

## אוכל וה- 7.10

פרופ' סיגל אילת-אדר

דיאטנית קלינית

### ראשת תוכנית תואר שני בחינוך לאורח חיים פעיל ובריא

היא נכנסה אלי למרפאה ועוד לפני שהתיישבה ראיתי את הדמעות בעיניה. "תכננתי לא להגיע, אין לי מה לספר, מאז ה- 7.10 אני רק אוכלת, לא יכולה לעזוב את הטלוויזיה ולהפסיק לאכול. אני כבר לא מרגישה טוב, קשה לי לנשום, קשה לי להתכופף לשרוך את השרוכים. אני חוששת לצאת מהבית כי אם תהיה אזעקה ואצטרך לשכב על הרצפה, אני חוששת שלא אצליח לקום. אני מרגישה אשמה כי אני בלחץ ובדיכאון ואין לי את הזכות כשכל כך הרבה אנשים איבדו קרובים ובאמת סובלים".

הרגשנו "בוקס בבטן" ויש לנו "בטן מלאה" על החמאס. המצב "הופך לנו את הבטן". ולא סתם חלק מאיתנו חווים דחף לאכילה בלתי פוסקת, דחף להתנחם במתוק ולאחרים נחסם התיאבון. לכולנו תגובות רגשיות, התנהגותיות וקוגניטיביות כדי להתמודד עם "החיים" אבל רובינו נחשפים בתקופה זו לחוסר איזון פנימי. אנשים מגיעים אלי עם רגשות אשמה על כך שהם לא מצליחים לשלוט באכילה. בתקופה כזו רגש האשמה הופך לביקורת ולתוקפנות עצמית ואז נכנסים לסחרור.

זה הזמן להפעיל את מנגנון החמלה העצמית. נדיבות לא רק כלפי אחרים, אלא כלפי עצמי. ואין הכוונה ל – "אני מסכן ולכן אני יכול לאכול את המקרר". אלא קבלה של המצב שבו סבל וחוסר שלמות הם חלק מהחיים וההבנה, שאחרי הסבל המר, יגיע מצב של הקלה מסויית. הבנה כזו עוזרת לנו לפתח גישה יותר רחמנית כלפי עצמינו ולהרגיש פחות בודדים.

תעצרו רגע, תסתכלו פנימה, תסבירו לעצמכם מה אתם חשים. ברגע שאתם מצליחים לדבר עם עצמכם, אתם מחלישים את הביקורת העצמית. אין אדם שלא חווה קושי, החוסן שמדברים עליו כל כך הרבה, הוא היכולת לצאת מהקושי.

אז בואו נדבר על כמה כלים שיכולים לעזור לנו:

נשימה – לא צריך ללמוד יוגה כדי לספור ספירת ריבוע: שאיפה, החזקה, נשיפה, החזקה – ספירה במקצבים שווים ובהדרגה לנסות להעלות מעט את המספרים. אם ספרנו בהתחלה עד 4, בהמשך נוכל אולי עד 6. יכולת כזו מעידה על האטת הנשימה והפחתת הלחץ. אל תתחילו ואחרי שני "ריבועים" תגידו – לא עובד. תנסו לפחות 10 מחזורים.

הגבילו שעות צפיה בטלוויזיה – כל הפסיכולוגים אומרים שזה לא בריא. לא לנפש ולא לגוף. צאו מהבית, ומי שחושש יכול ללכת למקום שיש בו מרחב מוגן בטוח. כך גם תזוזה יותר וגם תתנתקו מהטלוויזיה. הורים לילדים קטנים ודאי צריכים להמעיט ככל הניתן בצפייה. אתם צריכים את הכוחות הנפשיים כדי לטפל בילדים שלכם ולהקטין את הטרואומה שהם נחשפים אליה, ככל הניתן.

בואו נלך שלב שלב בתהליך האוכל ואנסה להציע טכניקות לכל שלב:

קנייה: אל תקנו מראש "אויבים" הביתה, ואל תספרו לעצמכם שזה בשביל הילדים. תחשבו טוב, בשביל מי אתם קונים. אם אפשר – הכינו רשימה מראש או עדיף אפילו לקנות באינטרנט (אני יודעת שלא לכל אחד זה מתאים – יש כאלה שרוצים "להרגיש את הירקות" אבל – זה גם יצא בסוף יותר זול כי לא מתפתים לקנות דברים מיותרים וגם – מאפשר לבחור תוצרת הארץ, גם אם כרגע זה קצת יותר יקר וקצת פחות יפה.

בישול: גם בישול יכול להיות סוג של מדיטציה. השקיעו בבישול אוכל חם, בריא.

הכינו לכם צלחת לשעות הלילה מול הטלוויזיה – עגבניה, מלפפון, גזר, קולורבי ועוד, תוסיפו 2 פירות, כמה קרקרים ו-1/2 קופסת גבינה. או – כמו שהזכרתי קודם אוכל חם – למשל כרובית או ברוקולי מאודים, כוס או שתיים של גרגרי חומוס חמים, מרק ירקות. חמלה – אנחנו לא בעונש, אנחנו במשבר. יש כאלה שיעדיפו להגדיר שעת אכילה שאחריה "סוגרים את המטבח".

בדת ההינדית, יש מונח בסנסכרית עתיקה "אהימסה" – אי אלימות. אין הכוונה "להגיש את הלחי השניה" או בהכרח לא לאכול מזון מהחי. בראש ובראשונה הכוונה היא אי אלימות כלפי עצמינו.