تغيرات سلوك الأكل: دراسة تقارن بين فقر الدم العصبي واختلال الهوية الجندرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 26, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تغيرات سلوك الأكل: دراسة تقارن بين فقر الدم العصبي واختلال الهوية الجندرية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=120036

ARABPSYCHOLOGY.COM

هل تساءلت يومًا عن العلاقة المعقدة بين تصورنا لأجسادنا وسلوكياتنا الغذائية؟ غالبًا ما يُنظر إلى اضطرابات الأكل، مثل فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa)، على أنها مرتبطة بشكل أساسي بصورة الجسم. لكن ماذا يحدث عندما يكون الشعور بالانفصال عن الجسد ناتجًا عن شيء آخر غير الرغبة في النحافة؟ دراسة حديثة تلقي الضوء على أوجه التشابه والاختلاف المدهشة في كيفية تأثير "التجسيد" ـ أي الإحساس بالوعي بالجسد ـ على سلوكيات الأكل لدى الأفراد الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي والأفراد الذين يعانون من عسر الهوية الجنسانية (Gender Dysphoria).

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة الدكتورة تارتشي، بدراسة متعمقة لمقارنة تجارب الأفراد الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي مع أولئك الذين يعانون من عسر الهوية الجنسانية. ركزت الدراسة على مفهوم "التجسيد" وكيف يختلف تأثيره على سلوكيات الأكل في كلتا المجموعتين. فقدان الشهية العصبي هو اضطراب يتميز بتقييد شديد لتناول الطعام، والخوف الشديد من زيادة الوزن، وتشوه في صورة الجسم. أما عسر الهوية الجنسانية، فهو الشعور بأن الجنس المحدد عند الولادة لا يتطابق مع الهوية الجنسية الداخلية للشخص.

اعتمدت الدراسة على تحليل معمق لآليات التجسيد، والتي تشمل الإدراك الحسي للجسد (مثل الشعور بالحرارة أو البرودة، أو الألم)، والوعي بالحركة، والشعور بالملكية الجسدية (أي الإحساس بأن الجسد ملك للفرد). استخدم الباحثون مجموعة متنوعة من الأدوات لتقييم هذه الجوانب، بما في ذلك الاستبيانات التفصيلية والمقابلات السريرية. كما قاموا بتحليل دقيق لسلوكيات الأكل لدى المشاركين، مع التركيز على الأنماط غير الطبيعية مثل تقييد الطعام، والإفراط فيه، والتطهير (مثل التقيؤ المتعمد أو استخدام الملينات).

التركيز على التجسيد

من المهم فهم أن "التجسيد" ليس مجرد مسألة إدراك حسي. إنه يتعلق أيضًا بكيفية دمج هذه الأحاسيس في شعورنا بالذات. عندما يكون التجسيد ضعيفًا، قد يشعر الشخص بالانفصال عن جسده، كما لو كان يراقب نفسه من الخارج. هذا الانفصال يمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل النفسية والجسدية، بما في ذلك اضطرابات الأكل.

النتائج

أظهرت نتائج البحث اختلافات مهمة في كيفية تأثير التجسيد على سلوكيات الأكل في المجموعتين. لدى الأفراد الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي، وجد الباحثون أن ضعف التجسيد يرتبط ارتباطًا وثيقًا بتقييد الطعام الشديد. يبدو أن هؤلاء الأفراد يستخدمون تقييد الطعام كوسيلة للسيطرة على أجسادهم، والشعور بالانفصال عن الاحتياجات الجسدية الأساسية مثل الجوع. بعبارة أخرى، فإن تقييد الطعام يصبح وسيلة لتأكيد الذات في مواجهة الشعور بعدم السيطرة على الجسد.

في المقابل، لدى الأفراد الذين يعانون من عسر الهوية الجنسانية، وجد الباحثون أن ضعف التجسيد يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالرغبة في تغيير الجسد ليطابق الهوية الجنسية الداخلية. هنا، لا يتعلق الأمر بالسيطرة على الجسد، بل بتغييره ليصبح أكثر توافقًا مع الشعور الداخلي بالذات. قد يؤدي هذا إلى سلوكيات مثل تقييد الطعام بهدف منع التغيرات الجسدية المرتبطة بالجنس البيولوجي، أو إلى البحث عن تدخلات طبية مثل العلاج الهرموني أو الجراحة.

من المثير للاهتمام أن الباحثين وجدوا أيضًا أن كلا المجموعتين أظهرتا مستويات عالية من القلق والاكتئاب، مما يشير

ARABPSYCHOLOGY.COM

إلى أن هذه المشاعر تلعب دورًا مهمًا في كلتا الحالتين. ومع ذلك، فإن الطريقة التي تتجلى بها هذه المشاعر تختلف بشكل كبير.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن اضطرابات الأكل يمكن أن تكون أكثر تعقيدًا مما نعتقد. فقدان الشهية العصبي ليس مجرد اضطراب يتعلق بصورة الجسم، بل هو أيضًا اضطراب يتعلق بالشعور بالسيطرة والذات. وبالمثل، فإن عسر الهوية الجنسانية ليس مجرد مسألة هوية جنسية، بل هو أيضًا مسألة تجسيد وكيفية ارتباطنا بأجسادنا.

هذه الفروق الدقيقة لها آثار مهمة على العلاج. بالنسبة للأفراد الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي، قد يكون من المفيد التركيز على تعزيز التجسيد من خلال العلاجات التي تساعدهم على إعادة الاتصال بأجسادهم واحتياجاتهم الجسدية. بالنسبة للأفراد الذين يعانون من عسر الهوية الجنسانية، قد يكون من المهم التركيز على دعمهم في رحلتهم نحو التوافق بين الجسد والهوية، مع توفير الرعاية الطبية المناسبة إذا رغبوا في ذلك.

تؤكد هذه الدراسة على أهمية فهم السياق النفسي والاجتماعي الذي تحدث فيه اضطرابات الأكل. إنها تذكرنا بأن الجسد ليس مجرد شيء مادي، بل هو أيضًا مكان للخبرة والمعنى والهوية.

Reference

Tarchi L. (2026). *The diverging role of embodiment in altered eating behaviors: a comparison between patients with anorexia nervosa and gender dysphoria*. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia Bulimia and Obesity, 31(1), 2-2.

DOI: 10.1007/s40519-025-01765-w

ARABPSYCHOLOGY.COM