיע אתכן למשל, "האכילה הכפייתית הצליחה לגרום לי שוב לאכול כל הערב ללא הפסקה." - כיצד, האכילה הכפייתית עשתה זאת? - כתבו על התחושות ש'הצלחותיה' של האכילה הכפייתית גרמו לכן/ם - גם אם אלה תחושות קשות. לדוגמה, "האכילה הכפייתית גרמה לי לחוש שאני לא שווה ושלא אצליח להתמודד עם החיים, עם הלימודים, העבודה, מציאת בן/בת זוג, חשתי דיכאון וייאוש רב והיא אמרה לי לאכול הרבה כי זה הכי מנחם."</p> <p>5. כתבו מה הייתן/ם עושות שונה נגד האכילה הכפייתית?</p>

תרגול 1: על הייאוש וההשמנה

שלום, בתרגול הנוכחי נעסוק בתחושות שהאכילה הכפייתית ניזונה ממנו והן הייאוש והתחושה שדברים תקועים בחיים שלכם, לא זזים ושכלום לא יעזור והכל אבוד אז נשאר מתוך ייאוש לאכול הרבה. הייאוש ביחד עם הערך העצמי הנמוך והדכדוך שמלווה הם אלו שמזינים את האכילה הכפייתית וגורמים לה לתפוס יותר מקום בחייכם. ללא הייאוש האכילה הכפייתית לא הייתה מתקיימת.

התרגול כולל:

1. הסבר על תחושת הייאוש מההשמנה ואיך האכילה הכפייתית ניזונה ממנו.
2. עדויות אישיות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית.
3. רשימת שאלות לעבודה עצמית.

האכילה הכפייתית קשורה באופן ישיר לתחושה שדברים תקועים ולא זזים. מי שמתמודד עם אכילה כפייתית, סובל בדרך כלל מערך עצמי נמוך, ותחושות קשות לגבי המראה החיצוני. הסובלים מאכילה כפייתית לא תמיד מצליחים לשמור על משקל גוף תקין בהתאם לגובה ולגיל ונוטים להשמין. מי שסובל מאכילה כפייתית יהיה מוטרד כל הזמן מהגוף והכמויות שאכל. אותו אדם, שזולל כל כך הרבה חש מיואש לגמרי מהאפשרות להפסיק עם האכילה. זה ממכר. הייאוש מזמין בקלות את האכילה הכפייתית להתבסס בחייו. בהתחלה הוא לומד שלאכול הרבה זה כיף וממלא ומרגיע. האכילה הכפייתית מעודדת אותו להמשיך, כי ממילא הוא כבר זולל אז לפחות שיאכל הכל, ייהנה ולא ישים לב. אפשר לאכול הכל ובכמויות יש נחמה באוכל. את המחשבות על ההשמנה והכמויות משאירים לאחר כך. ייאוש, לאחר כך. ואחר כך שוב אפשר לאכול ולהימלט מהייאוש וכך המעגל חוזר תמיד. כך האכילה הכפייתית ממשיכה לחדור פנימה לנפש, לגוף ולהתבסס בתודעה. אותו אדם המתמודד עם האכילה הכפייתית נשאב למעין התמכרות. הוא כל הזמן עסוק בלהימלט מהתחושות ומחוסר העתיד. אנשים שאכילה כפייתית בתודעה שלהם עסוקים בלהימלט מהייעוד שלהם. הם לא יודעים או חוששים להתמודד נכון. במקום לקום, לשנות מקום עבודה, בן בת זוג, ללמוד משהו.. ללכת לטיפול כלשהו.. להתקדם.. במקום כל זאת הם מפחדים ולא מאמינים שיצליחו. כשאנו במקום יצירתי אין סיכוי לאכילה הכפייתית להשתלט עלינו. העיסוק הכמעט תמידי בלאכול מרדים את תחושות חוסר הערך ומונע מאתנו להיכנס למעגל עשייה יצירתי של מקצוע התקדמות אהבה וכד. כך האכילה הכפייתית נכנסת עמוק יותר לחיים שלנו.

עדויות אישיות

נ. בת 28, מתמודדת עם אכילה כפייתית כ-6 שנים. היא מספרת שכשמגיעה תקופת החגים, היא פשוט נמצאת בהתקף אכילה מתמשך של כחודש. אין לה חבר ואין חתונה באופק וכולם שואלים ורוצים להכיר לה והיא רק רוצה לאכול ולברוח משם. היא טועמת כל הזמן ואוכלת ואוכלת. אחרי הארוחות היא שוב מוצאת את עצמה מחפשת משהו מנחם לאכול. החלה להתפתח אצלה סכרת והכולסטרול עלה פלאים. לדבריה היא מודעת לסכנות אבל חשה שהיא לא מסוגלת להתחיל אפילו להשתלט על זה. המפגשים המשפחתיים המרובים סביב שולחן האוכל, גורמים לה לזלזל בכמויות ואף אחד לא ממש שם לב כי כולם אוכלים. אחר כך היא לא מסוגלת לעשות הרבה ישנה ונמצאת הרבה בחדר. "אני לא מסוגלת לעמוד בפני אוכל, כל אוכל, אני חייבת לזלזל, אני לא יכולה לעמוד מול האוכל ולא לאכול. לפעמים ההתקף נמשך 10 שעות, לפעמים כל היום עד שאני הולכת לישון. אחר כך אני חשה

כל כך מגעיל. פשוט נשארתי עם כל התחושות הללו בגוף שלי. אני כל כך שונאת את עצמי, את הגוף שלי, אני לא יכולה לסבול את עצמי, אני חשה מיואשת מבפנים. אני לא רואה סוף לדבר הזה." בעדות של נ. אנחנו יכולים לראות איך האכילה הכפייתית ניזונה מהייאוש ומחוסר ההליכה לקראת דברים מועילים ויצירתיים כמו מקצוע או קשר טוב וכד.

שאלות לתרגול עצמית

שאלות אלו יעזרו לכן/ם למקד ולבדוק את הפחד/הייאוש/הדימוי שלכן/ם מפני העתיד ולנסות להשתלט עליו.

- 1) עד כמה הפחד מפני התקדמות בחיים חזק כרגע? (חזק, בינוני, חלש)
- 2) נסו להיזכר, מתי התחלתם לחשוש או להתייאש מפני העתיד?
- 3) מה אומרים לכם הפחד והייאוש? כיצד הם קשורים לאכילה הכפייתית?
- 4) מתי הייאוש מתחזק? האם אתם יכולים לספר כיצד הפחד והייאוש מפני החיים התחזקו וכיצד הם משתלטים עליכם?
- 5) האם יש זמנים שבהם הפחד והייאוש נחלשים? ואם כן מה מחליש אותם?
- 6) האם אתם יכולים לעשות משהו כדי להחליש את עוצמת הפחד והייאוש?
- 7) האם הפחד/הייאוש מפני העתיד מופיע בעוצמה שונה בזמנים שונים? למשל בבוקר או בערב, לפני או אחרי ארוחה וכו'?
- 8) האם אתם מרגישים שהאכילה הכפייתית ותחושת ההשמנה משתפים פעולה ביניהם בהשפעה עליכם? כיצד?
- 9) האם יש זמנים בהם אתם מצליחים לא להיות תחת השפעת האכילה הכפייתית? אם כן איך זה חש לכם?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתרצו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לזהות כיצד

האכילה הכפייתית משתמשת ברגשותיכם.

בתרגול זה למדנו על הפחד והייאוש מהעתיד, שמזמינים את האכילה הכפייתית, קראנו על נ. ועל החשש והייאוש מפני העתיד. עניתם על שאלות. בתרגול הבא נעסוק בהפרדה של האכילה הכפייתית מעצמכם.

תרגול 2: היא זה לא אני

כיצד תתחילו לזהות ולהפריד את האכילה הכפייתית מעצמכם

התרגול הנוכחי יעסוק בניסיון לזהות ולהבין כיצד התחיל הקשר עם האכילה הכפייתית, איך האכילה הכפייתית הצליחה לחדור אל תוך חיך. אנשים מספרים שהיכולת לזהות את הרגע הזה, עזרה להם להבין את המנגנונים ואת הדרך שבה האכילה הכפייתית פועלת כנפרדת מהם לחלוטין.

התרגול כולל:

1. עדויות אישיות של מתמודדות עם האכילה הכפייתית.
2. הסבר על ההפרדה בין לבין האכילה הכפייתית.
3. רשימת שאלות לתרגול ועבודה עצמית.

עדויות של מתמודדות עם האכילה הכפייתית

גל, שם בדוי, בת, 25, מתמודדת עם האכילה הכפייתית 7 שנים, ניסתה להפסיק עם האכילה הכפייתית ללא הצלחה. ברגע שנראה היה לגל שהנה עבר יום שבו היא לא הכניסה כמויות של אוכל, מיד ביום למחרת שוב מופיעה האכילה הכפייתית ושוב גל אוכלת כמויות אפילו יותר גדולות מאתמול. כשגל אמרה שמבחינתה "אין מה לעשות, האכילה הכפייתית היא חלק בלתי נפרד ממני." בהמשך, גל התחילה לזהות כיצד האכילה הכפייתית פועלת ומשפיעה עליה. היא למדה ליצור הפרדה בינה, לבין האכילה הכפייתית. היא הבינה שהיא נפרדת קצת מהאכילה הכפייתית. למשל יש זמנים בהם היא חשה בטוחה יותר בעצמה ויודעת מה היא רוצה להשיג בחיים. בזמנים אלו היא פעילה ועושה דברים ומקדמת את העסק שלה. בזמנים אלו היא לא אוכלת בבולמוס ואף יורדת להתאמן. היא למדה לזהות את עצמה בנפרד מהאכילה הכפייתית. ברגע שהיא הבינה שהאכילה הכפייתית היא דמות נפרדת שמנסה להשתלט עליה, היא התחילה להתנגד אליה. גל הבינה למשל שהאכילה הכפייתית תוקפת אותה בזמנים מסוימים למשל אחרי מריבות עם אימא שלה. זמנים שמזכירים לה ביקורתיות וערך נמוך ושמתייחסים אליה כמו ילדה. זמנים שמזמינים חולשה מסוימת, זמנים של עצב, של בדידות. בזמנים אחרים כשהיא חשה טוב ושיש עתיד, גל, בהדרגה, כן הצליחה לשלוט על האכילה הכפייתית. ההפרדה הזאת עזרה לגל להבין ולהגדיר את הבעיה ולהתנגד אליה.

אמירה, שם בדוי בת 29, מתמודדת עם האכילה הכפייתית 11 שנים. היא לא הייתה מרוצה מהמראה שלה, ניסתה דיאטות שונות, ובסוף התייאשה והחלה לאכול ולהשמין. מעגל קסמים. היא הסתגרה ויצאה רק כשלא היו אנשים או בלילה או בחורף כשכולם לבושים והיא יכולה להסתיר את המשקל. אמירה התחילה לתכנן את בולמוסי האכילה. שם היה כל הכיף שלה. לאכול לבד כמויות עצומות. החלה להימנע ממפגשים חברתיים כי לא היה לה נוח עם הגוף שלה. למעשה אמירה תכננה את הבולמוסים וסידרה את יומה כך שלא ישימו לב שהיא כל הזמן אוכלת, יורדת לסופר קונה כמויות וממשיכה לאכול במשך שעות. היא התחילה לזהות שיש כאן ישות שממש משתלטת עליה.

מדוע חשוב להפריד את האכילה הכפייתית מעצמך

כפסיכולוג קליני שעובד בגישה הנרטיבית, אני מעדיף ליצור הפרדה בין "הבעיה" לאדם עצמו. כלומר האכילה הכפייתית היא הבעיה או חלק מהבעיה שמשפיעה עליכם. לאכילה הכפייתית יש דרכים משלה להשתלט עליכם.

אם יש לכם חוסר ביטחון או דימוי עצמי נמוך או עבר של חוסר הצלחות, יתכן שאכילה כפייתית תשתמש בזה בכדי להשפיע עליכם. האכילה הכפייתית פועלת דרך התחושות והמחשבות. היא מנסה לגרום לכם לא לעשות כלום עם עצמכם ורק להתנחם עם אוכל. היא אומרת לכם שאין לכם ממש עתיד אז כדאי לפחות שתיהנו עכשיו מכמויות של אוכל. זה הרי כיף לאכול. מהר מאוד אתם מתמכרים לעונג שבאכילת כמויות ענק של סוכרים ופחמימות ולא ממש דואגים לעתיד שלכם. כל אכילת בולמוס גוררת ייאוש מהכמויות וחוסר השליטה ומגבירה את חוסר החשק מהעתיד. המסר של האכילה הכפייתית הוא: הכל מייאש אז למה ליהנות עכשיו? אפשר לאכול עכשיו הרבה "ולהתנחם". אלו חלק מהמסרים של האכילה הכפייתית.

הייאוש והשקיעה באכילה הכפייתית גורמים לתחושות ולמחשבות לא פשוטות ולהיכנס לבולמוס זה הפתרון של האכילה הכפייתית. האכילה הכפייתית אומרת לנו שאפשר ליהנות מאוכל וכך לשכוח את התחושות.

הזיהוי של המחשבות הכפייתיות ואלו של חוסר העתיד עוזרות להתחיל לראות את האכילה הכפייתית בנפרד וליצור התנגדות אליה.

שאלות לעבודה עצמית

מצורפת סדרת שאלות, נסה/י להשיב עליהן. שאלות אלו יעזרו לך להתחיל להפריד ביניכם לבין האכילה הכפייתית והן יכולות לעזור לכם ליצור מודעות חדשה לבעיה. המודעות לבעיה תסייע לך להתגבר עליה.

- 1) מתי האכילה הכפייתית הופיעה לראשונה בחייכם?
- 2) כיצד האכילה הכפייתית הצליחה להיכנס לחייכם?
- 3) האם את/אתה יכול/ה להיזכר בפעם הראשונה שבה אכלתם בצורה כפייתית נסה/י לתאר את ההרגשה שלפני ואחרי.
- 4) מתי התחלת לשים לב כי מדובר בתופעה חוזרת ונשנית ולא בפעולה חד פעמית?
- 5) האם ומתי הבחנת בהשתלטותה של האכילה הכפייתית על חיירך?
- 6) מה האכילה הכפייתית אומרת לך לפני האכילה, בזמן האכילה ולאחר האכילה?
- 7) נסו להבחין האם האכילה הכפייתית נעלמה, נחלשה או התחזקה במהלך השבוע? האם היא התנהגה אחרת בימים מסוימים בשבוע?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתרצו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם להתחיל להפריד ביניכם לבין האכילה הכפייתית.

תרגול מספר 3

היא זה ממש לא אני

זיהוי הרגשות המזינים את האכילה הכפייתית

שלום, בתרגול זה נלמד לזהות את הרגשות והתחושות המזינים את האכילה הכפייתית. האכילה הכפייתית מקבלת חלק מכוחה מרגשות קשים שאתם חשים. רגשות כמו עצב, תסכול, וכעס עשויים להזין את האכילה הכפייתית ולהגביר אותה. האכילה הכפייתית מציעה לנו את האוכל כנחמה, ולאחר מכן מאפשרת לנו להקיא ולהתרוקן. היא משתמשת ברגשות הקשים שלכם, על מנת להעמיק את שליטתה בחייכם. נבדוק גם כיצד האכילה הכפייתית מצליחה להיכנס לחייכם ולתפוס מקום מרכזי, ונמשיך להתאמן בזיהוי התחושות, הרגשות והמחשבות הכפייתיות במטרה להמשיך ולהרחיק את האכילה הכפייתית מחייכם. ככל שתלמד/י לזהות את המנגנונים הרגשיים של האכילה הכפייתית כך תוכל/י להתנגד אליה ולהפטר ממנה מהר יותר.

התרגול כולל :

1. עדויות אישיות של מתמודדות עם אכילה כפייתית.
2. הסבר על חשיבות זיהוי הרגשות המזינים את האכילה הכפייתית.
3. רשימת שאלות לתרגול עצמי. השאלות עוזרות לזהות כיצד האכילה הכפייתית משתמשת ברגשות שלך. כמו כן הן עוזרות להעמיק את המודעות שלך ואת הבנתך.

עדויות של מתמודדות עם האכילה הכפייתית

מירה (שם בדוי), 27, מתמודדת מול אכילה כפייתית כבר חמש שנים. היא התחננה לא מזמן והיא רוצה ללדת ילדים, אבל היא חוששת שהאכילה הכפייתית תפריע לה בקשר החדש שלה עם בן זוגה ותפריע לה להיכנס להריון. היא זוכרת שפעם, בגיל 14, היא יכלה לאכול הרבה ולא לעלות במשקל. כל פעם שחשה קשה אכלה המון אבל גם נשארה רזה. כך היא הייתה בנויה. אבל מהר מאוד בגיל ההתבגרות חשה המון דיכאון והופיעו אצלה התקפים קשים של בולמוסי אכילה. היא חשה שהיא לא יכולה להתאפק מול האוכל, גם בבית וגם בחוץ. היא ניסתה להסתיר את התקפי האכילה אבל הם היו חזקים ממנה. היא זכרה

שכילדה היא לא נחשבה יפה במיוחד. כשהשמינה קצת, אביה היה מעיר לה על כך כמעט מדי יום. הדבר עורר בה כעס רב וגם רגשות אשמה ובנוסף, הבושה החלה להתגנב לחייה וערערה את בטחונה העצמי. בנוסף לכל הצרות האלה, כולם סביבה היו כל כך רזים ועסקו כל הזמן בדיאטות הרזייה חדשות. מירה החלה לאכול כמויות כל פעם שחשה רגשות קשים. לאחר בולמוס האכילה, לא הייתה בה שום תחושה קשה, היא הייתה נחה, נרגעת. הבולמוס כאילו מחק לזמן קצר את התסכול והדיכאון. היא הרגישה רגועה. למשך כמה שעות נעלמו כל הרגשות הקשים, התסכול, חוסר הביטחון, הכעסים, והתחושה שהיא לא מוצלחת. היא יכלה להירגע עם האכילה הכפייתית לבד מבלי שאף אחד יפריע לה.

גילי (שם בדוי), 32, מתמודדת עם האכילה הכפייתית מעל 10 שנים, מספרת שבעבר סבלה מתחושות של דיכאון וערך עצמי נמוך. היא הייתה קצת מלאה, לא היה לה חבר והיא הייתה די מדוכאת במהלך גיל ההתבגרות. בצבא חשה שאף אחד לא ממש מתעניין בה באופן רומנטי. גילי המשיכה לחוש דיכאון וחוסר ערך. האכילה הכפייתית, שהופיעה אצלה לאחר השחרור מהצבא, גרמה לה בהתחלה לחוש טוב יותר. היא הייתה בורחת בסופשים לאכול כמויות ולהסתגר. לגילי זה היה פשוט מפלט מתחושות קשות מאוד. היא התמכרה לאכילה הכפייתית ולמדה שהאוכל הוא המנחם. כשהייתה רזה היא קיבלה מחמאות רבות, ובנים התחילו איתה. היא יכלה ללכת למסיבות ולהרגיש שכולם מסתכלים עליה. "זאת הייתה הרגשה כל כך כיפית. הייתי כל כך מאושרת, הרגשתי שאני ממש בשיא שלי." כשהאכילה הכפייתית התחילה להשפיע עליה היא לא חשה דיכאון וחוסר ערך, לפחות לא בהתחלה. מהר מאוד היא החלה לחוש כבד ולהשמין. "אני כבר לא מתנחמת מהאוכל אני משמינה וחשה אומללה יותר ושלא אצליח לצאת מזה". היא חשה חוסר אונים גדול. היא המשיכה עם הבולמוסים, הפסיקה לצאת כי חשה מאוד שמנה. גילי אכלה בכמויות. תחושות הדיכאון וחוסר הערך גדלו.

זיהוי הרגשות המזינים את האכילה הכפייתית: מדוע זה חשוב

מירה וגילי הם דוגמאות למקרים בהם האכילה הכפייתית משתמשת בתחושות קשות שיש לנו על מנת לשכנע אותנו לאכול הרבה. האכילה הכפייתית משתמשת ברגשות הקשים שלנו על מנת לשכנע אותנו לאכול כדי לא לחוש קשה.

במקום שנתמודד נכון עם התחושות והרגשות. במקום לשתף או לנסות לבנות עתיד יותר טוב. במקום להתמודד נכון. במקום שנחיה אורך חיים בריא, נעשה ספורט, נפתח את עצמנו בצורה אישית ומקצועית, נלמד מקצוע שיגביר את ביטחוננו העצמי ונקדם את עצמנו בצורה

בריאה, האכילה הכפייתית מציעה לנו פתרון מהיר – לאכול בכמויות. את הייאוש היא אומרת תשאירו לאחר מכן.

האכילה הכפייתית אומרת לנו, מדוע לכם העבודה הקשה הזו, פשוט תאכלו אם אתם חשים רע. האכילה הכפייתית שוכחת להגיד לנו שאנחנו מתרגלים לאכילה ואחר כך קשה להפסיק לאכול כמויות. האכילה הכפייתית לא מגלה לנו שהמנגנון הזה של אכילת כמויות לא ממש עוזר להפטר מהתחושות הקשות. והוא גרם נזק נפשי וגופני רב.

זכרו - רק התמודדות אמיתית ונכונה כזו שמשלבת מאמץ אישי המותאם ליכולות שלנו – רק התמודדות כזו עוזרת.

אכילה כפייתית למעשה מותחת את היכולות הפיזיות שלנו וגורמת לנו לעשות מעשים קיצוניים של אכילה מופרזת כ 4000 קלוריות לכל התקף זוהי קיצונית. ברגע שמושכים אותנו לקיצונית כזו הנפש מתרגלת להתרחב למקום לא טוב, למקום קיצוני, ל"יכולת" להרחיב את התודעה שלנו למקומות שליליים. לאכילת יתר. במקום להרחיב את התודעה במקומות חיוביים, למשל בלמוד עוד משהו או למצוא מקצוע או לעשות ספורט תקין וכד אנחנו מותחים את הנפש לדברים שליליים.

שאלות שיסייעו לך לזהות את הרגשות המזינים את האכילה הכפייתית

1. נסו לשים לב מתי האכילה הכפייתית הכי חזקה, אלו רגשות את חשה קצת לפני ההתקף?
2. כיצד האכילה הכפייתית השפיעה בעבר וכיצד היא ממשיכה להשפיע על המחשבות שלך?
3. כיצד האכילה הכפייתית השפיעה בעבר וכיצד היא ממשיכה להשפיע על הרצונות שלך?
4. כיצד האכילה הכפייתית השפיעה בעבר וכיצד היא ממשיכה להשפיע על התקוות שלך?
5. כיצד האכילה הכפייתית השפיעה בעבר וכיצד היא ממשיכה להשפיע על שמחת החיים שלך?
6. האם יש אירוע או אירועים בעברך שאת חושבת שעלולים היו להשפיע על האכילה הכפייתית ולגרום לה להיכנס לחיך?
7. כיצד האכילה הכפייתית הצליחה ומצליחה להסתיר ממך את הנזק הרב שהיא גורמת לך?

8. כיצד האכילה הכפייתית גרמה לך להתנהג בעבר וכיצד היא עדיין ממשיכה

לגרומ לך להתנהג?

9. איך האכילה הכפייתית שכנעה אותך לעשות זאת וכיצד היא עדיין ממשיכה

לשכנע אותך לעשות זאת?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצאו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לזהות כיצד

האכילה הכפייתית משתמשת ברגשותיך.

תרגול מספר 4

כיצד האכילה הכפייטית משפיעה על מערכות היחסים שלך

תרגול זה יעסוק בהשפעה של האכילה הכפייטית על מערכות היחסים שלך עם בני זוג, חברים, חברות, משפחה, חברים לעבודה ועוד.

התרגול כולל:

- 1) עדויות אישיות של מתמודדות/ים עם אכילה כפייטית.
- 2) הסבר על חשיבות זיהוי הרגשות המזינים את האכילה הכפייטית
- 3) שאלות לתרגול עצמי

עדויות של מתמודדות עם האכילה הכפייטית

אודליה, (שם בדוי), בת 26 מתמודדת עם האכילה הכפייטית מגיל 16 ובמקביל מתלוננת שהיא לא מצליחה ליצור קשר משמעותי עם בחורים. היא כל הזמן מתייאשת ולא מאמינה בעצמה ואז היא נכנסת להתקפים של אכילה פראית של כל דבר מתוק שהיא מוצאת. היא נלחצת וחשה לא ראויה. הרעיון שיהיה לה בן זוג שאולי חשבה שיהיה לה מתרחק כי מי ירצה אותה בצורה הזו. היא יודעת שהיא לא תעמוד בפני האוכל ושהאוכל הוא הנחמה היחידה כרגע בחיים. אודליה נלחצת בגלל היחסים עם האכילה הכפייטית ומעדיפה להישאר בבית ולא לצאת בכלל למפגשים שהולכים לכיוון רציני יותר.

אבי, שם בדוי, בן 30, מתמודד עם האכילה הכפייטית כבר 15 שנים. אבי היה שמן בילדותו וסבל מהצקות מצד חבריו ואחיו. הוריו ניסו אתו דיאטות שונות וכעסו עליו שהוא אוכל הרבה במקום להיזהר ולשמור על המשקל. בגיל 15, בצר לו, ובייאוש, החל אבי ללחוש חוסר ערך גדול והחל לאכול אף יותר. זו הייתה הנחמה שלו. אחרי הבולמוסים חש אבי רגוע יותר אבל מפוצץ. היה נשכב לנוח ופתאום המחשבות על העתיד כבר לא ממש הפריעו לו. אבי לא היה יכול להצטרף לאירועים ומפגשים משפחתיים כי חש לא נעים ושכולם רואים שהוא אוכל כל הזמן. אבי ידע כי לא יוכל לעמוד בפני האוכל. אבי החל להתרחק ממפגשים משפחתיים וחברתיים שבהם יש אוכל. לאט לאט אבי החל התבודד. יצא מהבית אך ורק לעבודה ובחזרה.

מהעדויות של אודליה ואבי, אנחנו רואים איך האכילה הכפייטית משפיעה לרעה והורסת מערכות יחסים. אנשים שמתמודדים עם אכילה כפייטית נאלצים לפעמים רבות להימנע ממפגשים חברתיים, הם נאלצים להתבודד והכול כי הם מתביישים וחשים נפוחים וגם כדי לתכנן את ה"כף האישי שלהם" התקפי הזלילה "המנחמים".

כיצד האכילה הכפייתית משפיעה על מערכות היחסים שלך

אנשים רבים סיפרו לי שהאכילה הכפייתית פגעה וממשיכה לפגוע ביחסים שלהם עם אנשים אחרים ועם בני משפחתם. למשל, בחורות מספרות שהן נאלצו להישאר בבית ולא לצאת לאירועים חברתיים ומפגשים אישיים כי פחדו שלא יוכלו להפסיק לאכול ויתביישו. הן חששו מהצורך להסתיר את הבולמוסים. הסתגרות זו פגעה ופוגעת במערכות היחסים שלהן. החגים והארוחות המשפחתיות של סוף השבוע נהפכים לסיוט אחד גדול. מתחילים לתכנן את ההתקפים. לאן נסע לקנות אוכל וכיצד נאכל שלא ישימו לב. נאלצים להתמודד עם תחושות קשות של נפיחות וכישלון. כך נופלים שוב ושוב לידיים של האכילה הכפייתית וכך היא מעמיקה את השפעתה עלינו.

שאלות לעבודה עצמית

1. כיצד בדיוק האכילה הכפייתית משפיעה על היחסים החברתיים שלך?
2. כיצד האכילה הכפייתית השפיעה בעבר, ומשפיעה כיום על היחסים שלך עם בני המשפחה? האם בני המשפחה שמים לב לאכילה הכפייתית? מהי תגובתם. נסו לפרט ולתת דוגמאות.
3. כיצד האכילה הכפייתית השפיעה בעבר ומשפיעה כיום על היחסים שלך עם בני/ות פוטנציאליים?
4. כיצד האכילה הכפייתית גורמת לך להתנהג עם בני/ות זוג לפני הפגישות, במהלך ולאחריהן?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם לזכור כיצד האכילה הכפייתית משפיעה על מערכות היחסים שלך.

תרגול מספר 5

חשיפת דרכי ההשתלטות של האכילה הכפייתית

שלום, התרגול הנוכחי עוסק בדרך שבה האכילה הכפייתית משתלטת על גופך, מחשבותייך, תחושותייך ורגשותייך. אילו מחשבות היא גורמת לך לחשוב, אלו תחושות ובאילו טריקים היא משתמשת על מנת לגרום לך להתקפי זלילה.

התרגול כולל:

1. עדויות אישיות של מתמודדות עם האכילה הכפייתית.
2. הסבר על חשיפת דרכי ההשתלטות של האכילה הכפייתית.
3. שאלות לתרגול עצמי.

עדויות של מתמודדות עם האכילה הכפייתית

גלית, שם בדוי, בת 20, מתמודדת עם האכילה הכפייתית כבר חמש שנים. היא מספרת שהאכילה הכפייתית כל כך חזקה עד שהיא נמצאת שם כל הזמן והכול נקשר אליה. "כשאני רואה את הבטן שלי מלאה אחרי בולמוס אכילה אני יודעת שהיא כאן. כשאני מרגישה שכל היום אני מנשנשת ואוכלת מבלי להפסיק, אני יודעת שהאכילה הכפייתית שם. האכילה הכפייתית גורמת לי לחוש שאני צריכה למצוא מקומות וזמנים לאכול שזה ירגיע אותי. כך היא אומרת לי. אני שמנה ומלאה בגלל כל החוסר גבולות הזה וכך היא גורמת לי לשנוא את עצמי. לבעוס על עצמי שאכלתי. לחוש מיואשת מהעמיד. ההיגיון אומר לי שזה ניתן לטיפול. שאני רק צריכה לשמור על חיים רגילים וארוחות מסודרות לעשות ספורט והכל יסתדר. אבל אכילה כפייתית כאילו יותר חזקה מההיגיון היא כל הזמן גורמת לי לחזור לאכול כמויות."

דקלה (שם בדוי), בת 26, מתמודדת עשר שנים עם אכילה כפייתית. היא מספרת שהאכילה הכפייתית נמצאת שם כל הזמן בראש שלה. "היא כל הזמן אומרת לי שכדאי לקנות דברים טעימים ולזלול. היא גורמת לי לבולמוסים ולא לחשוב על התוצאות. אני ממש לא יכולה לאכול רגיל כי היא תמיד שם גורמת לי להמשיך בהתקפי אכילה ארוכים ומלאי קלוריות וסוכרים. כשניסיתי להפסיק עם האכילה הכפייתית, השתלט עליי פחד גדול שאמר לי שאין לי סיכוי ושזה ייקח לי שנים לחזור לנורמה. כך שוב אני תמיד חוזרת למוכר. תמיד לאכילה הכפייתית לבולמוסים ול"כיף" של הזלילות."

מהעדויות של גלית ודקלה, אנחנו יכולים לראות שהאכילה הכפייתית שולטת בחיים שלנו, שולטת על המחשבות שלנו, על התחושות והרגשות, ועל ההיגיון הבריא שלנו. האכילה

הכפייתית משכנעת אותנו לאכול כמה שרק נרצה כי זו הנחמה והיא משכיחה לנו את העתיד. כי ממילא אחר כך היא תשכנע אותנו לאכול שוב דברים טעימים ולהתמכר לתחושות וכך לא נתחיל לשים גבולות. האכילה הכפייתית מדגישה את תחושת הייאוש והכיף שבלאכול כדי לא לחוש את התחושות. האכילה הכפייתית גורמת לנו לשנוא את הגוף שלנו ואת עצמנו ולא לחשוב על העתיד החיובי. מהרגע שבו אנחנו זוללים בהתקף בולמוס אנחנו מתחילים לאבד שליטה על האכילה הנורמלית ועל החשיבה התקינה.

שאלות לתרגול עצמי

1. מתי שמת לב שהאכילה הכפייתית משתלטת על חייך וגופך ושאינן לך ממש שליטה עליה ועל הבולמוסים של האכילה? מה גרם לך לשים לב לכך?
2. נסי לתאר מה האכילה הכפייתית גורמת לך לעשות כנגד רצונך ואיך בדיוק היא עושה זאת, במילים אחרות באלו מנגנונים - תכסיסים, שכנועים, מחשבות ורגשות - היא משתמשת כנגדך? נסי להיזכר בהם ולכתוב לעצמך דוגמה קצרה לאופן המדויק שבו הדבר מתרחש.
3. נסי לשים לב אלו תחושות האכילה הכפייתית מעלה אצלך?
4. האם את יכולה לשים לב כיצד האכילה הכפייתית פועלת דרך התחושות הללו בגוף שלך?
5. מה האכילה הכפייתית אומרת לכם אם במקרה החלטתם לשים גבולות ולאכול רגיל?
6. כיצד האכילה הכפייתית הסתירה בעבר ומסתירה כיום את העובדה שהיא מکتובה את חייך ושולטת עליהם?
7. כיצד האכילה הכפייתית הסתירה בעבר ומסתירה כיום את חוסר השליטה שלך בחייך?
8. כיצד האכילה הכפייתית ניסתה ומנסה להסתיר את חוסר השליטה שלך על גופך?
9. כיצד האכילה הכפייתית הסתירה ועדיין מסתירה את חוסר השליטה שלך על רגשותיך?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם לזכור כיצד האכילה הכפייתית מצליחה להשתלט עליכם.

תרגול מספר 6

מה היא רוצה מאתנו ולמה?

תרגול זה יעסוק בחשיפת הכוונות נסתרות והרצונות של האכילה הכפייתית. נבדוק גם מדוע האכילה הכפייתית נכנסה לחיינו. חשבו על כך שהאכילה הכפייתית היא כמו מישהי או מישהו שיושבים לידכם ומנסים לשכנע אתכם מידי פעם או כל הזמן לאכול וליהנות ועוד לאכול וכך לא לחשוב על התוצאות. ובכן, מסתבר של האכילה הכפייתית יש רצונות ומאויים ברורים, אולם היא מנסה להסתיר אותם ממך, לפחות בהתחלה. האכילה הכפייתית דומה לסוחר ממולח שנותן מתנה חנים כדי שנתמכר לסחורה שלו ולא נוכל להפסיק. מה בעצם האכילה הכפייתית מוכרת לנו? ומה הן הכוונות הנסתרות שלה? את זה נברר בתרגול.

התרגול כולל:

1. עדויות אישיות של מתמודדות עם אכילה כפייתית.
2. הסבר מדוע חשוב לחשוף את כוונותיה של האכילה הכפייתית.
3. שאלות לעבודה עצמית.

עדויות של מתמודדות עם אכילה כפייתית

נ. בת 30 מתמודדת עם האכילה הכפייתית מעל 12 שנים

נילי, שם בדוי, בת 30, מתמודדת עם האכילה הכפייתית כ-12 שנים, מספרת שהאכילה הכפייתית הופיעה בחייה בתקופה בה סבלה מביטחון עצמי נמוך מאוד. לדבריה, היא חשה לא מושכת: "האכילה הכפייתית החלה להשפיע עלי לאכול הרבה כדי לא לחוש רע ולא לחוש דיכאון. כל פעם שחשתי ייאוש מעצמי או קצת דיכאון מיד אכילה כפייתית הייתה משכנעת אותי לאכול כדי לחוש טוב. כשזללתי כמויות האכילה הכפייתית הייתה מראה לי עד כמה זה כייף לשכב על הספה ולא לעשות כלום. אני מנופחת וחשה מגעילה ודוחה עם כל האוכל והאכילה הכפייתית פשוט משכנעת אותי להמשיך בהתקף אכילה וכך לא לחוש דיכאון. לקח לי הרבה שנים להבין שהאכילה הכפייתית מאוד מתוחכמת. הרצון העיקרי שלה היה שאוכל כדי לא לחוש רגשות. להרגיל את עצמי לאכול כמויות וכך להתמכר לזה. להתנפח ואחר כך ללחוש עוד יותר דוחה ומגעילה כלפי עצמי. זה היה ממכר. אהבתי כל כך את תחושת הזלילה המתמשכת. חיכיתי לזה. התמכרתי לתחושה של האוכל המתוק והמלוח. האכילה

הכפייתית השיגה את רצונה, שאלמד לאכול ולדחוס כמויות. כך האכילה הכפייתית יכלה להישאר בחיי. נזקים רבים נגרמו לגופי, לרמות הסוכר וכד. את זה האכילה הכפייתית לא אמרה לי בהתחלה. אם רק הייתי יכולה לחשוף את הכוונות הנסתרות של האכילה הכפייתית בהתחלה יתכן והכל היה נראה אחרת ועדיין לא מאוחר לתקן.

חשיפת הכוונות והרצונות של האכילה הכפייתית: מדוע זה חשוב

האכילה הכפייתית, כמו בעיות פסיכולוגיות שונות, מתנהגת קצת כמו גולם. האכילה הכפייתית יודעת להשתלט עלינו, אבל היא לא חכמה מספיק, וניתן להשתחרר מאחיזתה. האכילה הכפייתית היא בעיה לא פשוטה, אולם כדי להשתחרר ממנה, צריך להבין היטב, את הצורה בה היא פועלת ואת רצונותיה. האכילה הכפייתית פועלת דרך כוחות חברתיים ואישיים על מנת להשיג שליטה עלינו. אכילה כפייתית מנצלת את הפחד מלהתקדם להשקיע ולהצליח וכך היא מתחזקת. היא כל הזמן מנסה שלא נתמודד נכון. שבמקום להתמודד נאכל ואז נשקע ליותר חוסר אונים.

שאלות לתרגול עצמי וחשיפת הכוונות של האכילה הכפייתית

1. האם את/ה חוששים מהעתיד מלהתקדם ולהצליח? האם שמתם לב לדרך שבה האכילה הכפייתית משתמשת בחשש הזה?
2. האם יש עוד פחדים ותחושות שהאכילה הכפייתית משתמשת בהם כדי לשכנע אתכם לאכול הרבה?
3. מדוע לדעתכם האכילה הכפייתית כל הזמן משכנעת אתכם לאן היא מנסה למשוך אתכם?
4. איך אתם מסבירים את העובדה שהאכילה הכפייתית לא ממש מזהירה אתכם מהנזקים שיכולים לקרות לכם מאכילה תמידית ומופרזת?
5. איך האכילה הכפייתית השתמשה ומשתמשת במחשבותיכם בכדי לשכנע אתכם להיכנס להתקפי זלילה?
6. כיצד האכילה הכפייתית השתמשה ומשתמשת בגופכם בכדי לגרום לך לעשות את מה שהיא רוצה?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצאו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם לזכור מה בדיוק האכילה הכפייתית רוצה עבורך וממך.

תרגול מספר 7

דימוי עצמי, דימוי גוף והקשר שלהם לאכילה הכפייתית.

שלום, התרגול יעסוק בדימוי הגוף ובדימוי העצמי, שאצל אנשים רבים שניהם קשורים זה בזה בקשר הדוק. נבדוק את הקשר בין הדימוי העצמי ודימוי הגוף לאכילה הכפייתית.

התרגול כולל:

1. עדויות של מתמודדים עם אכילה כפייתית.
2. הסבר על הקשר בין דימוי עצמי, דימוי גוף ואכילה כפייתית.
3. רשימת שאלות לעבודה עצמית.

דימוי הגוף הוא האופן שדרכו אנו חווים את גופינו והופעתנו. דימוי עצמי הוא האופן בו אנו תופסים את עצמנו ואישיותנו בעולם. בדרך כלל אנחנו עסוקים בהשוואות של עצמנו מול האחרים. אנחנו בוחנים את עצמנו האם אנחנו שמנים יותר, רזים יותר, צעירים יותר, מבוגרים יותר וכד. אדם שחווה את גופו והופעתו, ותופס את עצמו כפחות טוב, פחות מוצלח, פחות יפה, פחות רזה, נכנס למקום שעלול להזמין את האכילה הכפייתית להיכנס אל חיוו. האכילה הכפייתית מחפשת להדגיש את הפגמים שלנו ולהראות לנו שאין עתיד כל כך ואז שכדאי להתנחם ולאכול.

עדות אישית

צילה (שם בדוי), 36, מתמודדת מול האכילה הכפייתית 15 שנים. היא סיפרה שהאכילה הכפייתית נכנסה לחייה כבר בגיל 13. היא זוכרת שגדלה עם תחושות מאוד קשות שמשוה בגוף שלה 'דפוק', ולא כמו אצל חברותיה. צילה הייתה ילדה קצת מלאה ובבית ספגה הערות מהוריה לגבי המשקל שלה, והבטן שלה. בשלב מסוים צילה ניסתה להסתיר את הבטן על ידי לבישת בגדים רחבים אבל זה לא ממש עזר, והיא התחילה לחוש תחושות מאוד קשות כלפי הגוף שלה. אביה, עסק בספורט והתאמן מדי יום, ואימא הייתה רזה וחסובה ועסקה בדיאטות שונות. בשיחות המשפחתיות תמיד דיברו וזלזלו בבת הדודה ובשכנה השמנה. החלו גם הצקות ובדיחות על גופה של צילה, ואלו הפכו להיות חלק מהשגרה. האחים והאחיות של צילה היו רזים. נולדו כך עם מבנה כזה. נראה שיכלו לאכול ככל העולה על רוחם. צילה לעומתם השמינה מכל ארוחה. הערותיהם של בני המשפחה גרמו לצילה לחוש עוד יותר רע בנוגע לגופה ולהבין שבמשפחתה הערך של הרזון הוא ערך עליון. צילה החלה להתעסק בגופה ופיתחה שגרה של גופה וכלפי עצמה. היא לא אהבה להביט בגופה, וגם לא אהבה לקנות בגדים. היא חשה שהיא הייתה רוצה להחליף את הגוף שלה או להעלים אותו. האכילה הכפייתית שנכנסה לחייה של צילה ניחמה אותה עם עוד אוכל טעים. צילה השתמשה באכילה הכפייתית כל פעם שחשה שאין לה כוח להתמודד וכל פעם שלא ראתה עתיד. ככל שהיא נכנסה ליותר התקפי אכילה כך היא איבדה יותר את תחושת הערך העצמי. האוכל היה הדבר היחיד שגרם לה סוג של סיפוק.

בעדות של צילה ניתן לראות כיצד האכילה הכפייתית נכנסת לתודעה שלנו ברגעים החלשים שלנו. ברגעים בהם הדימוי העצמי שלנו ירוד ואין לנו ממש תחושה שיש לנו עתיד. ברגעים בהם דימוי הגוף שלנו נמוך. ברגע שצילה לא אהבה את הגוף שלה, ולא נהנתה יותר

מהמראה החיצוני שלה, האכילה הכפייתית נכנסה לתודעה. האכילה הכפייתית מנצלת את הדימויים שלנו על עצמנו, וככל שהדימוי נמוך יותר, לאכילה הכפייתית יש מקום רב יותר לפעולה.

שאלות לתרגול עצמי

1. כיצד האכילה הכפייתית קשורה לדימוי העצמי שלך?
2. כיצד האכילה הכפייתית קשורה לדימוי העצמי שלך?
האם זה קשור לדברים שאמרו לך?
לדברים ששמעת?
או לאירוע מסוים?
3. האם היו אנשים שתרמו להתפתחות של הדימוי הזה?
4. האם היה משהו בסביבה החברתית שתרם להתפתחותן של התחושות האלה לגבי עצמך?
5. האם התחושה הזו שמהו אצלכם לא כמו שאתם רוצים, הופיעה לפני שהאכילה הכפייתית? במהלכה? או לאחריה?
6. מה האכילה הכפייתית אומרת לך לגבי הגוף שלך?
7. האם האכילה הכפייתית מאפשרת לך גם לפרגן לעצמך? אם לא, כיצד היא עושה זאת ומדוע?
8. כשאת רוצה להפסיק עם האכילה הכפייתית, האם את יכול להבחין בחששות שעולים אצלך? מה החששות אומרות לך?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתרצו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם לזכור כיצד האכילה הכפייתית משפיעה על הדימוי שלך.

תרגול מס 8

האכילה הכפייתית והערך העצמי שלנו.

מה נותן לאכילה הכפייתית את הכוח להמשיך?

שלום, בתרגול זה נבדוק מהו הקשר של האכילה הכפייתית לערך העצמי, ואיך היא משפיעה עליו. ננסה להבין איך האכילה הכפייתית מצד אחד מצילה אותנו משעמום ותחושות ירודות, ומצד שני גורמת לערך העצמי לרדת. עוד נבחן דרכים להתנגד לאכילה הכפייתית וכיצד נפתח ערך עצמי חיובי.

התרגול כולל:

- 1) עדויות של מתמודדות/ים עם אכילה כפייתית
- 2) הסבר על הקשר בין הערך העצמי לבין האכילה הכפייתית
- 3) רשימת שאלות לעבודה עצמית.

הערך העצמי שלנו מורכב ממכלול תכונות האישיות שלנו, מתחושות הגוף, דימוי הגוף, ומהפידבקים שאנחנו מקבלים מהסביבה. רגשות של ערך עצמי נמוך ורגשי נחיתות, מזמינים את האכילה הכפייתית אל חיינו. המסר הוא שאם אנו לא רוצים לחוש רע אז נאכל רוב הזמן. האכילה העודפת והכפייתית מזינות את הבעיה. מאפשרות לה לגרום לנו כל הזמן לאכול במקום להתמודד עם הקשים בצורה בונה. לכך אכילה כפייתית שולטת בנו וגורמת לערך העצמי שלנו לרדת עוד ועוד יותר.

עדויות של מתמודדות

שקד, שם בדוי, 37, מתמודדת כ-15 שנים עם האכילה הכפייתית, מספרת: "בחורים מחמיאים לי על המראה שלי, ואומרים לי שאני יפה מאוד, אבל בפנים, בתוך תוכי, אני מרגישה שמנה, אני מתביישת בגופי, אני חושבת שאני שמנה ולא יפה. למרות התגובות החיוביות, אני ממש מתביישת וחושבת שאני נראית רע. אני חשה מנותקת, כאילו שאני לבד ולא יכולה להגיד מה באמת עובר עליי. איך אסביר להם שאני לא רואה את עצמי ולא חושבת את עצמי ליפה ומושכת, אלא להפך? לפעמים אני ממש לא מבינה מה בחורים מוצאים בי, אז אני מסתירה את עצמי ואוכלת עם עצמי, אוכלת כמויות. מתרחקת עוד יותר כי אני חשה מגעיל עם כל האוכל. לא הולכת לים ולבריכה. כך אני מנהלת את חיי, מתרחקת, מסתרת, אוכלת המון ונשארת עם תחושות של בושה, חוסר בטחון וערך עצמי נמוך. האכילה הכפייתית נתנה לי את האפשרות לאכול ולהעלים את הדיכאון לקצת זמן. אבל הוא תמיד חוזר בדרך כלל בבוקר למחרת. לחוש שאני מלאה ומגעילה מבפנים זה הכי נורא.

ענת, שם בדוי, 24, סיפרה לי שהאכילה הכפייתית שהייתה משתלטת עליה, החלה להשפיע לרעה על הערך העצמי שלה. ענת הרגישה שהיא כל הזמן אוכלת יותר ויותר כמויות ונמנעת מלצאת. האכילה הכפייתית משכה אותה לאכול כמויות הולכות וגדלות של מאפים ועוגות. היא הבינה איזה מחיר כבד היא משלמת על התענוג הזה של לאכול דברים טעימים. ענת התחילה לסבול מביטחון עצמי ממש נמוך. הערך העצמי שלה ירד ממש. היא חשה חוסר בטחון. היא חשה לא שווה, לא מושכת, ולא נאה. ראתה את עצמה כדוחה. האכילה הכפייתית בעצם אמרה לענת: "בואי נאכל משהו טעים וככה נעביר את התחושות הללו" ענת נגררה לתוך האכילה המוגזמת. היא חשה מבודדת, ושנאה את עצמה ואת גופה יותר ויותר.

כאמור הערך העצמי שלנו מורכב ממכלול תכונות האישיות שלנו, מתחושות הגוף, דימוי גוף, מההישגים שלנו ומהפידבקים שאנחנו מקבלים מהסביבה. ברגע שהאכילה הכפייתית משתלטת עלינו, היא מעצימה ומדגישה עבורנו מחשבות ותחושות שגורמות לירידת הערך העצמי שלנו. למשל היא גורמת לנו לא לחשוב על המחר ולא לתכנן אלא לאכול הרבה כאן ועכשיו והיא מדחיקה עבורנו את ההשמנה שתגיע בעקבות האכילה של כל הכמויות. אנשים שמתמודדים עם אכילה כפייתית מספרים שהאכילה הכפייתית מגיעה עם מסר כזה: האכילה הכפייתית כביכול באה "להציל" אותנו מתחושות של שעמום כאב או ייאוש ודיכאון. אולם גורמת לנו לשנאה עצמית ולירידת הערך העצמי, כמו שראינו בדוגמאות של ענת ושקד. ענת ושקד היו תחת השפעת האכילה הכפייתית וזו גרמה להן להסתתר מהסביבה ולחוש רע עם עצמן.

שאלות לתרגול עצמי

- 1 האם אתם זוכרים מתי התחלתם לחוש תחושות של חוסר ערך עצמי ולמה זה היה קשור?
- 2 האם אתם יכולים לזהות מתי כיום עולות בכם תחושות של ערך עצמי נמוך ולמה הן קשורות?
- 3 מה התחושות האלה אמרו לך בעבר ומה הן אומרות לך היום?
- 4 כיצד התחושות האלה שכנעו ומשכנעות אותך לחוש כך?
- 5 כיצד האכילה הכפייתית קשורה לתחושות האלה?
- 6 כיצד האכילה הכפייתית משפיעה על תחושת חוסר הערך?
- 7 לעיתים קרובות האכילה הכפייתית גורמת לכם לאכול כל כך הרבה? נסו לתאר כיצד זה קרה או קורה אצלך?
- 8 איך קורה שיש אנשים שבעצם פועלים לפי מה שהאכילה הכפייתית אומרת להם למרות שזה לא משפר באמת את מצבם?
- 9 האם יש אנשים שמעריכים אותך על דברים נוספים בחיך? נסו לספר או לכתוב מה הם רואים בך?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצאו לשאול. רשמו את השאלות, הן יעזרו לכם להבין את הקשר בין הערך העצמי שלך לאכילה הכפייתית.

תרגול מספר 9

כיצד האכילה הכפייתית מבטיחה שליטה עצמית ומדוע בסופו של דבר אתם מאבדים את השליטה?

שלום, בתרגול זה נעסוק בשליטה עצמית ונבדוק איך שליטה עצמית קשורה לאכילה הכפייתית. איך אתם מאבדים שליטה ושוקעים בהתקפי אכילה מבלי יכולת לשלוט עליהם. שליטה עצמית היא דבר חשוב. כולנו אוהבים לחוש בשליטה. החברה שלנו בנויה על יכולת של שליטה עצמית. שליטה על המשקל, על תגובות, על מראה חיצוני ועוד. לשחרר את השליטה ולחיות בחוסר שליטה וזה דבר לא פשוט. לא מלמדים אותנו להרפות. להיפך, מפחידים אותנו כל הזמן כנגד איבוד שליטה. להצטיין בכל דבר להצליח בלימודים בחברה להיות פרפקט, מצוינים בכל דבר. לא לאכול, לא להשמין, לא לשתות יותר מדי וכד'. איבוד שליטה נתפס כדבר מפחיד. אכילה כפייתית מבטיחה לנו סוג של שליטה עצמית במצב הרוח. האכילה הכפייתית אומרת לנו שאנחנו יכולים לאכול כמה שנרצה וכך לדחוק הצידה את התחושות הלא טובות של תסכול ויאוש חוסר ביטחון עצמי וכד'. תחושות שכבר הזכרנו שעליהם נשענת האכילה הכפייתית. תמיד נוכל לאכול כמויות מנחמות וזה ייתן לנו שליטה על הדיכאון ולא נחוש תסכול ויאוש. הנה אנחנו שולטים על מצב הרוח שלנו דרך האוכל. דרך המנגנון ההרסני של האכילה הכפייתית. היא לא מספרת לנו שהמנגנון הזה ממכר. שהיא תגרום לנו להתמכר לסוכרים ולאכילה מגעילה ובכמויות. התקפי האכילה הופכים להיות לא נשלטים. מנגנון לא יעיל.

התרגול כולל:

1. הסבר על הקשר בין שליטה עצמית לאכילה הכפייתית.
2. עדויות של מתמודדים עם אכילה כפייתית.
3. שאלות לעבודה עצמית.

עדויות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית

עירית, (שם בדוי), בת 41, מתמודדת עם אכילה כפייתית כבר כמעט 20 שנה. עירית היא בחורה רווקה, "תקועה בחיים" לטענתה, לא לומדת, לא עוסקת בתחום שמספק אותה, לא מצליחה ליצור קשרים רומנטיים. עירית סובלת מהוריה הביקורתיים ומכך שאין לה בן זוג, וכתוצאה מכך בורחת להתקפי אכילה מזדמנים. עירית לא יכולה לשלוט בביקורת של הוריה, ולא יכולה למצוא בן זוג (או לא מצליחה), והדרך היחידה שבה היא כאילו מצליחה לשלוט על משהו, זה דרך האוכל המנחם. כשהיא אוכלת כמויות היא חשה לרגע נחמה וטוב לה. עירית התנהגה במשך שנים כאילו לא אכפת לה מכך שהיא אוכלת המון וגם עולה במשקל. בתוכה היא חשה תמיד תסכול עמוק וחוסר אונים. במהלך הטיפול עירית למדה להבין שהיא בורחת להתקפי האכילה. היא שמה לב שההתקפים הופכים לבלתי נשלטים. עירית למדה לזהות איך האכילה הכפייתית מציעה לה דרך להתמודד עם תחושות חוסר הערך והתקיעות שחשה. זו שליטה לא אמיתית בתחושות. לאט, עירית התחילה לשלוט בעצמה, היא התחילה ליצור שינוי חיובי בחייה. הפסיקה לברוח לאוכל. התמודדה עם הייאוש והתקיעות. החלה למצוא בן זוג. **(עושים את זה דרך תרגולת בזיהוי עמוק ואינטנסיבי של המחשבות המזמינות את האכילה הכפייתית)** השליטה בחייה החלה לחזור אליה. עירית עשתה שינוי וכיום היא מצליחה בתחומים שבהם היא הרגישה תקועה בעבר. ברגע שעירית החזירה לעצמה את השליטה, היא הצליחה לדחוק את האכילה הכפייתית מחייה.

כפי שראינו בדוגמה של עיריית, האכילה הכפייתית נכנסת אל חיינו, משכנעת אותנו שבזכותה נוכל לחוש טוב יותר ולא נחוש ייאוש, תסכול וכד. היא גורמת לנו להתמכר אליה, ובעצם לאבד שליטה לגמרי. בהתחלה לא כולם מזהים את תחושות חוסר השליטה. רבים, כמו עיריית, מכילים זעמם ומצב רוחם באוכל. במקום ליצור שינוי, להזיז את החיים לכיוונים רצויים, הם בורחים להתקפי האכילה ולכמויות האוכל בכדי לחוש טוב. כדי להתמודד עם האכילה הכפייתית, כדאי לזהות את תחושות חוסר הערך, התסכול, הייאוש ולהתמודד עמן בצורה לוגית והגיונית. לזהות, לכתוב ולחשוב על דרכי פעולה נכונות

שאלות לעבודה עצמית

1. ספרו על תחושות של חוסר שליטה בחייכם. על מה אין לכם שליטה? מתי התחלתם לחוש שאין לכם שליטה על דברים מסוימים?
 2. מה גורמת לך תחושת חוסר השליטה? מה היא גורמת לגופך?
 3. האם אירועים מסוימים או רגשות ותחושות גורמים לך לחוש חוסר שליטה?
 4. האם תחושות חוסר שליטה קשורות למצב משפחתי או אישי שמזמין תחושות אלו? אם כן אילו מצבים?
 5. מה בדיוק קורה לך לפני שמתחילה האכילה חסרת השליטה?
 6. האם יש תקופות בהן חוסר השליטה חזק יותר או חלש יותר? מדוע?
 7. אילו רגשות ומחשבות מופיעות בשעות שלפני התקף האכילה? מה הקשר שלהן לתחושת חוסר השליטה?
 8. האם יש פעמים שאתם כן חשים שליטה טובה על האכילה והגוף? האם בפעמים אלו אתם חשים שאתם אוכלים רגיל כמו פעם? אם כן, מה מאפיין אירועים אלה בניגוד לפעמים שבהן התקפי האכילה משתלטים? מה קורה לכם כשאתם מנסים לקחת את השליטה, לאכול ולהתנהג רגיל?
- ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצאו לשאול. רשמו את השאלות, הן יעזרו לכם להבין את הקשר בין ויסות תחושות עצמי לאכילה כפייתית.

תרגול מספר 10

כיצד תזהו ותרחיבו את החלקים בהם אין לאכילה כפייתית

שלום, בתרגול הנוכחי נראה שלמרות שנראה שאכילה כפייתית שולטת על הכל בחיינו, יש חלקים מסוימים בהם אין לאכילה כפייתית שליטה. נחפש ונראה באילו חלקים אכילה כפייתית לא שולטת. היכן אנחנו יכולים להתחיל לשלוט עליה. נלמד להבין את ההבדל בין סוגי המזון השונים שאכילה כפייתית שולטת עלינו דרכם.

התרגול כולל

- 1) עדויות של מתמודדים עם אכילה כפייתית
- 2) הסבר על סוגי האזורים בהם אין לאכילה כפייתית שליטה
- 3) שאלות לתרגול עצמי

עדויות של מתמודדות עם אכילה כפייתית

ליאת (שם בדוי) 25, מתמודדת עם אכילה כפייתית 10 שנים, מספרת: "אכילה כפייתית פועלת כמו גוף חזק ומתוחכם. גם אחרי שהצלחתי לחיות ללא התקפים במשך כמה חודשים, אכילה כפייתית גרמה לי שוב להתמודד עם מצבי נפש קשים על ידי התקפי זלילה חזקים." ירון (שם בדוי) בן 35 מתמודד 13 שנים עם אכילה כפייתית. הוא מספר שפעמים רבות הוא חש רצון להכשיל את עצמו ולהתרחק מחברים. להסתגר בבית ולהתחיל לזלול כמויות במשך שעות. העיסוק באכילה הכפייתית במאכלים ובכמויות שהכנסתי לגוף, במנוחה לאחר מכן, כל אלו החליפו את הפחד מליצור קשר משמעותי עם אנשים. "אכילה כפייתית קוראת לי לפעמים מהעומק. היא יכולה להיות קבורה עמוק אולם לפתע לצוץ ולכוון אותי לעשות מעשים שינתקו אותי מחברה ויחברו אותי אליה. מעשים שיובילו אותי להתמכר לכמויות האוכל ולהימנע מחברה ומלפתח את העתיד שלי, דבר התורם לתחושת הבידוד וחוסר הערך".

כמו שראינו בתרגולים הקודמים, אכילה כפייתית משפיעה על המחשבות, הרגשות שלנו, על הערך עצמי, על הביטחון העצמי ועוד. יחד עם זאת, יש פעמים שאנחנו יכולים להתנגד אליה. אזורי האכילה כפייתית הם אותם אזורים או שטחים שבהם האכילה הכפייתית מצליחה לתקוף אותנו ולהשפיע על המחשבות שלנו, הרגשות שלנו וגם על המזון שאנחנו אוכלים. מטרתנו בתהליך ההבראה היא לקחת חזרה מאכילה כפייתית את האזורים הללו. למשל להתרגל לאכול שוב אוכל רגיל בכמויות רגילות ובזמנים קבועים ולא להמשיך הלאה להתקף של שעות. או לחוש טוב גם אם אכלנו ארוחה טובה ולא המשכנו לטעום מכל המאכלים בלי גבול. ככל שנוכל להתנגד לאכילה כפייתית כך נוכל לחזור לנורמליות מהר יותר.

יש כמה סוגים של אזורים אכילה כפייתית:

- **אזורים הקשורים לתחושות הגופניות:** למשל תחושת המלאות. האכילה כפייתית תנסה בכל פעם לומר לכם שאתם מלאים ולכן כדאי להמשיך לאכול לפחות כך תיהנו יותר.
- **אזורים הקשורים למחשבות:** אכילה כפייתית יכולה להשתלט על המחשבות. למשל לגרום לכם לחשוב שאם רק תאכלו תרגישו טוב יותר.
- **אזורים הקשורים לרגשות:** אכילה כפייתית יכולה לגרום לכם לחוש דיכאון בכל פעם שאתם מפסיקים לאכול. אכילה כפייתית מכניסה אתכם לדיכאון, כי אתם לא מקשיבים לה ולא מכניסים אוכל בכמויות.
- **מאכלים המזוהים עם אכילה כפייתית:** אכילה כפייתית יכולה להשתלט על מאכלים מסוימים. למשל אוכל מתוק בורקסים וכל אוכל שנותן הנאה מידית חזקה. היא לא תאפשר לכם לחוש טוב אם תאכלו משהו קטן או ארוחה רגילה. היא תמיד תרצה שתתמלאו עוד ועוד. אנשים שסובלים מאכילה כפייתית מספרים שברגע שהם קצת מתקרבים לאכול דברים רגילים או אם יוצא להם מידי פעם לאכול ארוחה רגילה בכמות רגילה, מיד אכילה כפייתית יכולה להופיע במחשבות ולדרוש מהם לאכול מהכל ולטעום מהכל. חשוב להתחיל להתנגד לכך ובמקביל לנסות להתחיל לאכול אוכל בכמויות רגילות למשקל שלכם. להתחיל להרגיע את עצמנו שלא נורא אם נאכל מידי פעם אוכל בכמות רגילה ולא נמשיך לכיוון ההתקף.

שאלות לתרגול עצמי

- כיצד נבנית אצלכם התשוקה לאכול כל כך הרבה?
- כיצד אתם מבינים את העובדה ששיש אוכל בכמות רגילה שאכילה כפייתית לא מאפשרת לנו לאכול אותו?
- האם יש סוגי מאכלים בכמויות נורמליות שאתם מצליחים לאכול מבלי שאכילה כפייתית תפריע לכם?
- אם כן, כיצד אתם עושים זאת?
- כיצד אכילה כפייתית משפיעה על הרגשות שלכם?
- מה קורה לרגש שלכם כשאכילה כפייתית נמצאת?
- מה קורה לכם בגוף כשאכילה כפייתית תוקפת?
- מה קורה למחשבות שלכם כשאכילה כפייתית נמצאת?

תרגול מספר 11 **התמכרות והדרך שבה האכילה הכפייתית משתמשת בה לטובתה**

שלום, בתרגול הנוכחי נעסוק בהתמכרות לאכילה הכפייתית, ונבדוק כיצד האכילה הכפייתית משתמשת בהתמכרות זו לטובתה.

התרגול כולל:

- 1) הסבר על ההתמכרות לאוכל.
- 2) עדויות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית.
- 3) שאלות לתרגול עצמי.

התמכרות היא מצב של תלות פסיכולוגית וגופנית בחומר או בפעילות כלשהם. ההתמכרות מאופיינת בהתנהגות כפייתית שנועדה להשיג את הגירוי המסוים (במקרה שלנו תחושת המלאות מאכילה מופרזת), והיא ממשיכה גם כשהיא מובילה לתוצאות שליליות. באכילה הכפייתית ובהפרעות אכילה נוספות קיים אלמנט של התמכרות. התחושות הטובות מכמויות הסוכר והטעמים הנעימים מיצרים מעין הרגעה נפשית זמנית. זה ממכר. לאחר הבולמוס מופרשים חומרים במוח שיוצרים תחושת הקלה והנאה. הגוף מתרגל לבולמוסים ולכן, למרות שאנשים רוצים להפסיק עם ההתמכרות לבולמוסים, הנפש מכורה להרגל ודורשת את הפורקן הזה. לאחר זמן מסוים, השונה אצל כל אחד ואחת, עלול להיגרם נזק שיקשה על הטיפול.

עדויות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית

דפנה (שם בדוי), בת 36, מתמודדת עם אכילה כפייתית כ-12 שנים, מספרת: "הייתי ועדיין אני מכורה לאכילה הכפייתית. נכון שהיום אני מסוגלת לשלוט באכילה הכפייתית, אך אני יודעת שאם לא אקפיד על משטר מסוים, האכילה הכפייתית תחזור. לא הייתי בחורה יפה, קינאתי בבנות אחרות, רציתי להיראות כמותן. בצר לי הייתי פונה לאוכל ואז שמנתי. במקום לרזות החמרתי את מצבי. זה פגע בביטחון שלי והיאוש היה גדול. האכילה הכפייתית שנכנסה לחיי הרדימה לרגע את התחושות הללו. אכלתי המון, נהייתי מהאוכל וסבלתי מהעלייה במשקל ומהכבדות. כשהייתי אוכלת חשתי רוגע ושלווה לאחר מכן. התחושות הקשות כאילו נעלמו לרגע. אולם כשהבנתי שאני מזיקה לעצמי ורציתי להפסיק, גיליתי שאני מכורה ולא ממש מסוגלת להפסיק לצעוד במסלול של אכילה מופרזת. כיום אני מקפידה על התנהלות נכונה יותר, אני צועדת מספר פעמים בשבוע, ודואגת שבביתי יהיה בעיקר מזון בריא, מזין ומספק. אולם ברגעים של קושי ועצב, עדיין קיים האינסטינקט של לפנות לאוכל. אני מנסה להילחם בזה. ולאט לאט מצליחה. התמכרתי לאכילה הכפייתית ולמרות ההקפדה

על אורח חיים בריא יותר, עדיין אני מרגישה שזו נקודה חלשה אצלי. אני מנסה תמיד להיזהר ולא ליפול לאכילה הכפייתית."

מדבריה של דפנה אנחנו רואים איך ההתמכרות לאכילה הכפייתית פועלת ויכולה להמשיך שנים. גם אחרי שדפנה כבר הפסיקה עם האכילה הכפייתית, היא יודעת היטב, שזו מחכה לה בפינה אם היא לא תשמור על סדר.

שאלות לעבודה עצמית

1. כיצד האכילה הכפייתית משתמשת בתחושות הגופניות שלך?
2. למה גורמות התחושות הגופניות שלך?
3. האם את יכולה לשים לב לתחושות המענגות שבתהליך האכילה?
4. כיצד התחושות בגוף משפיעות על היכולות שלך להתמודד עם הפרעה?
5. כיצד האכילה הכפייתית עוצרת אותך מלהשתחרר ממנה סופית?
6. רבים מציינים שלהפרעות האכילה יש תכונה ממכרת, קשה להפסיק איתן למרות שיש רצון, ממש כמו שימוש בסמים. היכן אצלך מתבטאת ההתמכרות? האם קיים אצלך טקס קבוע סביב הבולמוסים?
7. כיצד לדעתך פועל הגורם הממכר? עד כמה הוא חזק?
8. האם הגורם הממכר מורגש כל הזמן או שיש תקופות שאינך חש/ה את ההתמכרות והרצון לשתף פעולה עם בולמוסי האכילה?
ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם לזכור כיצד האכילה הכפייתית קשורה להתמכרות.

תרגול מספר 12

מגדר והפרעות אכילה

שלום, בתרגול זה נבין את המושג מגדר ואת הקשר שלו לאכילה הכפייתית ולהפרעות אכילה.

התרגול כולל:

1. הסבר על המושג מגדר והקשר לאכילה הכפייתית
2. עדויות אישיות של מתמודדות עם האכילה הכפייתית.
3. שאלות לעבודה עצמית.

המושג מגדר מתייחס להבחנות החברתיות האישיות והבין אישיות בין גברים לנשים על פי נורמות מדעיות חברתיות ותרבותיות. המושג מגדר מאפשר להגדיר כיצד אמורים גברים ונשים להתנהג ולהראות בחברה. למשל נשים באופן מסורתי היו מזוהות יותר עם הבית, עם האימהות, דאגה לילדים וכו', הן אמורות להיראות טוב, להיות רזות. גברים אמורים לדאוג לפרנסה.

הפרעות אכילה בכלל והאכילה הכפייתית בפרט משפיעות על נשים יותר מאשר על גברים (למרות ששני המינים סובלים מהפרעות אכילה). יש נורמה חברתית שאומרת שאישה נאה זו אישה רזה. פעמים רבות ניתן לראות שהמודל הנשי חדר גם לעבודה. אישה שעובדת במשרד, שהיא נאה, ויפה, לבושה במיטבה. אישה מלאה בעיני החברה היא לא אישה נאה, היא לא מטופחת, מוזנחת, ועלולים לצוץ משפטים כמו: "אם היא הייתה עושה דיאטה היא הייתה יפה", או נשמע שיחות של בנות שהנושא שלהן הוא התעסקות כמעט בלתי פוסקת במשקל שהעלו והורידו וכו".

הנורמה החברתית מצפה מנשים להיות יפות, רזות, נאות וחטובות. גבר שמן, הוא אולי לא נראה טוב, אבל יש ציפייה שונה מגברים. גבר יכול להיות שמן ומוצלח בתחומים אחרים. אישה צריכה להיראות יפה ורזה, וגם מוצלחת בנוסף.

שרית (שם בדוי), בת 46, מתמודדת עם האכילה הכפייתית 20 שנה, מספרת שמאז שהיא זוכרת את עצמה, היא הייתה בחורה די מלאה. אימא ניסתה להעיר לה בעדינות, לא לאכול הרבה, לא לאכול ממתקים, אבל שרית תמיד אהבה ממתקים והשמינה. אימא הייתה אישה רזה, וגם אחיותיה. אחיה גם תמיד היה די מלא, אבל שרית לא זוכרת שהעירו לו. הבנות במשפחה של שרית הן עדינות, רזות, נאות, מטופחות, וצריכות היו תמיד לשמור על משקל תקין. כך במפגשים משפחתיים, הבנות יושבות ומספרות כמה העלו או הורידו במשקל, ממליצות אחת לשנייה מה כדאי או לא כדאי לאכול וכו'. מדברות על הדוגמנית, שחקנית היפה והמהממת. הגברים לעומתן עסוקים בשיחות על כדורגל, כדורסל, מצב בטחוני, ולא עסוקים במראה החיצוני שלהם. בשלב מסוים כשרית מאוד שמנה, ורצתה לקנות לעצמה בגדים היא גילתה שבחנויות הרגילות, הבגדים לא מתאימים לה, ועליה לקנות בחנויות למידות גדולות. זה בייש אותה. שרית הבינה את חוקי החברה. אם היא רוצה להיות חלק מהמשפחה ולא לחוש דחויה, מהשיחות, ותחומי העניין הנשיים, עליה לרזות. הבעיה ששרית אהבה לאכול. בשלב מסוים היא הפסיקה להגיע למפגשים המשפחתיים. נשארה בבית ואכלה אפילו עוד יותר בכדי לפצות על הבדידות והייאוש ממצבה. שרית התמכרה לאכילה הכפייתית ולא הצליחה להיפטר ממנה.

שאלות לעבודה עצמית

- 1) האם שמת לב שהאכילה הכפייתית או הפרעת אכילה אחרת משפיעה יותר על נשים מאשר על גברים? מדוע זה קורה לדעתך?
- 2) מה ההבדל בין גברים לנשים שגורם לנשים להיות מושפעות יותר על ידי הפרעות אכילה?
- 3) היכן השפעת האכילה הכפייתית עליך חזקה יותר, בסביבת גברים או בסביבת נשים?
- 4) מה גורם לכך שהאכילה הכפייתית תתחזק או תיחלש בסביבות השונות?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם לזכור כיצד האכילה הכפייתית מושפעת מההבדלים בין גברים לנשים.

תרגול מספר 13 **השפעות החברה על הפרעות אכילה וכיצד הן מחזקות את האכילה הכפייתית**

בתרגול הנוכחי נעסוק בהשפעות של החברה על הפרעות האכילה, ונבדוק כיצד הנורמות החברתיות מעצימות את האכילה הכפייתית.

התרגול כולל:

1. עדויות אישיות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית.
2. הסבר על השפעות אכילה והקשר לאכילה הכפייתית.
3. שאלות לעבודה עצמית.

עדויות של מתמודדות עם האכילה הכפייתית

נגה (שם בדוי), בת 38, מתמודדת 22 שנים עם האכילה הכפייתית. היא סיפרה לי שכשהחלה להשתחרר מהכבלים של האכילה הכפייתית קרה לה דבר מעניין. היא שמה לב שבמקומות מסוימים האכילה הכפייתית התחזקה יותר. פרסומות וסמלים חברתיים (לראות דוגמניות או שחקניות מצליחות רזות) היו לפעמים מעוררים בה תחושות של ייאוש וחוסר מסוגלות ואז היא הייתה אוכלת המון. למשל בכל מקום בו העירו לה על משקל גופה היא חשה ייאוש וכעס רב. המוכר בחנות שאמר לה "תיזהרי שלא תשמיני וזה לא בריא בשבילך עם כל כך הרבה עוגות שאת קונה" גרם לה רגשי אשמה. (היא נאלצה להגיד שזה לא בשבילה). היא שמה לב שההערות הללו מעוררות בה תחושות עזות. משתקות אותה. היא הרגישה שדרך האכילה הכפייתית היא מנסה להחזיר לעצמה קצת שפיות קצת עונג. מצד שני האכילה הכפייתית גרמה לה להסתגר יותר ופחות לצאת מהבית. היא נאלצה להתגונן ולשתוק – חוויה לא נעימה ולא פשוטה.

מיכה (שם בדוי), בן 45, מתמודד עם האכילה הכפייתית כ-9 שנים, מספר שתמיד בין החברים היה עיסוק בשרירים, בבניית שרירים בחדר כושר. הוא גם זוכר תמיד דיבור על בנות, או בנות זוג, רזות יותר או פחות. תמיד כשהיה יושב עם חבריו, עלו נושאים של משקל, שרירים, והאם הבחורה החדשה שהצטרפה לחברה היא מספיק רזה או לא. מיכה הוא היחיד שמלא יותר מחבריו. בת זוגו גם היא מלאה יותר מחברותיה. והם כל הזמן סופגים הערות לגבי המראה שלהם. חברים מתבדחים על חשבון זוג "השמנים", ומעירים להם הערות לא נעימות. הם חשים מאוד מיואשים מהמשקל וכבר ניסו המון דיאטות. כשהם מיואשים אז לפחות נשארת להם נחמה בלאכול ביחד.

כיצד החברה משפיעה על הפרעות האכילה

העדויות הנ"ל ממחישות לנו את הדרך שבה הפרעות האכילה נתמכות על ידי הנורמות החברתיות. החברה משפיעה על הפרעות האכילה באמצעות הפרסומות, ערוצי האופנה, השחקניות המדהימות במדיה. הילדים בחדרי הכושר שרוצים ריבועים בבטן. בעצם נוצר מצב, שאנחנו מותקפים על ידי דיבור על הרזון, המשקל, התזונה ועוד. שימו לב, למרות שאכילה הכפייתית משפיעה יותר על נשים, יש לנו כאן דוגמה של גבר שסובל מהשפעות החברה. למרות שבדרך כלל גבר מוצלח נמדד על ידי ביצועיו וכישוריו בתחומי עבודה ופרנסה, אנחנו רואים שגם גבר מוצלח ככל שיהיה, סופג הערות ואמירות הקשורות למשקל ולמראה חיצוני. כמובן אישה שנראית מלאה, או אישה שרואה מול עיניה פרסומות עם דוגמניות רזות עלולה לחוש את הצורך להשוות. בין האנשים בחברה מתקיים דיבור מתמשך שנגוע בהפרעות אכילה. במפגשים חברתיים אנחנו נשמע פעמים רבות משפטים כמו: "ואו, את נראית נהדר, רזית נכון", או "כמה רזית", או "אוי החגים האלה, אכלתי כל כך הרבה אני חייבת להוריד במשקל". יש מעין עיסוק מתמשך וגורף במזון ובמשקל. המקום שתופס העיסוק במשקל הוא מקום גדול מאוד.

מה אפשר לעשות

קודם כל לומדים לזהות את כל הדיבורים והקולות החברתיים הללו – גם את אלו הבולטים והנשמעים כמו: "כמה רזית, או "עלית קצת לאחרונה", וגם את אלו שנמצאים לידנו באופן קבוע בפרסומות במדיה ובשלטי חוצות. ברגע שאנו לומדים להבחין בקולות הללו אנחנו יכולים להתחיל להתנגד אליהם. אפשר למשל לפתח גישה אסרטיבית וכשמישהו מעיר על המשקל, לזרוק לו בחזרה תגובה מתאימה שתגרום לו להבין מה הוא עושה בהערות שלו, או להעיר לו על משהו אצלו. אפשר למשל להתחיל לברר ולשאול שאלות: מה כל כך בריא ברזון של אותה דוגמנית, מה עניין העיסוק במשקל כל הזמן, אין עיסוקים חשובים יותר? זאת אומרת שאפשר וכדאי להתחיל ולשנות את החשיבה האוטומטית שמתמקדת במשקל וברזון. כדאי למפות את האנשים שאתם בקשר איתם, אם אלו אנשים תומכים או לא, כדאי לבדוק אם כדאי להישאר בקשר עם אנשים שעסוקים במשקל ובהערת הערות מורידות. טיפול וקשר עם אנשים אחרים שמודעים ומתנגדים לקולות המעודדים חולי, עוזר לחוש לא לבד. חשוב להתחיל ליצור נאמנויות עם אחרים אל מול הקולות הללו.

שאלות לעבודה עצמית

1. נסו להיזכר מתי התחלתם לקבל את המסרים הראשונים לגבי גופכם? איזה מסרים אלו היו? מי בעיקר נתן אותם? משפחה, חברים, אנשים זרים?
 2. מה המסרים הללו גרמו ומה הם עדיין גורמים לך לחשוב ולהרגיש כלפי גופך?
 3. מה המסרים הללו גרמו וגורמים לך לעשות?
 4. האם היו אירועים חברתיים שגרמו לאכילה הכפייתית להשפיע עליך יותר?
 5. נסו לחשוב ולחוש לעומק, האם היה או אולי עדיין יש משהו במסרים של החברה כלפיך, כלפי המשקל שלך וכלפי איך שאתם נראים שמעודד את הפרעת האכילה? איך זה בדיוק קורה?
 6. מה יש בחברה שיכול לתמוך ולעודד התנהגות כזו של רדיפה אחר הרזון?
 7. כיצד הפרעת האכילה משתמשת בעובדה שבחברה שלנו יפה ומוצלח הוא גם רזה?
 8. מה יש בנורמות החברתיות שגורם לאנשים פגיעה עצמית, נפשית וגופנית?
 9. מה דעתך על המסרים שגורמים לכל כך הרבה אנשים פגיעות גופניות ונפשיות חמורות?
 10. מי לפי דעתך אחראי על יצירת המסרים הללו? או שהמסרים בנוגע לרזון ויופי נוצרים לבד?
 11. כיצד זה יתכן לפי דעתכם שאנשים יאכלו כל כך הרבה ויזיקו לגופם? איך זה קורה בדיוק? כיצד יש למסרים הללו כל כך הרבה כוח עד כדי כך שהם גורמים לאנשים להזיק לעצמם בצורה זו?
 12. כיצד הפרעת האכילה משתמשת במסרים הללו בכדי להשפיע עליך?
- ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצאו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם להבין את גודל ההשפעה של החברה על ההתמכרות לאכילה הכפייתית.

תרגול מספר 14

התמודדות רגשית בונה ויצירת מערכת תמיכה שתעזור למנוע את חזרת האכילה הכפייתית

בתרגול זה נעסוק בהתמודדות רגשית ובתמיכה כשנפרדים מהאכילה הכפייתית. נלמד איך התמודדות רגשית בונה, ותמיכה יכולות לתרום ולעזור להשתחרר מהאכילה הכפייתית. נלמד גם לבקש תמיכה ממקורות שונים.

התרגול כולל:

1. הסבר על התמודדות רגשית בונה.
2. עדויות של מתמודדים עם אכילה כפייתית.
3. שאלות לעבודה עצמית.

כמו שראינו בפרקים הקודמים, האכילה הכפייתית ממכרת וקשה להיפרד ממנה. אנשים שנמצאים בתהליך של יציאה מאכילה כפייתית, חשים שיש להם כוחות, פתאום יש להם יכולת להתמודד ולסלק את האכילה הכפייתית, פתאום הם בשליטה על האכילה הכפייתית, ולא האכילה הכפייתית בשליטה עליהם. הם מתחילים לחיות אחרת, לתכנן אחרת, לא להסתתר, לא לרוץ לחנויות.

האכילה הכפייתית מנסה כל הזמן לחדור שוב לחייהם של אנשים שנמצאים בתהליך יציאה, גמילה. כאילו היא רוצה לחזור למקום שלה. האכילה הכפייתית כמו שכבר ראינו בפרקים הקודמים מנסה לתקוף, לשכנע לאכול כמויות. חשוב לעזור לאנשים ליצור התמודדות רגשית בונה מול התחושות והמסרים הללו.

אדם מתמודד עם מכלול מרכיבים, רעיונות, ומחשבות, דילמות, בעיות שונות. אדם מתמודד עם קושי לקום בבוקר לעבודה, עם רצון לקידום בעבודה, עם רצון לשינוי, עם צורך להצליח וכו'. התמודדות רגשית בונה היא היכולת להתמודד עם המרכיבים הרגשיים בצורה טובה, תומכת, נתמכת, והמשכית. אדם שמקבל פידבקים חיוביים מהסביבה, יכול להמשיך בתהליך ההתמודדות בצורה בונה. אדם שמקבל פידבקים שליליים ("בשביל מה אתה צריך את זה", "את/ה לא תצליחי לצאת מהאכילה הכפייתית", "את אוהבת להיות עם האכילה הכפייתית, מה שלא תעשי, לא תצליחי"), ההתמודדות הרגשית שלו נפגעת. במהלך היציאה מאכילה כפייתית, אנשים זקוקים לתמיכה, והתמיכה יכולה להגיע ממקורות שונים: טיפול, בני משפחה, חברים קרובים, וכו'.

עדויות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית.

מיכל, (שם בדוי), בת 40, מתמודדת עם האכילה הכפייתית 5 שנים, מספרת שלאחרונה היא חשה כל כך טוב שהיא ממש לא מבינה איך נתנה לאכילה הכפייתית לשלוט עליה כל כך הרבה שנים. "זה כאילו שהייתי ללא כוחות, הייתי מישהי אחרת. אני לא מבינה את זה, איך בכל פעם שהייתי בתוך בלגן רגשי, ברחתי לאכילה". מה שמעניין זה שפתאום אני יכולה לשלוט על זה. כן, אני עדיין חשה רצון לזלול, ובכל זאת אני מרגישה שאני יכולה לשלוט

בבולמוסים." כדי לצאת מהאכילה הכפייתית, מיכל שיתפה את הקרובים לה ברצונה להיפטר מהאכילה הכפייתית, וביקשה מהם את עזרתם.

מיכל החליטה שהיא נלחמת באכילה הכפייתית, ולא מוותרת יותר. היא קבעה לעצמה סדר יום מוקפד מאוד, וכן סדר ארוחות. הקרובים לה התגייסו למאמץ גם באופן מעשי ודאגו לא להגיש את האוכל שגורם למיכל לבולמוסי אכילה, וגם באופן רגשי. הם תמכו במיכל, עודדו, החמיאו, ודאגו להיות שם ולהכיל את מיכל גם כשהיו נפילות חזרה אל האכילה הכפייתית. מיכל מספרת שהרגשות החיוביים שהציפו אותה, יחד עם התמיכה מהקרובים שלה, עזרו לה להתקדם ולהיפטר מהאכילה הכפייתית.

שי (שם בדוי), בן 35, מתמודד עם האכילה הכפייתית 20 שנים, מספר כי בצעירותו היה נער שמן וסבל מהצקות והערות מצד ילדים בבית ספרו. שי ניסה להיות חברותי אבל בסוף התייאש ונשאר בשוליים. עד שגילה את האכילה הכפייתית ואפשר לה להיכנס לחייו. כאשר שי בגר הוא רצה להפסיק עם האכילה הכפייתית, אך כבר היה מכור וגילה שזה לא כל כך פשוט להיפטר ממנה. בת זוגו, עזרה לו ותמכה בו בתהליך. היא שכנעה אותו ללכת לטיפול ולדבר עם בני משפחתו. שי זכה לתמיכה גורפת מצד משפחתו. גם בת זוגו, וגם הוריו ואחיו דאגו לו כשהיו נפגשים, דאגו שלא יהיו מאכלים שמעודדים את שי לזלול. חלקם הצטרפו לשי לפעילויות ספורטיביות שונות. כששי כמעט נפל שוב לבולמוס של אכילה, במקום להסתתר ולהסתיר, הוא סיפר לבני משפחתו על התחושות שעולות בו, והמשפחה הייתה שם, הקשיבה, תמכה ודאגה לשי.

רחל (שם בדוי), בת 40 מתמודדת עם האכילה הכפייתית 10 שנים, הרגישה שהיא נגמרת, שמשוה מת בה. כל השנים בהן נשלטה על ידי אכילה כפייתית, היא חשה שהיא נראית רע, חסרת כוחות ויכולות. התרחקה מחברים, מאפשרויות להכיר בחורים והסתגרה בתוך עצמה. רחל בעיקר התעסקה בתכנון הארוחות. לקראת גיל 40 רחל חשה צורך ורצון עז להקים משפחה. אבל רחל הבינה שבאופן שבו היא מנהלת את חייה, אין סיכוי שהיא תוכל להקים משפחה. רחל בדקה מי מהסביבה הקרובה יכלה לעזור לה, ומכיוון שלא יכלה להיעזר בבני משפחתה, היא הצטרפה לקבוצת תמיכה. שם זכתה לתמיכה מצד החברים והוצמדה לה מדריכה שליוותה אותה והייתה זמינה עבורה סביב כל שעות היום. בסופו של דבר, רחל הצליחה להיפטר מהאכילה הכפייתית ושינתה את אורח חייה.

גם בדוגמה של שי וגם בדוגמה של רחל, אנחנו רואים את החשיבות שיש להתמודדות רגשית בונה, ואת העזרה שנותנת לנו התמיכה מצד אנשים בסביבה. חשוב מאוד להיעזר באנשים שיכולים לתמוך ולהיות שם בשבילנו. כשסוף סוף מצליחים להיפטר מהאכילה הכפייתית, מרגישים כוח עצום, מרגישים שמחה גדולה. פתאום האדם ששנים נשלט על ידי הישות הזאת, שולט על עצמו, שולט על האכילה הכפייתית. זה מקום עם כוח, זה מקום שמאפשר לחיות באמת. לא להסתגר, לא להקיא, לא להתרחק מהחברה, אלא לחיות, ליהנות, לאכול נכון וטוב. אבל כדי שהכוחות האלו יישארו שם ויחזיקו מעמד, חשוב שההתמודדות הרגשית תהיה בונה, חשוב שנקבל תמיכה מכל מי שיכול לתמוך בתהליך.

שאלות לעבודה עצמית

- 1) יתכן שאתם חשים שהאכילה הכפייתית כבר לא כל כך חזקה כבעבר, כיצד זה בא לידי ביטוי אצלכם?
- 2) האם יש תחושות שעולות כיום ושלא עלו בעבר בזמן שהאכילה הכפייתית הייתה בשליטה?
- 3) האם אתם יכולים לשים לב לאותן פעמים בהן הצלחתם להתמודד עם תחושות ורגשות קשים ללא עזרת האכילה הכפייתית – כיצד זה קורה?
- 4) כיצד התמודדות זו שונה מהצורה בה התמודדתם עם תחושות ורגשים קשים בעבר בעזרת האכילה הכפייתית?
- 5) האם אתם מקבלים תמיכה כלשהי? אם כן, איזו?
- 6) איך התמיכה עוזרת לכם?
- 7) מתי אתם פונים לתמיכה?
- 8) הכינו רשימה של אנשים וחברים שיכולים לתמוך בכם. האם אתם מרגישים שיש כאלו שיכולים לתמוך ויש כאלו שלא יכולים?

ייתכן ויש שאלות נוספות שתמצאו לשאול. רשמו את השאלות הן יעזרו לכם לזכור כיצד אתם מצליחים לדחוק את האכילה הכפייתית בעזרת מערכות יחסים תומכות?

תרגול מספר 15

כיצד נצליח לשמור על משקל תקין לאחד שנפטרנו מהאכילה הכפייתית

שלום, בתרגול זה נעסוק בדרך שבה תוכלו לשמור על משקל תקין לאחר שנפטרתם מהאכילה הכפייתית.

התרגול כולל:

1. הסבר על הקשר בין האכילה הכפייתית למשקל תקין.
2. עדויות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית.
3. שאלות לעבודה עצמית.

האכילה הכפייתית, כאמור, שולטת בחיי אנשים גם כשהם בעלי משקל וגובה תקינים. האכילה הכפייתית קשורה לתחושות של האנשים לגבי הדימוי העצמי שלהם והמראה החיצוני שלהם. אנשים שחשים שהם שמנים ומוטרדים תדיר מהמראה החיצוני שלהם הם פגיעים יותר לאכילה הכפייתית. כאשר יוצאים מהאכילה הכפייתית, חשוב לזכור מאיפה היא התחילה. חשוב לשמור על משקל תקין כמו גם על כיוון חיובי ובונה בחיים. אמנם גם אם הצלחנו לחיות ללא האכילה הכפייתית, היא עלולה לחזור. בשלב הראשון של ההתמודדות עם אכילה כפייתית, אתם עסוקים ביכולת להפסיק אותה. בשלב השני מתעסקים רבות עם הצורך לשמור על משקל תקין. לא להעלות מדי במשקל. לחוש טוב בקשר למשקל. לא לאפשר לאכילה הכפייתית לחזור עקב תסכולים שונים. האכילה הכפייתית בעצם התחילה מצורך של אנשים לא לחוש תחושות קשות. למתמודדים עם אכילה כפייתית, חשוב מאוד העניין של הביטחון העצמי והכיוון בחיים.

עדויות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית:

שני, שם בדוי, בת 35, מתמודדת 15 שנים עם האכילה הכפייתית. היא מספרת שכדי לצאת מהאכילה הכפייתית היא נעזרה בטיפול פסיכולוגי. החלה לעסוק בפעילות ספורטיבית והשתתפה בשני חוגי יצירה. כשהרגישה שהיא שולטת באכילה הכפייתית, היא הרגישה טוב. כל פעם שהרשתה לעצמה לאכול משהו "רע" (כלומר משהו משמין), היא הרגישה את התסכול עולה, את הכעס, ואת הפחד שאמר: "הנה שוב את משמינה, עכשיו את תעלי במשקל" שני נעזרה בטיפול ובתמיכה חברתית, והצליחה לבסוף לא לוותר לעצמה, ולמדה איך לאכול נכון ובריא, וגם ליהנות מהמאכלים "הרעים" עם גבולות (לפי הגדרתה), ועדיין לשמור על משקל תקין.

שלומי, שם בדוי, בן 45, מתמודד עם האכילה הכפייתית 30 שנים, מספר שהוא הצליח לצאת מאכילה כפייתית. בגיל 38, הוא נלחם, קיבל עזרה והצליח להיפטר מאכילה כפייתית. שלומי היה בטוח שלעד הוא נפטר מאכילה כפייתית. הוא אפילו הצליח לשמור על משקל תקין במשך שנתיים. לאחר שנתיים, שלומי החל לחוש תסכולים שונים בחייו. המצב הכלכלי בבית היה קשה. הוא התמודד עם קשיים שונים מול בת זוגו וילדיו. לאט לאט החל לברוח שוב לאוכל. הוא התחיל לאכול יותר שוקולדים, יותר עוגות, ואמר לעצמו, שזה לא נורא כל עוד הוא לא עולה יותר מדי במשקל. בשלב מסוים, שלומי עלה במשקל יותר מ-15 קילו. אשתו וילדיו כל הזמן העירו לו, ושלומי חזר לאכילה הכפייתית. הוא לא הצליח לשמור על משקל תקין ונאלץ להתמודד ללא הפסקה עם בולמוסי האכילה. הוא היה צריך להיכנס שנית לתהליך של יציאה מהאכילה הכפייתית.

כדי לשמור על משקל תקין חשוב לטפל בעצמכם. חשוב שיהיה סיפוק מהמקצוע מהלימודים מהחברים והמשפחה. כדאי להחליט על אורח חיים בריא יותר הכולל תזונה נכונה ופעילות ספורטיבית. כדי לשמור על משקל תקין, כדאי להיות עסוקים בפעילות ספורטיבית כלשהי. כדאי לדאוג שבבית יהיה מזון מזין. לא שוקולדים, לא בצקים, אלא אוכל מזין. כדאי תמיד לתכנן את הארוחות במהלך היום. כך אם יש יום שאתם מחוץ לבית, אתם יכולים לקחת עמכם אוכל בריא.

שאלות לעבודה עצמית

1. עד כמה מטריד (או הטריד) אתכם המקום הנפשי וההצלחה שלכם בחיים כשיצאתם מהאכילה הכפייתית?
2. האם, במהלך התהליך של יציאה מהאכילה הכפייתית, הייתם מוטרדים ממשקל גופכם העתידי?
3. ספרו אלו דברים עזרו לכם או יכולים לעזור לכם להימנע מהתנהגות של אכילה כפייתית?

תרגול מספר 16

לא להתרגש אם האכילה הכפייתית שבה ומפתיעה אותנו וכיצד נוכל מיד לגרשה ולהמשיך הלאה.

כמו בכל ההרגל והתמכרות שחוזרים זה עלול מאוד לייאש. כל החכמה היא לדעת לקבל את החזרה ולא להתרגש ממנה. לא ליפול במצב הרוח. חזרה היא דבר חיובי וטוב. היא מלמדת אותנו במה היינו חלשים. טוב לראות כיצד האכילה הכפייתית חוזרת כי היא תראה לנו היכן הנקודות החלשות שלנו. כשהאכילה הכפייתית חוזרת צריך מיד להבין שזה לטובה ולדעת שהיא מראה לנו היכן עוד לא התחזקנו ומה דורש שיפור. כמובן לא צריך להתייאש כי האכילה הכפייתית וייאוש הולכות ביחד. האכילה הכפייתית משתמשת בייאוש על מנת להעמיק את אחיזתה בנו. כשהאכילה הכפייתית חוזרת, אם בכלל, צריך לחגוג ולהבין שאנו מקבלים מידע חשוב. אולם לא לתת לה מקום זמן רב מידי. חשוב לחזור מיד לשגרה לרשום ולזהות כיצד הצליחה הפעם לחזור ולתקן. תמיד להגיד לעצמנו: מחר יום חדש שוב בלי בולמוסים. היא לא יכולה לקחת לנו את ההצלחות שהשגנו. חשוב שנזכיר זאת לעצמנו.

שאלות לתרגול

1. כיצד האכילה הכפייתית אם היא חוזרת לרגע גורמת לנו להתייאש?
2. אלו מחשבות היא מכניסה אלינו לגבי ההצלחות שלנו נגדה?
3. באלו נקודות היא השתמשה כדי להשתלט עלינו שוב?
4. מה יכול לעזור לכם לא להתייאש לאחר שהיא כבר חזרה.

האכילה הכפייתית כמו כל התמכרות, עשויה לחזור ולהפגיע אותנו שוב. זה קורה בכל התמכרות. אדם מפסיק לעשן, ונשבר וחוזר לעשן, אדם נגמל מאלכוהול, ונשבר ושוב חוזר לאלכוהול, אדם עושה דיאטה, יורד במשקל, ושוב משמין בחזרה ומעלה במשקל את כל מה שהוריד. גם האכילה הכפייתית עשויה לחזור. האדם שנפטר מאכילה כפייתית, חש תחושות טובות, כוחות, יכולות, והוא עשוי לפעמים להרשות לעצמו לאכול יותר, או פשוט לאכול וליהנות בלי חשבון. אם הוא עולה במשקל, הוא עלול לחוש רע ואז לאפשר לאכילה הכפייתית להשפיע עליו. האכילה הכפייתית הופכת במידה מסוימת להיות חלק מאתנו. גם כשכבר נפטרים ממנה, האכילה הכפייתית מחכה להזדמנות לתקוף שוב. חשוב להבין, שהתהליך הזה, הפינג פונג הזה עם האכילה הכפייתית, הוא טבעי. אחרי כל כך הרבה שנים של התמודדות עם אכילה כפייתית, שנים של מאבקים, של בולמוסים, צריך כוחות רבים כדי לשלוט בחיינו ולוותר על האכילה הכפייתית. אנשים

ממשיכים בחייהם, מתמודדים עם דברים שונים, חווים קשיים, תסכולים, והכי קל לאנשים לחזור למוכר להם. האכילה הכפייתית מוכרת לאנשים, הם כבר יודעים מה זה לאכול בכפייתיות המון אוכל. יש להם שיטות לבלוס ואח"כ לנוח, הם כבר יודעים איך להסתתר מכולם. לכן בתהליך של גמילה מאכילה כפייתית, יש לזכור ולדעת שהיא חלק שנמצא בסביבתנו. היא יושבת שם, היא מחכה שנרגיש רע, כדי שהיא תוכל לחדור שוב אל חיינו. בתהליך של הגמילה בעצם עלינו להיות ערניים. לשמור על תזונה, לשמור על תעסוקה, על סדר יום מוקפד, על יצירתיות בחיינו, כדי לא ליפול. אם האכילה הכפייתית צצה שוב, כדאי לא להיבהל! לתת לה להיות שם, אפילו אם נפלנו להתקפי זלילה פעם או פעמיים. חשוב מיד לגייס את הכוחות ולהמשיך כרגיל. אפשר לפנות לבקשת עזרה ותמיכה. חשוב להילחם כדי שהאכילה הכפייתית לא תוכל להשתלט עלינו שוב.

עדויות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית

ליאת, שם בדוי, בת 45, מתמודדת עם אכילה כפייתית 25 שנים, מספרת שפעמים רבות היא נפטרה מהאכילה הכפייתית, והייתה בטוחה שהצליחה. היא עסקה בספורט, (למעשה התמכרה לספורט), היא הייתה עסוקה, היא אכלה מסודר, היא הצליחה בעבודתה, היה לה בן זוג מוצלח, ובכל זאת, האכילה הכפייתית חזרה כמה פעמים. ליאת חשה מאוכזבת מעצמה, כועסת, והרגישה שאין סיכוי מול האכילה הכפייתית. היא חשה שהיא תמיד תחזור אליה. כשליאת הגיעה לטיפול היא בדקה מדוע האכילה הכפייתית נכנסת אל חייה שוב. היא הבינה שאכילה כפייתית מופיעה כשליאת נופלת לחוסר יצירתיות ונתקעת. היא למדה איך לא להיבהל. ברגע שאכילה כפייתית חוזרת. ליאת יודעת לזהות כשהיא עושה משהו שעוצר אותה בחיים. היא מיד עוצרת ומנסה לזהות איזה תחום בחייה נעצר. היא מזהה וממשיכה קדימה.

שאלות לעבודה עצמית

- 1) כתבו על ההצלחות שלכם בהתמודדות עם האכילה הכפייתית?
- 2) כתבו על המחשבות שקדמו לחזרה של האכילה הכפייתית?
- 3) מתי בדיוק מחשבות של ייאוש חזרו לחיך?
- 4) מה בדיוק קורה לכם שלוקח ממכם את היכולת להתנגד לאכילה הכפייתית, לאחר תקופה ארוכה שבעצם נפטרתם ממנה?
- 5) נסו לתאר את עולמכם הפנימי. מהן מחשבותיכם, תחושותיכם העמוקות, מה קורה שם בפנים שגורר את האכילה הכפייתית?

תרגול מספר 17

הלא יאומן בהפרעות אכילה

"פתאום אני מצליחה", "פתאום, אני שולט באכילה הכפייתית." "פתאום אני לא בורחת לבולמוסי האכילה." "פתאום אני מרגיש שאני גבר נאה, שאני יכול להתקרב לבחורה בלי חשש." אלו משפטים שאנחנו שומעים מפי אנשים שמתמודדים והתמודדו עם אכילה כפייתית. "פתאום!" פתאום יש תחושות אחרות. למכלול התחושות האלו אנחנו קוראים "הלא יאומן". אחרי שנים של התנהגות מתמכרת, אחרי שנים שבהם אדם נאלץ להסתיר, להתרחק מחברים, לאכול המון בסתר, ולהקיא בסתר, אותו אדם מצליח לגייס את כל כוחותיו להתמודדות. הלא יאומן הוא הרגע שבו זה מצליח. מתמודדים רבים אומרים שהם פתאום הצליחו, אולם בעצם, ההצלחה באה אחרי תהליך ארוך ולא פשוט חלקו נסתר קצת.

התרגול כולל:

1. הסבר על הלא יאומן.
2. עדויות של מתמודדים עם האכילה הכפייתית.
3. שאלות לעבודה עצמית.

הלא יאומן הוא אותו מקום שבו אדם מגלה את כוחותיו ויכולותיו, אותם כוחות ויכולות שלא האמין שיש לו קודם. "פתאום" – זו מילה שנשמע פעמים רבות בהקשר של הלא יאומן. פתאום מצליחים להגיע למקום שבו נעמדים מול האכילה הכפייתית, ויוצאים ממנה.

עדויות של מתמודדים:

גיא בן 45 התמודד עם אכילה כפייתית במשך 16 שנים, מספר: "פתאום הצלחתי לשלוט באכילה הכפייתית ולחיות את חיי באופן מספק, פתאום יכולתי לאכול במסעדה ולא רציתי להמשיך ולהמשיך. עברתי תהליך ממושך שבו זיהיתי, למדתי והבנתי איך האכילה הכפייתית משפיעה עלי. הרגע הזה שבו אני התחלתי לשלוט, שבו לא נכנעתי זה רגע לא יאומן. לא האמנתי שאצליח, לא האמנתי כשגיליתי שאני מצליח". הכל היה לי חדש ומעצים.

מיכל בת 30, התמודדה עם האכילה הכפייתית במשך 15 שנים, מספרת: "הייתי בטוחה שאשאר כך תמיד. כשהגעתי לטיפול, הייתי מיואשת, ומבחינתי זו הייתה הזדמנות אחרונה, לא האמנתי שבאמת אצליח להתגבר על האכילה הכפייתית. לאחר תהליך כל כך ארוך, שכלל נפילות רבות, פתאום הצלחתי. זה פשוט לא יאומן, היום קמתי בבוקר תכננתי היכן ומה אוכל היום. פתאום יצאתי וחשתי שיש עתיד. יצאתי למסעדות, ונפגשתי עם חברות ולא

הייתי עסוקה בלאכול ובלחשוב על אוכל כל הזמן. פתאום קיבלתי כוחות. אני ממש לא מאמינה איך זה קרה. זה רגע שהוא ממש לא יאומן, אני שהייתי כל כך הרבה שנים מכורה לאכילה הכפייתית, שכבר באמת חשבתי שאשאר כך, פתאום הצלחתי".

אנשים שמכורים לאכילה הכפייתית (ומן הסתם לכל התמכרות), בעצם לא רואים את העתיד. הם עסוקים בכאן ועכשיו – לאכול ולאכול עוד. הם לא רואים את המחר, הם לא רואים את הנזקים שנגרמים. הם כל כך שאובים עמוק לתוך האכילה הכפייתית, שהם כבר לא מאמינים שאפשר אחרת. יש תהליך בו לומדים לזהות ולהבין איך האכילה הכפייתית פועלת, לומדים איך להתנגד לה ואז מגיע הרגע של הלא יאומן. אותו רגע שבו האדם שהיה עסוק בתכנון ארוחות ובולמוסים, פתאום מגלה שאפשר אחרת. פתאום אותו אדם, מסתכל קדימה ומבין שהוא יכול לשלוט באכילה הכפייתית. ההתמכרות אולי עדיין שם, אבל מאזן הכוחות משתנה. האכילה הכפייתית כבר לא שולטת, אלא אתם שולטים באכילה הכפייתית.

שאלות לעבודה עצמית

1. כמה זמן את/ה מתמודדת עם האכילה הכפייתית?
2. האם האמנת שתצליחי/ להשתחרר מהאכילה הכפייתית?
3. ספרי/ על הרגע הלא יאומן במערכת היחסים שלך עם האכילה הכפייתית.

ייתכן ויש שאלות נוספות שתרצו לשאול, רשמו אותם, הם יעזרו לכם לחדד את הלא יאומן.

בכוחכם לשנות עכשיו

בהצלחה