

چاقی و سلامت روانی

محمّدی فدیه، رهنما پروین، محمّدی تبار شفیقه

اعضای هیات علمی دانشکده پرستای مامایی شاهد

چاقی یک بیماری پیچیده و همراه با انبوهی از اختلالات طبی است که با عوامل مختلف تاثیر گذار مانند ژنتیک، متابولیک، محیط زیست و رفتار فرد مرتبط است. فرض رایج این است که چاقی نوعی مرتبط با مشکلات روانی و عاطفی نیز می باشد. پژوهش در جنبه های روانی چاقی در سالهای اخیر رشد کرده است، از مقالات صرفاً تئوری تا مقایسه مقطعی (cross-sectional) از افراد چاق و یا بدون چاقی تا تحقیقات آینده نگر که توالی چاقی گذرا و اختلالات خلقی (mood disturbance) را مطرح میکنند. این مطالعات نشان داده اند که چاقی به خودی خود، همراه با سایر پیامدهای سایکوپاتولوژیکی در بیماران روانی دیده نمی شود. با این حال برخی از افراد چاق، بیشتر در معرض خطر اختلالات روانی، به ویژه افسردگی هستند و تاثیر آن بر زنان بیش از مردان می باشد. چاقی و جنسیت (در دختران چاق مشکلات روانی شایعتر است) دو فاکتور مستقل از هم است که روان افراد را آسیب میزنند. مقاله حاضر به بررسی یافته های تحقیقات انجام شده و ارائه راهکارهای بالینی ذکر شده میپردازد. بطور کلی نباید فرض کنیم که یک فرد چاق و افسرده و یا به عبارت دیگر فرد دارای اختلال به منظور بازگشت به سلامت روانی خود تنها نیاز به از دست دادن وزن دارد. صرف نظر از وضعیت وزن بیمار، اختلالات روانی عمده ای باید درمان گردد. با توجه به عوامل خطر ساز آن، دوران کودکی یک دوره مهم برای پیشگیری است. مداخلات پیشگیرانه شامل تشویق به فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم، محدود کردن فعالیت و رفتارهای کم تحرک است. با این حال، این مداخلات باید نه تنها کودک بلکه تمام خانواده، مدرسه و جامعه را در بر گیرد.