

علاقة التمارين القهرية بالصحة النفسية لدى مرضى اضطرابات الأكل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 21, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). علاقة التمارين القهرية بالصحة النفسية لدى مرضى اضطرابات الأكل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119752>

هل شعرت يوماً بأنك مُجبر على ممارسة الرياضة، ليس لتحسين لياقتك البدنية، بل لتخفيف القلق أو الشعور بالذنب؟ هذا الإحساس، الذي قد يبدو غريباً للبعض، هو محور دراسة جديدة تلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين "التمارين القهرية" (compulsive exercise - CE) واضطرابات الأكل (eating disorders - EDs).

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل بيانات من مجموعة من الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل، بهدف فهم العلاقة بين التمارين القهرية ومختلف الجوانب النفسية المرتبطة بهذه الاضطرابات. التمارين القهرية، في هذا السياق، لا تعني مجرد الاستمتاع بالرياضة، بل تشير إلى نمط سلوكي يتميز بالإفراط في ممارسة الرياضة، والشعور بالضيق الشديد إذا لم يتمكن الشخص من ممارستها، واستخدامها كوسيلة للتعامل مع المشاعر السلبية. استخدم فريق البحث أدوات تقييم نفسية قياسية لقياس شدة التمارين القهرية، بالإضافة إلى مقياس لتقييم أعراض اضطرابات الأكل، مثل القلق، والاكتئاب، والكمال الزائد (perfectionism)، والأعراض الوسواسية القهرية (obsessive-compulsive symptoms - OCD). ركزت الدراسة على تحديد ما إذا كانت التمارين القهرية مجرد عرض ثانوي لاضطرابات الأكل، أم أنها تمثل عامل خطر مستقل يمكن أن يساهم في تطور هذه الاضطرابات.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن التمارين القهرية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأعراض اضطرابات الأكل. لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين يمارسون التمارين القهرية يميلون إلى إظهار مستويات أعلى من القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى أعراض أكثر حدة من اضطرابات الأكل نفسها. الأكثر أهمية، وجدت الدراسة أن التمارين القهرية كانت مرتبطة بشكل خاص بالكمال الزائد والأعراض الوسواسية القهرية. وهذا يشير إلى أن التمارين القهرية قد تكون وسيلة للأفراد الذين يعانون من هذه السمات الشخصية للتحكم في وزنهم وشكل أجسامهم، أو لتخفيف من القلق الناتج عن الأفكار الوسواسية.

ما هو مثير للاهتمام بشكل خاص هو أن الباحثين وجدوا أن التمارين القهرية قد لا تكون ذات أهمية سريرية كبيرة في غياب أعراض اضطرابات الأكل. بمعنى آخر، إذا كان الشخص يمارس الرياضة بشكل مفرط ولكنه لا يعاني من مشاكل في الأكل أو صورة الجسم، فقد لا يكون هذا السلوك مدعاة للقلق. ولكن، بمجرد ظهور أعراض اضطرابات الأكل، تصبح التمارين القهرية علامة مهمة يجب الانتباه إليها، لأنها قد تشير إلى تفاقم الحالة وتزيد من خطر حدوث مضاعفات.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن فهم العلاقة بين التمارين القهرية واضطرابات الأكل أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات علاجية فعالة. بدلاً من التركيز فقط على أعراض اضطرابات الأكل، يجب على الأطباء والمعالجين النفسيين أيضاً تقييم سلوكيات التمارين الرياضية لدى المرضى، وتحديد ما إذا كانت هذه السلوكيات قهرية أم لا. إذا كانت التمارين القهرية موجودة، فيجب معالجتها كجزء من خطة العلاج الشاملة، والتي قد تشمل العلاج السلوكي المعرفي (cognitive-behavioral therapy - CBT) والعلاج الدوائي.

أكد الباحثون على ضرورة إجراء المزيد من البحوث لتحديد العلاقة السببية بين الأعراض الوسواسية القهرية، والكمال الزائد، والتمارين القهرية. هل التمارين القهرية هي نتيجة لهذه السمات الشخصية، أم أنها تساهم في تطورها؟ الإجابة على هذا السؤال ستساعد في تطوير تدخلات وقائية أكثر فعالية. كما أن هناك حاجة إلى دراسة عينات من الأفراد الذين ليس لديهم تاريخ من اضطرابات الأكل، وذلك لفهم ما إذا كانت التمارين القهرية يمكن أن تكون علامة تحذير مبكرة لخطر

الإصابة بهذه الاضطرابات في المستقبل.

في الختام، تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية النظر إلى التمارين الرياضية ليس فقط كنشاط صحي، بل كسلوك يمكن أن يكون له جوانب سلبية إذا أصبح قهرياً. فهم هذه الجوانب السلبية يمكن أن يساعد في حماية الأفراد المعرضين لخطر الإصابة باضطرابات الأكل، وتحسين جودة حياتهم.

Reference

Haglund E. (2026). *Associations between compulsive exercise and mental health constructs in eating disorders*. Journal of Eating Disorders, 14(1), 32-32

DOI: [10.1186/s40337-025-01517-2](https://doi.org/10.1186/s40337-025-01517-2)