

گفت‌وگو

طی سال‌های گذشته، موضوع لاغری بدل به یک اپیدمی در جهان شده است. اگر به شبکه‌های اجتماعی مراجعه کنید، با هزاران راه آسان یا دشوار برای رسیدن به وزن ایده‌آل مواجه می‌شوید. ایجاد تصویر یک زن لاغراندام سبب شده تا بسیاری از خانم‌ها در سراسر دنیا از شرایط بدنی خود

اکرم خاکپور

روزنامه نگار

● به عقیده شما، محبوبیت رو به رشد انواع رژیم‌های لاغری در بین زنان و دختران از بعد اجتماعی، فرهنگی و روانی به چه عواملی برمی‌گردد؟

شواهد نشان می‌دهد سطح تغییرات فرهنگی در کشورمان بسیار بالاست. توجه به زیبایی و تناسب اندام یکی از پیامدهای جامعه مصرفی به حساب می‌آید و در حال حاضر کشور ما به این سمت گرایش پیدا کرده است. ارزش‌های فرهنگی موجود در زمینه زیبایی، اغلب براساس تصویر نادرست لاغری است که توسط رسانه‌های اجتماعی و تبلیغات تقویت می‌شود. این امر افرادی را که ضعف شخصیتی و مشکلات روحی دارند (و از اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس پایینی برخوردارند) نسبت به اندام خود حتی اگر این اندام طبیعی هم باشد ناراضی می‌کند.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۲ انجام گرفته نشان می‌دهد زنانی که بیشتر در معرض تصاویر لاغری در رسانه‌های اجتماعی هستند، بیشتر احتمال دارد که از وزن خود ناراضی باشند و رژیم غذایی نامناسب و راه‌های غیراصولی برای لاغر شدن را دنبال کنند. معمولاً این زنان از انجام فعالیت‌های بدنی خودداری می‌کنند و به دنبال کوتاه‌ترین مسیر برای رسیدن به لاغری هستند. همچنین ارزش‌های فرهنگی در مورد زیبایی می‌تواند منجر به تبعیض شود. افراد چاق ممکن است در محل کار و روابط شخصی مورد تبعیض قرار بگیرند. این امر با کاهش عزت‌نفس، فرد را به سمت افسردگی، اضطراب، ناکامی، پوچی و بی‌انگیزگی می‌برد.

در فرهنگ غربی لاغری به‌عنوان نشانه‌ای از سلامتی تلقی می‌شود. افراد چاق برای اینکه سریع‌تر بخواهند به وزن ایده‌آل برسند تحت فشار روحی قرار می‌گیرند، شرم و ناراضیتی در آنان ایجاد می‌شود و بدون اینکه فعالیت‌های ورزشی را در برنامه رژیم خود داشته باشند به سراغ رژیم‌های سخت، عمل‌های زیبایی و... می‌روند. از دید آن‌ها فعالیت‌های ورزشی زمان‌بر است و غالباً حوصله صرف کردن این زمان برای رسیدن به وزن مطلوب را ندارند.

تغییر در نحوه زندگی، افزایش دسترسی به غذاهای ناسالم، تأثیر بالای فضای مجازی، کاهش فعالیت‌های بدنی، ساعت کار طولانی، فشار روانی و استرس، استفاده بیشتر از وسیله نقلیه شخصی که باعث کاهش فعالیت‌های جسمی می‌شود همگی

گفت‌وگو

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که این روزها مردم در دنیا با آن سروکله می‌زنند، داستان اضافه‌وزن است. کم‌شدن فعالیت‌های فیزیکی، زندگی دست‌وپاگیر شهری، تغییر سبک غذایی و ورود فست‌فودها و شیرینی‌ها به برنامه روزانه غذایی حالا معضلی به نام اضافه‌وزن را به چالش‌های هر روز ما افزوده است.

گرسنگی نکند و این امر منجر به عدم تعادل نشود. زمانی که فرد با روش‌های غیرعلمی و غیراصولی وزن خود را کم می‌کند دچار کمبود ریزمغذی‌ها و سوء‌تغذیه می‌شود.»

شاخص توده بدنی

وفا در مورد محاسبه شاخص توده بدنی توضیح داد: «یکی از روش‌های ساده برای اینکه بفهمیم فرد در محدوده وزن نرمال قرار دارد، محاسبه شاخص توده بدنی است. در این فرمول با تقسیم وزن (به کیلوگرم) بر مجذور قد (به متر) عددی حاصل می‌شود بیانگر شاخص کلی وزن بدن نسبت به قد فرد است. اگر عدد حاصل شده کمتر از ۱۸/۵ باشد کاهش وزن، بین ۱۸/۵-۲۴/۹ وزن نرمال، ۲۵-۲۹/۹ اضافه‌وزن، ۳۰-۳۴/۹ چاقی درجه یک، ۳۵-۳۹/۹ چاقی درجه دو و بیش از ۴۰ عدد چاقی مفرط را نشان می‌دهد. محدوده آخر فرد را با مشکلات بسیار جدی چون بیماری‌های متابولیکی، قلبی-عروقی، سرطان و دیابت مواجه می‌کند.»

او در ادامه گفت: «هر فرد بالای ۱۸ سال با محاسبه شاخص توده بدنی در صورت داشتن اضافه‌وزن می‌تواند در جهت رسیدن به وزن مناسب اقدام کند. مشورت با متخصصان رشته علوم تغذیه، رژیم‌درمانی مناسب، تغییر سبک زندگی و انجام فعالیت‌های ورزشی متناسب با وضعیت جسمی و سنی راهکارهایی برای کاهش وزن محسوب می‌شوند.»

روانشناس بیمارستان تأمین اجتماعی شفای سمنان:

روی آوردن به لاغری مفرط حاصل اعتماد به نفس پایین است

ناراضی بوده و به لاغری (بعضاً مفرط) تمایل پیدا کنند. در این ارتباط پای صحبت‌های دکتر فاطمه‌السادات کیا، روانشناس و مددکار بیمارستان تأمین اجتماعی شفای سمنان نشستیم. به عقیده او، مهم‌ترین عامل گسترش این اپیدمی، پایین بودن اعتماد به نفس است. این گفت‌وگو را در ادامه می‌خوانید.



عمل زیبایی هم نبوده، بلکه نیاز به این داشته که روان راحتی داشته باشد. از تأثیرات منفی فضای مجازی نمایش دادن یک بدن لاغر، کنشیده و بدون نقص و در واقع بدنی است که کمترین شباهت را به یک بدن واقعی دارد. نوع نگاه هر فرد بنابر نگرش، شخصیت و روحیاتش نسبت به آن مطلبی که از فضای مجازی برداشت می‌کند متفاوت است.

کسانی که به بایسته‌های مرتبط با ظاهر در شبکه‌های اجتماعی گرایش دارند، در واقع جذب این موارد منفی شده و دائماً خودشان را مقایسه می‌کنند. این افراد در معرض خطر بیشتر تجربه‌های ناراضیاتی بدنی قرار می‌گیرند. گاهی تبلیغات دروغین و ساختگی بعضی رسانه‌ها افراد را به سمت تعریف خاصی از زیبایی سوق می‌دهد. تمرکز ذهن روی آرزوی غیرواقعی از بدن به تصور بدشکل بودن منجر می‌شود. این درک نامطلوب از اینکه بدن بدشکل است یک نگرانی در فرد ایجاد می‌کند. تصور بدنی با احساس عدم کفایت و کاهش عزت نفس بر روی عادت غذا خوردن هم تأثیر می‌گذارد، یک سری اختلالات در خوردن ایجاد می‌کند و سرانجام افسردگی به همراه می‌آورد.

از نشانه‌های این اختلال، وسواس در غذا خوردن، وسواس نسبت به ظاهر و اضافه‌وزن است و فرد بی‌اشتهایی یا پراشتهایی عصبی پیدا می‌کند. در واقع عوارض این اختلال آن‌قدر بالاست که گاهی منجر به خطر خودکشی می‌شود.

از فواید مثبت فضای مجازی تکنیک‌ها، تمرینات و فعالیت‌های ورزشی ۲۰، ۳۰ و ۶۰روزه ... است. البته

جامعه



atiyeno.ir

نکته



کمال گرایی و گرایش به جراحی‌های زیبایی

دکتر حسین باهر

جراح قلب

اگر به منطق انسانی رجوع کنیم، اصولاً مداخله در طبیعت نیازمند مجوز است و در مورد انجام اعمال زیبایی تشکیک متخصص و متعهد شرط انجام عمل است. به عبارت دیگر، اگر برای انجام جراحی زیبایی اضطرابی وجود داشته باشد، قطعاً انجام آن ضروری است. در صورتی که این امر صرفاً با هدف افزایش زیبایی باشد و جنبه درمانی نداشته باشد، جراحی چندان توجیه عقلانی ندارد.

این موضوع غیرقابل انکار است که جراحی‌های زیبایی و ترمیمی می‌تواند در بهبود عملکرد بهنجار جسمی، ایجاد اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس اجتماعی، رفع نقایص جسمانی و اصلاح کیفیت زندگی اجتماعی افراد نقش مؤثری داشته باشد. مشکل اینجاست که اغلب جراحی‌های زیبایی که این روزها انجام می‌شود، ناشی از ناراضیاتی افراد از نقص‌های جزئی و در اصل تخیلی در ظاهرشان است. بین افراطی‌گری در انجام عمل‌های زیبایی افراد و کمال گرایی آن‌ها رابطه معناداری وجود دارد.

رسانه‌های اجتماعی، فضای دیجیتالی، تربیون‌ها، هوش مصنوعی، تبلیغات، مشاهدات و مقایسه افراد با یکدیگر در ایجاد این همه‌گیری در جامعه مؤثر هستند. در واقع در جامعه مدرن امروز، پیروی از مد، چشم‌وهم‌چشمی و احتمال پیدا شدن فرصت ازدواج و مانند این‌ها سبب شده کم‌وبیش در بین پاره‌ای از دختران و حتی پسرها عمل‌های زیبایی رواج یابد. غالب افرادی که از استانداردهای زیبایی برخوردارند، اما همچنان به انجام عمل‌های جراحی اصرار می‌ورزند، از بیماری‌های روان رنج می‌برند و شرایط روانی مناسبی ندارند. برخی افراد به دلیل اینکه در موقعیت‌های اجتماعی مختلف هماهنگی و متناسب به نظر برسند حتی زمانی که تغییر ظاهر با احساسات درونی خودشان در تضاد است نیز به سمت عمل زیبایی سوق پیدا می‌کنند.

این گروه از افراد به دلیل تفکرانی که ناشی از اختلال روانی بدریختی است و نداشتن اعتمادبه‌نفس کافی از ظاهر و اندام خود ناراضگ هستند و دچار وسواس در انجام عمل‌های زیبایی می‌شوند. در نهایت این ناراضیاتی از بدن و ظاهر فرد را دچار اضطراب، استرس و افسردگی کرده و بیم اقدام به خودکشی را افزایش می‌دهد. بنابراین بایستی از نظر فرهنگی و روانی علل بروز این‌گونه رفتارها در جامعه ریشه‌یابی شود. امید آنکه جوانان فرهیخته ما دچار این پریشانی و تردید نشوند و در هر موردی قبل از اقدام با صاحب‌نظران رفتارشناس مشاوره کرده و عواقب کار خود را در کوتاه‌مدت و بلندمدت بسنجند تا در آینده پشیمانی به بار نیاید.

باید به این نکته توجه داشته باشیم که مفهوم زیبایی از نظر افراد مختلف متفاوت است.

بعضی آن را تنها در ظاهر می‌دانند، در حالی که بعضی آن را در ارزش‌های درونی تعریف می‌کنند. زمانی‌ما می‌توانیم فردی را زیبا بخوانیم که نه‌تنها در ظاهر زیبا به نظر برسد، بلکه احساس زیبایی درونی داشته باشد. پس زیبایی ظاهری تنها جزء بسیار کوچکی از زندگی افراد را تشکیل می‌دهد. به‌طور کلی ما ایرانیان از زیبایی ژنتیکی برخوردار هستیم. میلیون‌ها انسان با نژادهای گوناگون در جهان وجود دارند که در قیاس با دیدگاه و معیار زیبایی ایرانیان، زیبا به نظر نمی‌رسند در حالی که همدیگر را دوست دارند و زادوولد می‌کنند. اگر جامعه‌ای سلامت باشد و عدالت اجتماعی در آن برقرار باشد، یعنی «هر چیزی سر جای خودش» باشد و هر کسی خود را با تمام ویژگی‌ها و خصوصیات که دارد بپذیرد، چنین رفتارهای وسواسی در خصوص انجام عمل‌های زیبایی در افراد آن کمتر دیده می‌شود. هرچقدر افراد یک جامعه به این باور برسند که ظاهر زیبا و بی‌نقص تضمین‌کننده یک زندگی شاد و بی‌مشکل نیست، کمتر تمایل پیدا می‌کنند که ظاهر و بدن خود را به استانداردهای تعیین شده در دنیای امروز برسانند و کم‌کم آرامش و رضایت از بدن به زندگی آنان برمی‌گردد و اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنند.

● **توصیه شما به زنان و دختران برای دوست‌داشتن بدن‌شان چیست؟ چطور می‌توانند به خود، جسم و بدن سالم‌شان عشق بورزند؟**

برای کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام، ابتدا باید روی ذهن ناخودآگاه به‌درستی برنامه‌ریزی کنیم. اعتمادبه‌نفس و افکار مثبت باید اولین قدم برای رسیدن به کاهش وزن باشد. افکار منفی فرد را از فعالیت و رسیدن به هدف بازمی‌دارد و بزرگ‌ترین مانع برای رسیدن به اندام ایده‌آل است. بنابراین در هر کاری ابتدا باید فرد افکار منفی را از خود دور کند و یک ذهن آرام داشته باشد.

سه مؤلفه ذهن آرام، ورزش منظم و رژیم غذایی اصولی برای رسیدن به یک اندام متناسب همراه با اعتمادبه نفس کمک کننده است.

کالری‌شماری، علمی‌ترین روش رسیدن به وزن ایده‌آل

متخصصان تغذیه، برای حل این مشکل، رژیم‌های غذایی مختلفی را ابداع کرده‌اند تا بتوانند به افرادی که از اضافه‌وزن رنج می‌برند، کمک کنند. با محمدرضا وفا، دکترای تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره روش‌های اصولی و صحیح رژیم غذایی و مضرات و فواید رژیم کتوزنیک گفت‌وگویی انجام دادیم که در ادامه می‌خوانید.

ورزش و فعالیت‌های فیزیکی

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی درباره انجام فعالیت‌های ورزشی افراد سالمند گفت: «برای انجام فعالیت‌های فیزیکی، توصیه نمی‌کنیم حتماً همه به باشگاه بروند. همچنین ضرورتی ندارد افراد در سن بالا با ناآنانوایی جسمی، فعالیت‌های فیزیکی سنگین انجام دهند. این گروه از افراد متناسب با سن‌شان همان فعالیت‌هایی را که توسط فیزیوتراپ به آنان داده می‌شود تکرار کنند و انجام دهند.»

تغییر سبک زندگی

وفا در مورد تغییر سبک زندگی اضافه کرد: «یکی از مسائلی که می‌تواند با سلامت و مشکل در کنترل وزن همراه باشد، شیوه زندگی ساکن است که در هر سنی آسیب‌زا خواهد بود. حتی اگر برای کنترل وزن رژیم‌درمانی مناسب انجام شود، لازم است که تغییرات در شیوه زندگی ازجمله افزایش فعالیت فیزیکی هم برای این افراد اتفاق بیفتد.» او تأکید کرد: «چگونگی رفتار و باورهای درست غذایی همچون تند غذا نخوردن، تمرکز حین غذا خوردن، مصرف صبحانه به‌خصوص در کودکان و نوجوانان همگی با وزن سالم مرتبط هستند.»

لاغری سریع با رژیم کتوزنیک

این متخصص تغذیه درباره رژیم کتوزنیک گفت: «یکی دیگر از انواع رژیم غذایی، رژیم کتوزنیک است که