

מיינדפולנס: שיטת טיפול באכילה רגשית

היכולת להיות מודע בזמן-אמת לדפוסי חשיבה ותחושות פיזיולוגיות ולדעת להבחין ביניהם, מסייעת לנו לקבל החלטות נכונות יותר בנוגע להרגלי האכילה שלנו, מתוך הקשבה לצורך של הגוף. תרגול מיינדפולנס נמצא יעיל לאורך זמן בתרומה שלו ליכולת שלנו לוויסות רגשי, שינוי אוטומטים ודפוסים, פיתוח מודעות עצמית והתמודדות עם לחץ וחרדה.

מיינדפולנס, או "קשיבות" בעברית, הוא מצב תודעתי של "מתן תשומת לב, באופן מכוון, עדין ולא שיפוטי, לחוויה שמתפתחת כאן ועכשיו" (פרופ' ג'ון קאבאט זין, 1979). מדובר בשיטה לאימון מוחי, בה מתרגלים הפנייה מכוונת של קשב (ולא אוטומטית) למה שתופס את תשומת ליבנו באותו הרגע "בחורף" (כגון צליל, משב רוח) או "בפנים" (תחושות פיזיות, רגשות ומחשבות) באופן לא שיפוטי. טיפול במיינדפולנס נמצא יעיל ביותר מכ-3,000 מחקרים מדעיים כשיטה להפחתת לחץ ומתח, שינוי דפוסים אוטומטיים לא מועילים, העלאת אפקטיביות ומיקוד בעבודה, חיזוק המערכת החיסונית, השפעה על תהליכים שונים במוח, ועזרה במצבים של הפרעות אכילה ואכילה רגשית.

מחקרים מצאו שהתערבויות מיינדפולנס בקרב אוכלוסיות הסובלות מבעיות אכילה שונות סייעו לנבדקים להכיר ולזהות טוב יותר את התחושות הגופניות שלהם ודפוסי חשיבה שליליים ולהתמודד טוב יותר עם שינוי באורח החיים, וכל זאת מתוך קבלה ופתיחות, שמביאה לרגשות חיוביים במקום לרגשות אשמה ורגשות שליליים, אשר עשויים לפגוע בתהליך ואף להביא לעלייה במשקל.

בארה"ב ובאנגליה השיטה כבר פופולרית ותופסת תאוצה בקרב פסיכולוגים, רופאים ופסיכיאטרים המטפלים בהפרעות אכילה. המדובר בתרגול תהליך של אכילה מודעת ובהבנת הקשר שבין דפוסי חשיבה ורגשות שונים לבין אכילה לא נכונה.

מיינדפולנס, כדרך לטיפול באכילה רגשית, כוללת מודעות לתחושות בזמן האכילה, כמו טעם, ריח, צליל, מרקם ועוד, מודעות לתחושות פיזיולוגיות (רעב, שובע, רוויה, השתוקקות, לחץ), מודעות למחשבות ורגשות הקשורים לאכילה (שיפוטיות, אמונות, ציפיות, חוקי דיאטה, עצב, בושה ואשמה), וקבלה וחוסר שיפוטיות כלפי אותן מחשבות ורגשות. תוך כדי תרגול מיינדפולנס מתרחשת הגברת מודעות באופן הדרגתי להרגלי ודפוסי האכילה ופעילות גופנית.

באדיבות דנה זליכה, פסיכולוגית ארגונית, מרצה וחוקרת יישומי מיינדפולנס בתחומי העסקים, היזמות והרפואה ובאקדמיה