



الجمعة ٢٨ ذو القعدة ١٤٤٧ هـ - 15 مايو 2026 م

## أخبار النافذة

[فيرون" لديه الإجابة عن سبب فشل المفاوضات بين أمريكا وإيران خسائر الترميسن تتوالى... ماذا سيفعل سيد البيت الأبيض؟](#)  
[هذه هي "إسرائيل الكبرى" التي يريدونها تتباهوا بهذا هو الدرس الذي لم ينسه الغرب للعرب بعد حذل رمضان.. هل يوجد هلال الأضحى العالم العربي هذا العام؟ التغلب على يوم سيء: 4 خطوات للمضي قدماً كيف تتجنب إفساد حياتك الزوجية بسبب الانشغال بهاتفك؟ المشاعر الإيجابية تؤدي للإفراط في الأكل... إليك 4 طرق للتوقف](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

**المشاعر الإيجابية تؤدي للإفراط في الأكل.. إليك 4 طرق للتوقف**





الجمعة 15 مايو 2026 07:00 م

من المعروف أن المشاعر السلبية مثل التوتر والحزن يمكن أن تشكل دافعًا لتناول الطعام، لكن دراسة حديثة لجامعة ليدز أظهرت أن مشاعر السعادة يمكن أن تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام أيضًا.

وركزت معظم الدراسات السابقة فقط على الإفراط في تناول الطعام فيما يتعلق بالمشاعر السلبية، بينما تسلط هذه الدراسة - التي سيتم عرضها في المؤتمر الأوروبي للسمنة (ECO) - الضوء على كيفية تأثير المشاعر الإيجابية على شهية الناس.

### الأكل العاطفي الإيجابي والسلبي

وقالت الدكتورة جيمما ترافيس-تيرنر، الباحثة الرئيسية في الدراسة والأستاذة المساعدة في الطب السلوكي بجامعة ليدز: "هذه واحدة من أولى الدراسات واسعة النطاق التي تستكشف كلاً من الأكل العاطفي الإيجابي والسلبي".

وأضافت، وفقًا لصحيفة "ذا صن": "يسلط هذا الضوء على أهمية فهم ومعالجة الأكل العاطفي والتعامل معه كمشكلة حقيقية في إدارة الوزن".

واستخدم الباحثون بيانات من 3834 شخصًا، وقاموا بتجميع المشاركين بناءً على إجمالي فقدان الوزن خلال الأسابيع الـ 12 الأولى.

وكانت المجموعات كالتالي: أولئك الذين فقدوا أقل من خمسة بالمائة من وزنهم الابتدائي، وأولئك الذين فقدوا ما بين خمسة وعشرة بالمائة، وأولئك الذين فقدوا أكثر من عشرة بالمائة.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين فقدوا أكبر قدر من الوزن في المجموعة أبلغوا عن أدنى مستويات الأكل العاطفي السلبي والإيجابي.

كما أبلغوا عن انخفاض الرغبة الشديدة في تناول الطعام، وتحسن السيطرة على الرغبة الشديدة، وتحسن الصحة العقلية بشكل عام.

### 4 طرق لتجنب الإفراط في الطعام

وشارك المشاركون الذين فقدوا أكبر قدر من الوزن التقنيات الأربع الرئيسية التي يستخدمونها للمساعدة في إدارة الأكل العاطفي:

أساليب تشتيت الانتباه، مثل النشاط البدني أو الهوايات أو التفاعل الاجتماعي

توفير الأطعمة الصحية

التخطيط والإعداد بما في ذلك تخطيط الوجبات واستراتيجيات التسوق

التمارين العقلية، مثل التأكيدات الإيجابية والاحتفاظ بتذكيرات بصرية بإنجازاتهم أو أهدافهم

وقالت الدكتورة ترافيس-تيرنر: "لقد عانى الكثير من الناس من الأكل العاطفي لسنوات أو حتى عقود، وشعروا بذنب وعار كبيرين. أسيء فهم هذا الأمر خارجيًا على أنه نقص في الانضباط أو جشع، وعانى الناس في صمت".

## اضطراب نهم الطعام

وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية ببريطانيا إن اضطراب نهم الطعام- وهو حالة صحية عقلية خطيرة- ينطوي على تناول كميات كبيرة من الطعام بانتظام على مدى فترة زمنية قصيرة حتى تشعر بالشبع بشكل غير مريح.

ويأكل الناس دون أن يشعروا بأنهم يتحكمون فيما يفعلونه. وعلى الرغم من أن الأسباب الدقيقة لاضطراب نهم الطعام غير معروفة، إلا أن الشخص يكون أكثر عرضة للإصابة باضطراب الأكل إذا كان لديه أو عائلته تاريخ من اضطرابات الأكل أو الاكتئاب أو إساءة استخدام المخدرات، وفقًا لما ذكرته الهيئة الصحية.

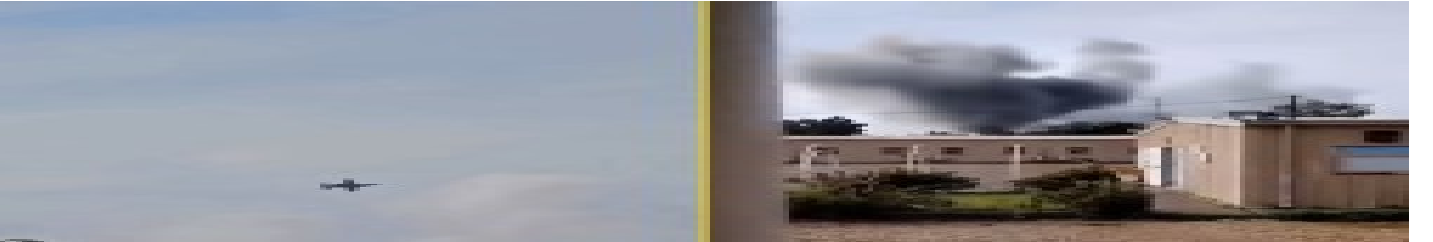
وينطبق هذا أيضًا إذا كنت تعاني من القلق، أو تدني احترام الذات، أو شخصية وسواسية، أو تعرضت لصدمة نفسية.

## اخبار المحافظات



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أنوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)  
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

## اخبار المحافظات



[الدفاع العراقية: استشهاد 7 من مقاتلينا وإصابة 13 بالأنبار بغارات أمريكية](#)  
الأربعاء 25 مارس 2026 04:00 م

## مقالات متعلقة

؟ما يصلح للاخش طعلان من كسفني محت فيك

## كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟

ناضمر في فراطولاً إلى أرمتملا لوانتلا قلهدم دناوف

## فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان

مايصلا عانثأ بعثلا بنجتل روحسلا في فلكأ أن أبجرا نام

## ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟

رصم؛ ناضمر ن م لولأ عويسلأ لالاخ حايرلا طاشنو ةينام ةرويش

## شيرة مائة ونشاط للرباح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مبدا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرية](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026