

## התמודדות עם רגשות המובילים לאכילת-יתר



עד כה עסקנו בקשר שבין מחשבות לאכילה. למדנו לזהות, להפריך ולשנות מחשבות הגוררות אותנו לאכילה בניגוד לאינטרסים שלנו. הכרנו כלים בסיסיים לשיפור יכולת השליטה העצמית. עתה, כשאנו מצוידים בכלים בסיסיים אלה, אנו מוכנים לשפר את ההתמודדות שלנו עם מצבים רגשיים המובילים אותנו לאכילה פסיכולוגית.

### **אכילה פסיכולוגית היא אכילה שאין לה קשר עם רעב גופני.**

קיימים שני סוגים של אכילה פסיכולוגית:

- אכילה המתבצעת כתגובה לגירויים פנימיים, כגון רגשות ומחשבות.
- אכילה המתבצעת בתגובה לגירויים חיצוניים, כגון מראה וריח של מזון, מצבים, שעות ואנשים מסוימים.

- אכילה בתגובה לגירויים פנימיים:**
- פחד, חרדה, אי-שקט, מתח, לחץ
  - כעס, עצבים, זעם
  - מצב, דיכאון, דכדוך, עלבון
  - בדידות, שעמום, ריקנות, חסך
  - בושה, אשמה, חרטה, צער
  - שמחה, התרגשות
  - הקלה, התפרקות
  - חשק, תאוה
  - מחשבות לסוגיהן (ראו פרק 3)
- אכילה בתגובה לגירויים חיצוניים:**
- מראה או ריח של אוכל
  - חפצים (טלוויזיה, מקרר, טלפון)
  - מקומות (מטבח, בית ההורים, קולנוע)
  - מצבים חברתיים (אירועים, שמחות)
  - רגע סיום הארוחה
  - שעות מסוימות (אחר-צהריים, ערב, שעות הפנאי)
  - תקופות (שבתות וחגים, עונות השנה, חופשות)
  - להיות במחיצת אנשים מסוימים
  - להיות לבד

אלה דוגמאות לגירויים פנימיים וחיצוניים המובילים אותנו לאכילה בניגוד לאינטרסים שלנו, כאשר איננו רעבים כלל. נסו להיזכר בפעם האחרונה שהתארחתם בבית-מלון. אכלתם מרק, דג, בשר וסלטים. תחושת הרעב חלפה. והנה, ללא כל התרעה, נוצר מגע מסתורי בין העין לבין השולחן שעליו הוגשו דברי מתיקה וקינוחים. סביר להניח, שבמקרה כזה תטעמו מהמתוקים או לפחות שתמצאו מאוד לאכול אותם, למרות היעדר תחושת רעב. אכילה שאיננה קשורה לרעב פיזי מכונה אכילה פסיכולוגית, והיא תורמת להשמנה.

בין שהגירוי הראשוני בא מבפנים (מחשבה או רגש) ובין שהוא נובע מבחוץ (מראה או ריח של אוכל, מצבים, מקומות, שעות ואנשים), חשוב לזכור שאכילה פסיכולוגית היא התנהגות נלמדת.

הרופא, הפיזיולוג והחוקר איוון פבלוב היה חלוץ בתחום המחקר של הלמידה. עבודתו עוזרת לנו להבין כיצד אכילה פסיכולוגית היא התנהגות נלמדת. פבלוב חשף כלבים לצלחת מזון. התגובה הטבעית של הכלב למזון

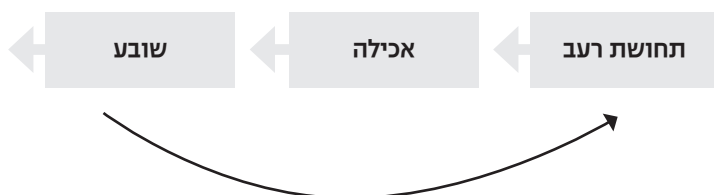
היא ריור. אין כאן למידה, אלא תגובה רפלקסיבית לגירוי של אוכל. פבלוב השמיע לכלבים צלצול פעמון בכל פעם שהגיש להם צלחת אוכל. במשך הזמן למדו הכלבים לקשר בין צלצול הפעמון לבין הצלחת. אחרי כמה התנסויות של למידה, צילצל פבלוב בפעמון, אך לא הביא מזון. התברר לו כי הכלבים ריירו גם כאשר לא ראו אוכל. כלומר הם למדו היטב שצלצול הפעמון קשור לאוכל.

לכולנו יש מעין פעמונים הגורמים לנו "לרייר" ולרצות לאכול. קִזְרו לרשימות בעמוד הקודם ונסו לאתר את ה"פעמונים" שלכם. האם הפעמון שלכם מצלצל בשבת? האם הפעמון שלכם מצלצל בסוף הארוחה ומבקש עוד אוכל? האם הפעמון שלכם מצלצל כשאתם לבד מול המקרר? בחגים? בלילה? כשעצוב לכם? כשאתם כועסים?

כל אלה דוגמאות ללמידה. למדנו במשך השנים לקשר בין מצבים ורגשות שונים לבין אוכל, אף שאין כל קשר בין הפעמונים הפנימיים שלנו לבין תחושת רעב בגוף. מדובר בהתניה פשוטה. התרגלנו "לרייר", לרצות לאכול יותר בערב, אחרי העבודה, בשעות הפנאי. הסיבה איננה שאנחנו באמת זקוקים ליותר מזון בשעה זו, אלא שכך התרגלנו. כך למשל, אין שום סיבה שבעולם שגופנו יזדקק ליותר מזון בשבת מאשר בכל יום אחר, אלא שהתרגלנו לאכול יותר בשבת. למדנו "לרייר" בתגובה לפעמון פנימי של רגש, של מחשבה או של מצב מסוים, וכך גם התרגלנו לרצות לאכול בתגובה לפעמונים שונים, שאינם קשורים כלל וכלל למנגנון הטבעי של אכילה מווסתת, הנובעת מתחושות רעב ושובע גופניים.

לפני שנלמד איך רכשנו הרגל של אכילה פסיכולוגית, נתבונן במנגנון הטבעי של אכילה מווסתת. שהרי אכילה מווסתת אף היא התנהגות נלמדת.

### אכילה מווסתת היא התנהגות נלמדת. כיצד?



אם אין משבשים את מנגנון הרעב והשובע, לומדים אנשים מינקות לזהות מצב של רעב, לאכול בתגובה לרעב ולהגיע למצב של שובע פיזי. בפעם הבאה שהאדם יחוש רעב, הוא יאכל, ושוב יגיע לשובע. וכך נמשך דפוס של אכילה בתגובה לרעב פיזי, והפסקת אכילה במצב של שובע פיזי. זהו מנגנון תקין של ויסות רעב.

המכנה המשותף לכל הפרעות האכילה – אנוורקסיה, בולימיה, התקפי זלילה או השמנה, הוא פגיעה בוויסות הטבעי של האכילה. כשם שצעירה אנוורקטית מונעת מעצמה אוכל אף שגופה משדר לה סימני רעב, האדם הסובל מהשמנה יאכל אף שגופו משדר לו שהוא כבר שבע.

איך קורה הדבר? כיצד אנו לומדים לאכול בתגובה לגירויים פסיכולוגיים, תוך התעלמות מתחושות גופניות ברורות?

### אכילה פסיכולוגית היא התנהגות נלמדת. כיצד?



באכילה מווסתת לומד אדם לאכול בתגובה לרעב גופני, עד שהוא חש שובע. באכילה פסיכולוגית לעומת זאת, לומד אדם להידרש למאכלים "מרגיעים" כשהוא חווה עוררות ואי־נוחות רגשית. אפשר לחוש עוררות רגשית בתגובה לפרסומת של פיצה בטלוויזיה, בתגובה לנזיפה מהמעסיק או במצבי שעמום ובדידות בשעות הערב. אדם שלמד להרגיע את עצמו באמצעות אוכל במצבי עוררות שונים, ימשיך לפנות לאוכל כדי להימנע מתחושת העוררות הבלתי־נוחה, מכיוון שכך למד והתנסה.

הבעיה במנגנון האכילה הרגשית היא, שאפקט ההרגעה באמצעות האכילה הוא זמני, חולף, ולפעמים אינו מותיר חוויה אמיתית של הרגעה – להפך, נמצא שמצב הרוח כחצי שעה אחרי התקף של אכילת־יתר מחמיר

(Wegner et al., 2002). ממצא זה הוא הגיוני, מכיוון שכל הקשיים, המתחים והמצוקות אינם מתאדים אחרי בולמוס של אכילה. יתרה מכך, גם אם יש השפעה כלשהי למאכל מסוים על חומרים במוח המווסתים את מצב הרוח, הרי הגוף מפתח סבולת לחומר. ואז צריך לאכול עוד ועוד כדי להשיג את אפקט ההרגעה. כיצד מתחיל אדם לעשן? זה מתחיל בשאיפת עשן קטנה, ממשיך בסיגריה אחת-שתיים, עד שבהדרגה הוא מעשן שתי חפיסות ביום. כשאנו מגבירים את המינון של "סם ההרגעה", לא רק שאיננו נרגעים, אלא שמתפתחות אצלנו בעיות נוספות, כגון תלות באוכל, המובילה להשמנה על כל הכרוך בה. מזכיר לכם את תופעת ההתמכרות? בדיוק כך.

הקושי הגדול ביותר באכילה פסיכולוגית הוא, שאנו לומדים לברוח לאכילה בכל פעם שאנו חווים עוררות רגשית, במקום להתמודד עם הרגשות שלנו ועם הפיתויים החיצוניים המעוררים את דחף האכילה. ואז נדמה לנו שהדרך היחידה להתמודד עם רגשות ודחפים היא אכילה – לא כי זו המציאות, אלא כי כך הרגלנו את עצמנו ואיננו מכירים דרך אחרת. "אכילה פסיכולוגית היא מאסר עולם בלי חנינה", אמר לי משתתף בסדנה. כדי להשתחרר מהכלא הזה של אכילה רגשית, עלינו להכיר שלוש הנחות יסוד:

1. **אכילה פסיכולוגית היא התנהגות נלמדת.** זו תגובה התנהגותית לגירויים פנימיים וחיצוניים שאינם קשורים לרעב גופני.
2. **כפי שלמדנו לאכול בתגובה לגירויים פסיכולוגיים, כך ניתן ללמוד להגיב אחרת לאותם גירויים ומצבים.** בכל פעם שאנו אוכלים, אנו למעשה מקבלים החלטה: האם ניתן לקיבה או לרגשות לקבל החלטות בקשר לאכילה. למזלנו, אנו ניצבים בפני החלטות לגבי אכילה כמה פעמים ביום, וניתן להפחית את התדירות שבה אנו אוכלים מתוך רגש או דחף.
3. **כדי ללמוד להגיב אחרת למצבים רגשיים, עלינו להבחין בין הרגשות והדחפים שלנו לבין התנהגותנו. גם אם אין לנו שליטה מלאה על הרגשות והדחפים שלנו, הרי יש לנו אחריות מלאה ויכולת לשלוט בהתנהגות ובמה שאנו מכניסים לפה.** אנו מסוגלים לשנות את תגובותינו למצבים הרגשיים שעד היום הובילו אותנו לאכילה אימפולסיבית. איש מעולם לא נשלח לכלא על שחשב לתקוף מישהו, אך על מעשה תקיפה יושבים בכלא. לכן, ללא קשר לצרות, למצוקות ולמצבים רגשיים קשים – אין

מצב המצדיק את תקיפת גופנו במאכלים מזיקים, הרסניים ומיותרים. כך כותב בספרו ד"ר פיל מקג'רו: "אין אף לא אדם, מצב או אירוע, שיכולים להלחיץ אותנו ולגרום לנו לאכול חפיסת שוקולד" (מקג'רו, 2005).

### צעד 1: הבחנה בין רעב גופני לרעב פסיכולוגי

כיצד לומד הורה לתת לילדו את המענה הטוב ביותר כשהילד נתון במצוקה? באמצעות ניסוי וטעייה. ההורה לומד להבחין בין סוגי הבכי השונים שלו: הורה קשוב לא ידחף בקבוק לפיו של תינוק בכל פעם שהוא בוכה, בלי לבדוק האם מקור הבכי הוא רעב, גזים, רצון בחברה, שעמום, פחד או עצבנות. קיימות אפשרויות רבות, והורה קשוב לומד לזהות את סוגי הבכי ולהגיב בהתאם (Winnicott, 1956). בדרך זו אנו יכולים ללמוד להיות הורים קשובים לעצמנו. כדי להיות הורים טובים לעצמנו, עלינו להתחיל ללמוד להבחין בין סוגי הבכי הפנימי שלנו. ונפתח ברעב הגופני.

תחושת רעב בגוף היא מנגנון הישרדות חשוב. כמו כאב. מי שאינו חש כאב, סיכויי ההישרדות שלו נמוכים. כאב הוא תחושה בלתי־נעימה, אך הוא מסייע לנו לזהות מצבים הדורשים טיפול רפואי. הכאב הוא מנגנון ויסות טבעי השומר עלינו. לא נעים כשכואב, אך התחושה יכולה להציל חיים אם מגיבים נכון ובזמן.

כך גם רעב הוא מנגנון הישרדות חשוב. נכון שהתחושה המציקה הזאת עלולה להיות חוויה שלילית, אולם למעשה הרעב מזכיר לנו שגופנו מתפקד כראוי, וכי הוא נדרש לאיזון הטבעי באמצעות אכילה. הכאב מזכיר לנו ללכת לרופא, והרעב מזכיר לנו לאכול. הרעב הוא אפוא סימן ראוי לכך שהגוף מתפקד, ושלא העמסנו עליו עודפי מזון.

כדי להבחין בין רעב גופני לבין רעב פסיכולוגי, עלינו להיפתח ולשים לב לחוויות הרעב והשובע ולראות בהן חלק מהותי ממנגנון ויסות האכילה. רבים מהאנשים השמנים לא ירשו לעצמם להגיע לתחושת רעב, לכן אין הם מכירים את התחושה. הם נוקטים את שיטת "הטיפול המונע" ואוכלים במשך כל היום, כדי שלא ירעבו חלילה. אחרים מתעלמים מתחושות פיזיות של רעב כשהם מנסים לרדת במשקל, וכתוצאה מכך מגיעים לארוחה במצב של רעב קיצוני. משם קצרה הדרך לאכילת־יתר ולבולמוס, שהם תוצאה

של התעלמות מתחושות פיזיות של שובע. כשאנשים מפתחים מודעות לתחושות פיזיות של רעב ושובע, הם לומדים לאכול בתגובה לרעב מתון ולסיים את האכילה בתגובה לתחושת שובע מתונה, ולכן פחות מגיעים למצבים קיצוניים של הרעבה ובולמוסים (Craighead, 2006).

## דוגמה מהשטח

שרית, בת שלושים וארבע, הרגילה את עצמה לאכול כמויות גדולות של אוכל במשך רוב שעות היממה, תוך התעלמות מוחלטת מתחושות השובע שהתפתחו בקיבתה במהלך האכילה. ניסיונות קודמים לרדת במשקל הגבילו את כמות וסוג האוכל שצרכה באופן מוגזם, תוך התעלמות מתחושות הרעב הפיזי שחשה, ולוו בהרגשה קשה של חסך פסיכולוגי.

במשך השנים, שרית למדה להתעלם מרמזי הרעב והשובע בקיבה, עד שלא ידעה להבחין בין רעב פיזי לבין חוויה של חסך פסיכולוגי. לעתים תכופות היא נטתה לאכול בתגובה ל"אזעקות שווא של רעב", מצבים שבהם תחושת החסך הפסיכולוגי גרמה לה לחשוב שהיא רעבה, גם אם אכלה ארוחה משביעה כחצי שעה קודם לכן. במהלך הזמן היא התרגלה לאכילת יתר כרונית, שגרמה לה להוסיף קילורמים מיותרים למשקלה במשך עשר שנים, עד שהגיעה לטיפול מתוסכלת וחסרת אונים.

בתחילת הטיפול, שרית הונחתה לאכול בצורה מתוכננת: שלוש ארוחות מרכזיות ושתי ארוחות ביניים. בשלב זה לא הייתה הגבלה על סוג האוכל וכמותו. כדי שלא ליצור חוויות של חסך פיזי או רגשי, היא הונחתה לאכול כמות שתוביל לתחושה ברורה של שובע. כמורכב שרית התבקשה לדרג את תחושת הרעב והשובע בתחילת הארוחה, בסיום הארוחה וכחצי שעה לאחר סיום הארוחה.

במהלך העבודה, שרית למדה להיפתח לחוויית הרעב ולשים לב לרמות השונות של תחושת הרעב כדי שלא להגיע למצבים קיצוניים של הרעבה. במקביל היא למדה לשים לב לתחושות של שובע שהתפתחו במהלך האכילה ואחריה, כדי שלא לעבור את תחושת השובע המתון. מיומנות זו של מתן תשומת לב לתחושות הרעב והשובע בקיבה לא הובילה להרזיה משמעותית, אך עצרה את העלייה המתמדת במשקל. מכיוון שלא נאסר עליה לאכול

מתוקים, במהלך הזמן היא החלה לשים לב למאכלים המובילים לתחושת שובע ולהרגשה של סיפוק רגשי לאחר האכילה. כתוצאה מכך, היא החלה לקבל החלטות תזונתיות נבונות יותר, כשהיא שמה לב למאכלים הגורמים לה להרגיש טוב יותר פיזית לאחר האכילה. המודעות הגוברת לרגשותיה עזרה לה להתחשב גם בצורך שלה לפנק את עצמה מדי פעם בדברים מתוקים. מכאן נסללה הדרך להרזיה איטית, שאיזנה בין תחושות פיזיות של רעב/ שובע, העדפות של טעם והתייחסות כנה ומתחשבת ברגשות של חסך.

במהלך עבודתי שמתי לב שכאשר אנשים מתחילים להפחית ממשקלם ונחשפים למצבים של רעב גופני מתון, הם גם משנים את התייחסותם לרעב. יש המצליחים לקבל את הרעב המתון כסימן שהגיע זמן הארוחה, ויש הגורסים שההנאה מהאכילה גוברת כשמגיעים לארוחה במצב של רעב קל עד מתון. מתי הרגשתם לאחרונה רעב גופני? אולי ביום צום, אולי בתום פגישה ארוכה ביותר או ביום גדוש פעילות, שלא הותיר לכם זמן לאכול? נסו להיזכר ברגע שבו הרגשתם רעב, ובתחושות שהתעוררו בגוף:

- בטן מקרקרת, "פרפרים" בבטן, "חור" בבטן.
- רעד קל בגפיים.
- תחושת קלוט או כבדות בגוף.
- חולשה גופנית.
- כאבי ראש, סחרחורת.

שימו לב שכל התחושות המתוארות הן גופניות, ומכאן ההבחנה הראשונה בין רעב פסיכולוגי לרעב גופני. הנה כמה כללי עזר שיסייעו לכם להבחין בין שני סוגי הרעב (Helmering & Hales, 2005):

1. רעב גופני נחוה בעיקר בגוף. רעב פסיכולוגי נחוה בעיקר בראש ובדמיון.
2. רעב גופני מתפתח בהדרגה, בדרך-כלל כמה שעות אחרי ארוחה. רעב פסיכולוגי מופיע באופן פתאומי, ללא קשר לממד הזמן.
3. רעב גופני נעלם כשהאדם שבע. רעב פסיכולוגי אינו יודע שובע. הסיבה: **לא ניתן להשביע צורך פסיכולוגי באמצעות אוכל**. גם אם נאכל עד כאב ואי-נוחות, אין מאכל המסוגל להשביע צורך פסיכולוגי.
4. אכילה כמענה לרעב גופני תוביל בדרך-כלל לתחושת סיפוק. לעומת זאת,



אכילה כמענה לרעב פסיכולוגי תוביל לתחושות תסכול, בושה, חרטה ו/או אשמה.

### הלכה למעשה: לבנות גשר בין הספר לבין החיים בשטח

- הקפידו לאכול באופן מסודר ובזמנים מתוכננים כדי לא להגיע למצבים של רעב קיצוני. הסיכון לאכילת-יתר גובר ככל שאתם מגיעים לארוחה במצב מורעב. בכל פעם שאתם אוכלים, דאגו לאכול לשובע כדי שלא תחושו צורך פיזי לאכילה נוספת תוך זמן קצר. כך תוכלו להרגיע את עצמכם ולהיאבק בדחפים לאכילה פסיכולוגית בין הארוחות.
- נסו לזהות אצלכם את ההבדלים בין רעב גופני לרעב פסיכולוגי.
- נסו להבחין מתי אכילה היא ניסיון להשביע רעב בגופכם, ומתי היא ניסיון להרגיע עוררות או אינוחות רגשית.
- נסו לזהות דפוסים: באילו מצבים ובאילו זמנים אתם נוטים לאכילה פסיכולוגית.
- לפני שאתם אוכלים, שאלו את עצמכם האם זה ניסיון להשביע רעב גופני או פסיכולוגי. זכרו: לא ניתן להשביע רעב פסיכולוגי באמצעות אוכל. לכן עדיף למצוא דרכים להתמודד עם עוררות רגשית ולא להעמיס על גופנו קילוגרמים של אוכל מיותר, שאינם פותרים את הבעיה.

### צעד 2: זיהוי קשיים רגשיים המובילים לאכילה פסיכולוגית

- נפתח בבסיס: מדוע אנו זקוקים לרגשות? כי רגשות הם מקור מידע חשוב למתרחש בתוכנו ולמה שקורה סביבנו.
- אילולא ידעתם לזהות כעס, כיצד הייתם יודעים לשנות מצבים הגורמים לכעס, למשל ניצול או פגיעה בכם?
  - אילולא ידעתם לזהות עצב, כיצד הייתם מזהים שיש בחייכם חסר, אובדן או תעוקה נפשית?
  - אילולא ידעתם לזהות פחד, כיצד הייתם יודעים לגונן על עצמכם מפני סכנות?

- אילולא ידעתם לזהות חרטה, כיצד הייתם יודעים שלא נהגתם בהתאם למערכת הערכים שלכם?  
מסקנה: הרגשות שלנו הם מקור מידע חשוב שאסור להתעלם ממנו. הרגש מנווט את התנהגותנו ומסייע לנו לקבוע את ההתנהלות שלנו, שהיא פעמים יעילה, ופעמים פחות.

ריב קשה פרץ בין יונה לבין בן-זוגה. היא, בהתקף זעם, מתנפלת על המקרר ואוכלת מכל הבא ליד. יונה חשה עלבון וכעס, ולמדה לאכול בתגובה לרגשות אלה. האכילה של יונה מובנת, זהו ניסיון אמיתי להתמודד עם רגשות כואבים. אלא שזו התנהגות בלתי-יעילה בעליל. יונה מאמנת את עצמה להימנע ממצבים רגשיים לא נעימים, וכתוצאה מכך היא אינה פותרת את שורשי המריבה עם בעלה. הרי גם אחרי בולמוס האכילה לא ייעלמו הרגשות הקשורים למריבה, אלא להפך – זה מצב שבו רגשות שליליים בדרך-כלל מחמירים ועלולים להביא להתנהגות אימפולסיבית נוספת.

הספרות המקצועית מדווחת, שאנשים הסובלים מקשיים בוויסות האכילה סובלים תכופות גם מקשיים בוויסות הרגשי (Fairburn, Cooper & Shafran, 2003; Mitchell et al., 2008; Fairburn, 2008; Buckroyd & Rother, 2008). אלא שאנשים לא תמיד ערים לקשר שבין הקושי בוויסות אכילה לבין הקושי בהתמודדות עם רגשות. אין הם שמים לב, שהם משתמשים באכילה כאמצעי להתעלמות או לניתוק מרגשות. כדי לפתח כלים להתמודדות עם קשיים רגשיים, יש לדעת תחילה להיפתח לרגשות אלה ולזהותם. המודעות לקשיים אלה תאפשר פיתוח היכולת לשאת רגשות ולווסתם, ואז יפחת הצורך הכפייתי באכילת-יתר כשסתום רגשי. היכולת להתמודד עם רגשות היא מיומנות פסיכולוגית מורכבת, הכוללת כמה שלבים: זיהוי הרגש, שימוש ברגש כמקור מידע, מיתון הרגש והפעלת שיקול דעת שיוביל לתפקוד סתגלני. בדומה לשליטה עצמית, גם היכולת להתמודד עם רגשות היא מיומנות נרכשת, שרמת הביצועים שלה משתנה בין מצבים ורגשות שונים. למשל, ישנם אנשים שהוויסות הרגשי שלהם במצבי עוצב ושמחה הוא תקין, אולם הם מתקשים בוויסות כעסים. לאחרים יש יכולת טובה להתמודד עם מתח ועומס, אך הם מתקשים להרגיש בדידות

או עצב. אצל אחרים, דווקא בתקופות מתח ועייפות, בגלל עבודה או מעבר דירה למשל, תחול פתאום ירידה זמנית ביכולת להתמודד עם רגשות. כדי לשפר את היכולת לווסת רגשות, חייב כל אחד מאתנו ללמוד לזהות את התחומים, המצבים, התקופות והרגשות שעמם קשה לו להתמודד. הנה כמה קריטריונים שיעזרו לכם להעריך את היכולת הכללית שלכם לשאת רגשות. נסו להיעזר בקריטריונים הללו כדי לזהות באופן ספציפי מצבים שבהם קשה לכם להתמודד עם רגשותיכם. לענייננו, סביר להניח שאלה יהיו המצבים שבהם אתם עלולים להיגרר לאכילת-יתר.

### קריטריונים להערכת היכולת לווסת רגשות

#### **1. עוצמה פרופורציונלית לגירוי האובייקטיבי**

מה מבדיל בין המצבים הבאים: כעס וזעם, שמחה ומאניה, חרטה ואשמה, מבוכה ובושה, דאגה ופאניקה, עצב ודיכאון? ההבדל הוא בעוצמת הרגשות. רגשות בעוצמות גבוהות מלווים בדרך-כלל בתגובות פיזיולוגיות חזקות. ביטויים כמו "הדם עלה לי ראש", "קיבלתי דפיקות לב", "מעיי התהפכו" – משמשים לתיאור תגובות רבות-עוצמה. אלא שהעוצמה לבדה אינה יכולה להיות קריטריון לווסת רגשי. ניתן לזהות קושי בוויסות רגשי כאשר אדם נקלע למצבים שבהם הוא מגיב בחוסר פרופורציה למציאות. אם אדם שולף סכין בתגובה על הערה בעניין חנייה, ניתן לשער שיש לו בעיה בוויסות כעסים. אם אדם מגיב בפאניקה על אסון שהתרחש בחלק אחר של העולם ללא כל קשר אליו, סביר שיש לו בעיה בוויסות הפחדים. כל אחד יכול לשחזר מצבים שבהם הגיב בעוצמה חזקה מדי למציאות האובייקטיבית. לפעמים הקושי בוויסות רגשות הוא כללי, ולפעמים הוא מתייחס לרגש מסוים שקשה לשאתו, כגון חרדה, כעס, שעמום, בדידות או אשמה.

#### **2. התראה בזמן ובתדירות הולמת**

אזעקה שמופעלת בקלות רבה מדי עשויה לשחוק את הציבור, כפי שאזעקה שאינה פועלת כשהיא נדרשת לפעול עלולה לסכן את הציבור. באופן דומה, לוויסות הרגשות חשובה מאוד יכולת התראה כי משהו משמעותי מתרחש.

אדם שנעלב עמוקות ופורץ בבכי בכל פעם שמעירים לו, סביר שיש לו קושי לווטת רגשות. לעומתו, אדם המתנהג באטימות מוחלטת ואינו מגיב רגשית כאשר לדוגמה, אשתו כועסת עליו תקופה ארוכה ומביעה את כעסה – אף לו יש בעיה של ווטת רגשות. לכן חשוב שהתגובות הרגשיות שלנו למצבים שונים יתעוררו בזמן ובתדירות המתאימים.

### **3. ראיית התמונה השלמה**

וטת הרגש מבוסס על היכולת לראות את התמונה הרחבה. בעלת בית שהזמינה אורחים לארוחה גדולה והקדיחה את תבשילה, יכולה להגיב בצורות שונות: לשקוע ברגשות שליליים בעקבות הריח השרוף ופרצופי האורחים הטועמים את התבשיל הקלוקל, או לחלופין להכיר בתקלה, להתנצל, להתבשם במחמאות שקיבלה על מנות שעלו יפה, ולהמשיך הלאה. זו דוגמה לכך שהיכולת לווטת רגשי תלויה בין השאר ביכולת לראות את התמונה הכוללת, לרבות הכישלונות, ולחשוב באופן ענייני כיצד מתמודדים. במצב כזה, מנת הומור לא תזיק.

### **4. גמישות חשיבה**

היכולת לווטת רגשי תקין מבוססת גם על גמישות מחשבתית. לדוגמה: הבוס מזמן אתכם לשיחה. אדם בפאניקה יראה בעיני רוחו רק את הסכנות הטמונות בפגישה: "הוא הולך לפטר אותי, אני מחוסל", יאמר לעצמו. כשאנו חווים רגשות גולמיים כגון פאניקה או זעם, אנו מתקשים לחשוב על אפשרויות או כיוונים נוספים. למשל, במקרה של הפגישה עם הבוס, אדם בפאניקה יתקשה לחשוב על הסברים אחרים לאותו מפגש. היכולת לווטת רגשות תלויה במידה ניכרת ביכולת לחשוב בצורה גמישה גם במצבי עוררות ולחץ.

### **5. באיזו מידה הרגש מוביל להתנהגות סתגלנית?**

נמשיך בדוגמת השיחה המזומנת עם הבוס. העובד המבוהל עלול להגיב בצורה תוקפנית שתפגע באינטרסים שלו. הוא עלול אפילו לברוח הביתה ולא להגיע לפגישה. אלה תגובות של בהלה והתנהגויות שאינן מקדמות עובד השואף לשפר את מעמדו, לשמור על מקום עבודתו ועל קשר טוב עם

מעבידו. אדם היודע לווסת רגשות יגיע לפגישה בזמן, ישמור על עירנות בעת השיחה, יקשיב היטב למה שנאמר לו ויפעל מתוך שיקול דעת.

### **6. זמני ההתאוששות מהרגש**

כמה זמן יארך לאדם להתאושש ממצבים רגשיים שונים? יש שמחזיקים בעלבון, בכעס או בפחד תקופות ארוכות, יש שמתקשים להירגע לאחר רגעים של התרגשות ושמחה, ויש אנשים שכושר ההתאוששות שלהם מהיר יותר. בחנו את עצמכם.

### **הלכה למעשה: לבנות גשר בין הסכר לבין החיים בשטח**

- נסו לעשות שימוש בששת הקריטריונים כדי לזהות רגשות ומצבים שבהם קשה לכם להתמודד עם רגשותיכם.
- נסו לאתר רגשות שאתם מנסים להימנע מהם או רגשות המתפרצים ומשתלטים עליכם.
- שימו לב לקשר שבין האכילה לבין הרגשות שלכם. האם יש מצבים רגשיים המובילים אתכם לאכילה מופרזת?

### **צעד 3: שיפור היכולת לשאת רגשות**

כאמור, מחקרים מראים שאנשים הסובלים מקשיים בוויסות האכילה נוטים לסבול מקשיים בוויסות הרגשי. לעתים, אכילת-יתר היא שיטה להימנעות ממצבים רגשיים בלתי-נוחים (Heatherton & Baumeister, 1991; Baumeister, Heatherton & Tice, 1998). לכן, ככל שתשפרו את היכולת להתמודד עם מצבים רגשיים, כך תזדקקו פחות לאכילה כשיטת הימנעות ממצבים רגשיים.

קשיים בהתמודדות עם רגשות באים לידי ביטוי בשתי דרכים קיצוניות: דיכוי הרגש ו/או שקיעה לתוכו. שתי הדרכים הללו, בהיותן קיצוניות, עלולות לפגוע ביכולת התפקוד במצבים רגשיים בלתי-נוחים. מסקנה: כדי לשפר את יכולתנו להתמודד עם רגשות, עלינו להיפתח אליהם, להשתמש בהם כמקורות מידע ולהישמר שלא לשקוע בהם עד כדי איבוד שיקול הדעת.

**"הפסקת אש" במלחמה עם הרגש**

היכולת להתמודד עם רגשות מושפעת, בין היתר, מגורמים גנטיים מולדים ומחוויות למידה מוקדמות. יש שנולדים עם מזג עצבני, ויש שנולדים עם מזג חרד, ביישן, חברותי או עליז. איננו יכולים לבחור את הגנים שלנו. עם זאת, לכולנו יש חוויות וזיכרונות ילדות לגבי האופן שבו נהגו הורינו להגיב במצבים רגשיים שונים. למרבה הצער, לא כולנו זכינו ליחס אוהד ותומך מצד הורינו, כאשר כעסנו, כשהיינו עצובים או שרויים במתח. כדי לזכות ביחס חיובי מהורים, ממורים או מכל בעל סמכות אחר, לומדים בני-האדם מגיל צעיר להתעלם ולהסתיר, גם מעצמם, רגשות שלא זכו לתמיכה בילדות מצד בעלי הסמכות.

- רינה למדה שאסור לה לכעוס. מילדותה למדה שכעס יסתיים בפגיעה מידיו של אב מכה.
- אבי למד להסתיר רגשות התרגשות ושמחה, כי גדל בבית של הורים שלא יכלו לסבול את "ההתרגשות הילדותית שלו". הוא למד להסתיר מצבי התרגשות ושמחה, וגם למד לרוץ למקרר או למזנון בכל פעם שהתעוררו בו תחושות של שמחת חיים, שהוריו הגדירו כ"ילדותיות".
- כאשר מיטל שיתפה את הוריה בפחדים שלה, היא נתקלה ביחס של בוז והשפלה, לכן למדה להסתיר ולדחוק פחדים.
- טל לימדה את עצמה להדחיק ולהסתיר מצבי עצבות. הוריה המסורים עשו הכול כדי שתהיה מאושרת, ולא יכלו לשאת כל מצב רגשי אחר שלה פרט לשמחה ולהכרת הטוב.

התנהגות נלמדת כזו היא מנגנון התמודדות שילדים מאמצים כדי לשרוד ולשמור על חסות ואהבת הוריהם. אי-אפשר להחליף הורים לצורך התגוננות, אבל אפשר להחליף התנהגויות לצורך הגנה והישרדות. הצרה היא שאנו מתבגרים וממשיכים לפעול לפי כללים שעזרו לנו בעבר, אף שאין להם מקום בחיינו הבוגרים. כדי לשנות את דפוסי ההתמודדות שלנו עם רגשות, עלינו להפסיק להיאבק בהם.

לעתים תכופות, הפחד מרגשות בלתי-נעימים נובע ממחשבות המעצימות את הקושי, או המנבאות שעתיד לקרות משהו איום ונורא אם נרשה לעצמנו להרגיש רגש בלתי-נעים. חשוב שנדע להזכיר לעצמנו, דווקא ברגעים קשים, כי לכל חוויה בלתי-נעימה יש התחלה ויש גם אמצע וסוף. גם

בעבר היו לנו רגעים קשים. יכולנו להם, ושרדנו. איננו כה פגיעים ושברירים כפי שנדמה לנו ברגעי חולשה. אם ניפתח לרגשות, סביר שנלמד להיעזר בהם כדי לפתור בעיות מטרדיות.

## דוגמה מהשטח

מרק, בן להורים קרייריסטים, עלה לארץ מארצות־הברית כדי לברוח מלחצים שהופעלו עליו להצטיין ולהתבלט בלימודים. בארצות־הברית היה תלמיד מצטיין, אך כשעלה לארץ נתקל בקשיי שפה, וציוניו ירדו. הוא סבל מחרדת ביצוע קשה, ובכל פעם שניסה ללמוד לבחינות באוניברסיטה, מצא עצמו מבלה שעות במטבח. תחושת החרדה שהתעוררה בו הייתה בלתי־נסבלת. כילד, זכה ליחס של דחייה וריחוק בכל פעם שהעז להראות פגיעות או חשש מכישלון. עם זאת, הישגיו סללו את דרכו לשבחים מצד הוריו ולמעמד איתן, והוא חינך את עצמו לא להפגין חששות. אבל אחרי שעלה לישראל מתוך תקווה לסלול לעצמו דרך חיים חדשה, מצא את עצמו מבלה שעות מול המקרר במקום ללמוד, כדי להרדים את תחושת החרדה הבלתי־נסבלת שהתעוררה בו בכל פעם שניגש ללמוד. מצב זה של חרדה עורר בו סלידה, והוא ביקש ממני "להכחיד" לו, באמצעות טיפול קוגניטיבי־התנהגותי, את תחושת החרדה.

הסברתי לו שלא אוכל לעזור לו באופן שהוא מבקש. "החרדה היא חלק מהרגשות שאנו מרגישים", אמרתי לו. "אם תרגיש חרדה ולא תיבהל ממנה, תדע להתמודד עם הקשיים בצורה מעשית."

מרק הבין שהבעיה שלו לא הייתה החרדה, אלא הפחד מחרדה. החרדה יכולה לפעול כתזכורת חשובה שעליו להתכונן למבחן חרף קשיי השפה. ברגע שמרק למד לקבל את החרדה כחלק ממשכת הרגשות האנושיים, הוא למד להתייחס לעצמו בחמלה כשהיה נתון במצב של חרדה. מכאן נסללה הדרך לפתרון בעיות אמיתיות. מרק גבר על הקושי שלו לחשוף צדדים פגיעים וביקש עזרה. הוא שכר מורה פרטי שסייע לו ללמוד ולהתכונן לבחינות. זה היה פתרון מעולה, מכיוון שהמסגרת הבין־אישית חייבה אותו לשבת וללמוד חרף החרדה, ולהתמודד עם המשימות שלו. במקרה של מרק, יכולתו להיפתח לרגש ולא לברוח ממנו איפשרה לו להתמודד באופן מעשי עם המשימות שעמדו על הפרק.

## שמירה על איזון

כדי לווסת רגשות, עלינו להיזהר מפני דיכוי או התעלמות מהרגש, אך גם להיזהר משקיעה לתוך העולם הרגשי. החלק הבא מבוסס על עצות מעשיות של פרופ' מרשה לינהן, המאפשרות לשמור על חוסן נפשי ולהימנע משקיעה לתוך המוח הרגשי (1993). כדי להימנע משקיעה בעולם הרגשי, עלינו לדאוג להרגלי חיים שעוזרים לנו להישאר **בשליטה**:

**ש**ינה ואכילה יציבות וקבועות. אחד הסימנים הראשונים למצוקה רגשית הוא הפרעות בתיאבון ובשינה. חוקרים הרוצים לדלות מידע משבוי מלחמה או כתות המנסות לפגוע בשיקול הדעת של הפרט, מונעים ממנו אוכל ושינה. המטרה פשוטה: לפגוע בחוסן הרגשי ובשיקול הדעת. מכאן, שכדי לשמור על איזון עלינו לישון ולאכול בצורה מזינה ולפי הצורך. לא יותר ולא פחות.

**ל**התעמל. פעילות גופנית היא שיטה יעילה לוויסות רגשות כמו חרדה, דיכאון וכעסים (על פעילות גופנית נרחיב בפרק 11).

**י**עילות עצמית. עלינו לעשות דברים שגורמים לנו להרגיש ש"אנחנו יכולים". לקפל כביסה, לצאת להליכה עם אחד הילדים, לסדר ארון שהזנחנו – העיקר לעשות משהו שגורם לנו להרגיש ש"אנו יכולים לעשות את זה". תחושת המסוגלות, אפילו בדברים קטנים, תצייד אותנו באומץ להתמודד עם דברים גדולים יותר.

**ט**יפול בבעיות נפשיות וגופניות. אם משהו בגוף או בנפש מוזנח, אנו פוגעים בחוסן הנפשי והגופני. מניסיוני, התעלמות מבעיה בדרך-כלל מובילה להחמרה, ולא לשיפור. שירה סבלה מכאב ברגל ולא מיהרה לפנות לרופא. עכשיו היא סובלת מכאבים וממוגבלות גופנית, הפוגעים קשות בתחושת החוסן הרגשי שלה; רננה סובלת מדיכאון זה חודשיים. היא דוחה את הפנייה לטיפול, ובינתיים מצב הרוח והחוסן הנפשי שלה ירודים. אנו יכולים למצוא מקלט ומפלט באכילה, אבל הבעיות האמיתיות לא ייעלמו. יש לטפל בהן. עם הזמן, אנו לומדים להבחין בין בעיות הניתנות לפתרון



לבין בעיות שלומדים לחיות עמן.

**ה**ימנעות ככל הניתן מחומרים המשפיעים על מצב הרוח, כגון קפאין, אלכוהול וסמים והפחתה משמעותית בצריכתם של מאכלים עתירי סוכר, שומן ומלח המגרים את מוחנו באופן שמוביל אותנו לאכילת-יתר נוספת. חומרים אלה יוצרים תלות ופוגעים במאמץ שלנו לשמור על איזון נפשי ועל אכילה מאוזנת. כמו כן, כדי לשמור על חוסן נפשי, רצוי להפחית ככל הניתן מגע עם אנשים, מקומות ומצבים הפוגעים בחוסן הנפשי שלנו וגוזלים מזמננו ומכוחותינו ללא תמורה. החיים מלאי עומס וטרדות, מדוע להוסיף? כלל חשוב: מוטב לסרב לעשות דברים מיותרים ולהסכים לעשות את הדברים החשובים באמת. כך בונים סדר עדיפויות המשפר את איכות החיים ואת החוסן הרגשי.

### הבחנה בין רגש להתנהגות

במצב של ויסות רגשי תקין, ניתן להיעזר ברגשות כמנוף לפעולה. אם אדם מרגיש כעס, הוא יכול לפעול כדי להגן על זכויותיו. אם אדם משועמם, הוא יכול לפעול כדי להעשיר את סדר יומו. אם אדם מרגיש חרטה, הוא יכול לקחת אחריות, להתנצל ולעשות כמיטב יכולתו כדי לתקן את הטעות. לעתים תכופות אנו נוטים לבלבל בין הרגש לבין ההתנהגות. ברגע שמתעורר בנו רגש בלתי-נסבל, אפילו הוא חיובי, אנו פועלים מייד להרגעתו. שטטוש הגבול בין רגש להתנהגות גורם לנו להיקלע שוב ושוב למצבים שבהם אנחנו מנוהלים על-ידי רגשות, המעוררים בנו דחף לאכילה. מותר לחוות כל סוג של רגש, אבל רצוי לעצור ולמנוע תגובה מיידית ואוטומטית של התנפלות על המקרר. ניתן ללמוד לשלוט בתגובות ההתנהגותיות לדחפי הרגש. יארך זמן, אך תצליחו, אם תכינו את עצמכם למצבים כאלה ואם תתרגלו את ההשהיה בין דחף לבין פעולה.

"לכל רגש יש דחף לפעולה", אומרת פרופ' מרשה לינהן (Linehan et al., 2000). כשאדם כועס, יש לו דחף לתקוף. כשאדם עצוב, יש לו דחף להתכנס. כשאדם מתבייש, יש לו דחף להסתתר. בהשמנת-יתר, הדחף המרכזי לפעולה במגוון מצבים רגשיים הוא לאכול. עלינו ללמוד לשים לב

לדחפים המתעוררים, אך לא לפעול על-פי הדחף. עלינו להגדיל את הרווח בין הדחף לבין הפעולה. ככל שנשהה את פעולת האכילה במצבי סערה רגשית, כך נשפר את היכולת לשלוט באכילה. ככל שניכנע לדחף האכילה הכפייתית באופן אימפולסיבי ומייד, נקטין את מרחב הבחירה והשליטה שלנו. ללא ספק, יהיו רגעים ומצבים רגשיים שבהם יתעורר הדחף לאכילה ונרצה לפצוח באכילה מופרזת. ניתן להשהות את פעולת האכילה וללמוד שזה בסדר לחוות רגשות שליליים. אם נאמן את עצמנו להיחשף לרגשות לא נעימים, נלמד גם שהרגש יחלוף, בין שאכלנו ובין שעזרנו לעצמנו לשרוד את הגל.

### יצירת חיץ מפריד בינינו לבין האוכל ברגעי מצוקה

ברגעי מועקה ומצוקה נוטים אנשים לקרב את האוכל אל לבם. פתאום הופך האוכל לחברם הטוב ביותר, לגורם המנחם. "העוגה קרצה לי", יאמרו ברגעים כאלה, "אני מתייחדת עם המקרר בסופי שבוע". אלה ביטויים אופייניים לאנשים שמאמצים את האוכל אל לבם ברגעים קשים.

כיצד אפשר אחרת? במקום לקרב את האוכל, מוטב להרחיקו על-ידי הקמת חיץ, גדר הפרדה בינינו לבינו. חיץ משני סוגים – פיזי ומחשבת. החיץ הפיזי פירושו להרחיק ממש את דברי המאכל הבעייתיים ולהפכם לבלתי-נגישים. להשאיר את המאכלים המפתים בחנות, לא להיכנס למטבח, לא לגשת למקרר. פשוט כך. אך לפעמים אי-אפשר ליצור חיץ פיזי. בארוחה משפחתית, למשל, אי-אפשר להימלט מהשולחן. זה המקום להקמת חיץ מחשבת, חיץ בראש.

כל אחד יכול למצוא לעצמו מחשבות העוזרות לו ליצור חיץ בינו לבין האוכל בשעות מצוקה. הנה דוגמאות ששמעתי ממטופלים:

- "הסערה תחלוף גם אם לא אוכל, אז למה להעמיס על עצמי?"
- "לא נוח לי כרגע, אבל זה יעבור".
- "אני מסוגל. נקודה".
- "זה בניגוד לאינטרסים שלי".
- "זה לא מה שיעזור לי".
- "חיי לא ישתפרו אם אשוב להתמכר לממתקים".

- "גם אם לא אעשה כלום, ההרגשה המציקה תחלוף".
  - "אני אוכלת לפי התוכנית ולא לפי הקריזה".
  - "אין מצב".
  - "אני מסתדר טוב יותר בלי זה".
  - "אם הצלחתי לוותר בעבר, אצליח גם עכשיו".
- כך אנשים יוצרים חיץ מחשבתי בינם לבין האוכל ברגעי מצוקה. עכשיו תוכלו למצוא את המילים שיעזרו לכם להשהות את תגובת האכילה האימפולסיבית בשעת מצוקה.
- הערה לסיים: לוקח זמן ללמוד לשאת מצבים רגשיים ולהפחית את התדירות של אירועי אכילה רגשית. אולם אם תחוש כי אתם מתקשים להתמודד עם מצוקה רגשית מתמשכת, מומלץ לפנות לאיש מקצוע המתמחה בטיפול בהפרעות אכילה. בפרק 8 נלמד כיצד לאכול במצבים רגשיים סוערים, מצבים שבהם קשה מדי ליצור חיץ בינינו לבין האוכל. נלמד כיצד למזער נזקים במצבי סיכון קשים.

### הלכה למעשה: לבנות גשר בין הספר לבין החיים בשטח

רשמו לפניכם מצבים רגשיים המעוררים בכם דחף לאכילה מופרזת:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

בפעם הבאה שתרגישו דחף לאכילה מופרזת, השהו את התגובה. עצרו רגע, אל תתנהגו באוטומטיות. הזכירו לעצמכם את הדברים הבאים:

- מותר לכם להרגיש מה שאתם מרגישים. הרגש אינו יכול לפגוע בכם, הוא רק רגש. עתה עליכם לקבל החלטה: האם תתנו לרגשות להוות תירוץ לאכילת-יתר, או תעזרו לעצמכם לקבל החלטות ריבוניות בקשר לאכילה?
- גם אם הרגש אינו נעים, שרדתם אותו בעבר ותוכלו לשרוד אותו גם עכשיו. כי לכל רגש יש התחלה, אמצע וסוף. אם לא תציקו לעצמכם

במחשבות מכשילות, הרגש יחלוף לבד.

- גם אם כרגע אתם מרגישים (לתת שם לרגש) \_\_\_\_\_ ומתעורר בכם הדחף לאכול, **אינכם חייבים לפעול על-פי הדחף**. אתם מסוגלים לעמוד ברגש מבלי לברוח לאכילה אימפולסיבית. אתם מסוגלים לקבל החלטות ולנהוג אחרת, גם כאשר קשה לכם ונדמה לכם שהדרך היחידה להרגיע את עצמכם היא אכילת-יתר.
- גם אם ישנם מצבים שבהם החלטתם שהמאמץ להשהות את האכילה גדול מדי ואתם אוכלים בתגובה לדחפים ולרגשות, חשוב לזכור שאתם ניצבים בפני החלטות לגבי אכילה מספר רב של פעמים ביום. תמיד תוכלו לקבל החלטות נבונות יותר בפעם הבאה, כלומר בעוד כמה שעות. עם הזמן והתרגול ניתן יהיה להפחית את תדירותם ואת עוצמתם של אירועי אכילה פסיכולוגית.
- אם תראו כי אתם חוזרים על אותם דפוסים ומתקשים לשנותם, רצוי לפנות לעזרה מקצועית. במקרה כזה, מומלץ לפנות לפסיכולוג המתמחה בהפרעות אכילה.