



## ورقة معلومات للمتعالج بعد عملية جراحة السمنة

بعد عملية جراحة السمنة تبدأ فترة جديدة في حياة المتعالج. هذه الفترة مليئة بالتوقعات، الآمال والأحلام، ولكن الى جانبها قد تظهر بعض التحديات، المخاوف والصراعات العاطفية والجسدية التي ليست بسيطة. كطاقم متعدد التخصصات، نحن نؤمن أنه من أجل التعامل بنجاح مع هذه الفترة، يحتاج المتعالج إلى اكتساب أليات مناسبة والتزود بالمعلومات التي تمكنه من إدارة حياته بشكل صحيح وصحي، وهذا من أجل أن ينجح في فقدان الوزن والمحافظة على الوزن الجديد والعودة إلى روتين الحياة الطبيعي - السليم.

### مفاتيح النجاح من أجل الحفاظ على نتائج النزول بالوزن:

- المتابعة في إطار عيادة السمنة بعد العملية الجراحية، القيام بالفحوصات الصحية الدورية، متابعة المضاعفات، المشاكل التي قد تنجم عن العملية الجراحية، ملائمة العلاج والأدوية مع الأمراض المصاحبة التي تتحسن أو تعالج نتيجة فقدان الوزن.
- **تبني تغييرات في نمط الحياة:** ممارسة النشاط البدني، تغييرات في قائمة وكمية الطعام.
- **العلاج النفسي:** جلسات مع أخصائية اجتماعية تابعة لعيادة علاج السمنة عن طريق صندوق المرضى أو مرافقة طبيب نفسي بشكل فردي. الهدف من الجلسات هو تشخيص أنماط التفكير، تغيير السلوك، معالجة العواطف، اكتساب الأدوات والمهارات اللازمة لزيادة الدافعية والتحفيز من أجل الحفاظ على نتائج فقدان الوزن.
- المشاركة في مجموعات الدعم المختلفة (عن طريق صندوق المرضى أو الشبكات الاجتماعية).
- الوصول للمتابعة لدى أخصائية التغذية باستمرار من أجل الحفاظ على قواعد تناول الطعام المناسب للعملية الجراحية بناء على الإرشادات المهنية.

تعتمد هذه الإرشادات على الابحاث المهنية وقد وُجدت بانها تساعد على زيادة نسبة النجاح على المدى الطويل. وقد وُجد أن المتابعة لدى أطراف المهنة المختلفة تعمل على تحسين جودة الحياة، تزيد من الشعور بالرفاهية الشخصية والمساعدة في الحفاظ على فقدان الوزن على المدى الطويل.

من الجدير بالذكر! الأبحاث تُشير بحدوث ارتفاع جزئي أو كلي للوزن الزائد بعد العملية الجراحية (وذلك حسب نوع العملية الجراحية والمدة الزمنية بعد العملية الجراحية) وتعود الأسباب الرئيسية للزيادة المتكررة في الوزن إلى عدم الالتزام بقواعد التغذية ونمط الحياة الصحي، قلة ممارسة النشاط البدني والوصول غير المنتظم لعيادة المتابعة. لذلك الوصول المنتظم لعيادات المتابعة والمرافقة الوثيقة يساعد في الحفاظ على نتائج فقدان الوزن ومنع الزيادة المتكررة بعد العملية الجراحية.

## الأكل العاطفي Emotional Eating

الأكل العاطفي هو سلوك متكرر للأكل النابع من الرغبة في تهدئة المشاعر والعواطف الصعبة مثل الحزن، الغضب، خيبة الأمل وغير ناتج عن الشعور بالجوع. الأكل العاطفي هو عرض (DISORD) لمشكلة عاطفية وحسبها يتم عدم التحكم في تناول الطعام وكميته ويوفر الأكل إحساسا بالراحة والمواساة المؤقتة.

يدور الحديث عن تعامل الذي يتركز على العاطفة بحيث لا يحل المحنة العاطفية الأساسية، لكنه قد يخفف من المشاعر الصعبة لفترة قصيرة. هذا الأكل لا يتطور، يحدث استجابة للتوتر المؤقت ولكنه ينبع من صعوبات عاطفية عميقة تتعلق بتلبية الاحتياجات الأساسية من احترام الذات، الانتماء القبول الاجتماعي والاحساس بالأمن.

بينما تعمل برامج فقدان الوزن أو الأنظمة الغذائية المختلفة على تغيير النظام الغذائي يركز العلاج النفسي على العالم الداخلي، عالم العلاقات والاحتياجات العاطفية للفرد ويلامس الصعوبات العاطفية العميقة التي تسببت في هذا الأكل.

في الواقع الأكل العاطفي هو أحد الأعراض للمشكلة العاطفية.

نحن بخدمتكم حتى بعد العملية الجراحية، نواصل مرافقتكم وتزويدكم بالدعم، الاستشارة والتوجيه وفقا لذلك.

نتمنى لك النجاح في مسارك الجديد.

الخدمة الاجتماعية في نظام علاج السمنة - تلفون 04-774268

\*مترجم من مقال

"Emotional eating and how to stop it"

Authors: Melinda Smith, M.A., Lawrence Robison, Jeanne Segal Ph.D., and Robert Segal, M.A.