

السمنة والصحة النفسية لدى المراهقين: رؤى شاملة من دراسة حالة

تأليف

فبراير 6, 2026

اقتبس من هذا المقال

(2026). السمنة والصحة النفسية لدى المراهقين: رؤى شاملة من دراسة حالة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع
من <https://arabpsychology.com/?p=118342>

تخيل مراهقاً يعاني من زيادة الوزن، يواجه نظرات الآخرين، وتعليقاتهم، وشعوراً دائماً بعدم الرضا عن مظهره. هذا ليس مجرد تحدٍ جسدي، بل هو صراع نفسي عميق يؤثر على ثقته بنفسه، وعلاقاته الاجتماعية، وحتى صحته العقلية. غالباً ما يتم التركيز على الجوانب الصحية لزيادة الوزن لدى المراهقين، ولكن ما الذي يحدث داخلهم؟

النقاط الرئيسية

زيادة الوزن لدى المراهقين ليست مجرد مشكلة صحية، بل هي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب.

الوصم (التمييز) القائم على الوزن يلعب دوراً كبيراً في تفاقم المشاعر السلبية لدى المراهقين، مما يؤدي إلى العزلة الاجتماعية وتدني احترام الذات.

الرعاية الشاملة والمتعاطفة، التي تراعي التجارب الفردية وتعزز القدرة على التكيف، ضرورية لمساعدة المراهقين على التغلب على هذه التحديات.

العوامل الاجتماعية والبيئية المحيطة بالمراهق تؤثر بشكل كبير على تجربتهم مع الوزن والصحة النفسية.

أظهرت الأبحاث أن المراهقين الذين يعانون من السمنة غالباً ما يواجهون صعوبات نفسية كبيرة. فهم يعانون من تدني صورة الجسم، والشعور بالخجل، والخوف من الحكم عليهم من قبل الآخرين. هذه المشاعر يمكن أن تؤدي إلى العزلة الاجتماعية، وتجنب الأنشطة الاجتماعية، وزيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب.

المنهجية

قام الباحثون بتحليل حالة افتراضية لفتاة مراهقة تدعى جيسكا، تبلغ من العمر 15 عاماً، من أصل أفريقي أمريكي، تعاني من السمنة. لم يكن الهدف من هذه الدراسة هو تقديم بيانات إحصائية، بل استكشاف التجربة الشخصية لجيسكا، وكيف تتفاعل زيادة وزنها مع تفاعلات الأقران، والتوقعات المجتمعية، والتحديات التي تواجه ثققتها بنفسها. اعتمدت الدراسة على تتبع رحلة جيسكا، وتحليل تأثير الوصم القائم على الوزن، والديناميات الاجتماعية على صحتها النفسية. هذا النهج، المعروف باسم دراسة الحالة (case report)، يسمح بفهم متعمق للتحديات المعقدة التي يواجهها المراهقون الذين يعانون من السمنة.

من المهم الإشارة إلى أن هذه الدراسة لا تقدم حلولاً مباشرة، بل تسلط الضوء على الحاجة إلى فهم أعمق للعلاقة بين السمنة والصحة النفسية لدى المراهقين. إنها دعوة إلى إعادة النظر في كيفية التعامل مع هذه القضية، والتركيز على الرعاية الشاملة التي تراعي الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية.

النتائج

أظهرت تجربة جيسكا أن الوصم القائم على الوزن يمكن أن يكون له تأثير مدمر على الصحة النفسية للمراهقين. فقد تعرضت جيسكا للتنمر والسخرية من قبل أقرانها، مما أدى إلى شعورها بالخجل والعزلة. كما أنها كانت تعاني من صورة سلبية عن جسدها، مما أثر على ثققتها بنفسها وقدرتها على تكوين علاقات صحية.

بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أن العوامل الاجتماعية والبيئية المحيطة بجيسكا لعبت دوراً كبيراً في تجربتها مع الوزن والصحة النفسية. فقد كانت تعيش في حي يعاني من نقص في الموارد الصحية، ولا يتوفر فيه الكثير من الفرص لممارسة الرياضة أو الحصول على طعام صحي. كما أنها كانت تتعرض لضغوط مجتمعية كبيرة لتبني معايير جمال غير

واقعية.

التداعيات

تؤكد هذه الدراسة على أهمية توفير رعاية شاملة ومتعاطفة للمراهقين الذين يعانون من السمنة. يجب أن تركز هذه الرعاية على معالجة الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية للمشكلة، وتوفير الدعم العاطفي والاجتماعي اللازم للمراهقين لمساعدتهم على التغلب على التحديات التي يواجهونها.

يجب أيضاً على مقدمي الرعاية الصحية أن يكونوا على دراية بالوصم القائم على الوزن، وتأثيره على الصحة النفسية للمراهقين. يجب عليهم العمل على خلق بيئة آمنة وداعمة للمراهقين، حيث يشعرون بالراحة في التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم.

أخيراً، يجب على المجتمع ككل أن يعمل على تغيير المواقف السلبية تجاه السمنة، وتعزيز ثقافة القبول والاحترام لجميع الأجسام. إن بناء مجتمع أكثر شمولاً وتقبلاً يمكن أن يساعد المراهقين الذين يعانون من السمنة على الشعور بالانتماء والتقدير، وتحسين صحتهم النفسية والجسدية. هذه النتائج، التي توصلت إليها الباحثة فور-ويليامز، تسلط الضوء على ضرورة التعامل مع السمنة كقضية متعددة الأوجه تتطلب حلولاً شاملة.

Reference

Fore-Williams, L. (2026). *Addressing Obesity and Mental Health in Adolescents: Holistic Insights from a Case Report*. Journal of Pediatric Health Care

DOI: [10.1016/j.pedhc.2025.07.002](https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2025.07.002)