

## إرشادات النشاط البدني لمرضى الشره العصبي (Bulimia Nervosa)

- يُعد مرض الشره العصبي من أمراض التغذية ذي الطابع النفسي. ويصيب غالباً النساء، خاصة المراهقات. وفيه يمتلك الفتاة شعور قوي بأنها سميئة جداً، حتى لو أن جسمها في الواقع ضمن نطاق الوزن الطبيعي، أو كانت نحيلة الجسم.
- ونتيجة لذلك نجدها تتناول الطعام بشراهة، ثم تحاول بعد ذلك تقيؤ الطعام، إحساساً بالذنب وخوفاً من أن يؤدي ذلك إلى زيادة في الوزن. ولذا قد يحدث لها بعض المشاكل في المريء نتيجة لكثرة الارتجاع المعدي. وفي هذه الحالة لا بد من عرضها على طبيب نفسي لكي يساعدها في التخلص من مرضها. هناك مرض آخر مشابه لمرض الشره العصبي وهو مرض القهم العصبي (anaroxia nervosa) وفيه تمتع الفتاة عن الأكل خوفاً من البدانة.
- ويرى العديد من المختصين أن النشاط البدني يُعد جزء مهم من علاج حالات الشره العصبي، حيث يساعد في تحسين اللياقة البدنية وتحسين تكوين الجسم وتعديل السلوك. وفي إحدى الدراسات قام الباحثون بمقارنة تأثير ممارسة النشاط البدني مع وسائل علاجية أخرى، فقسموا مجموعة من النساء (بعمر 18-29 سنة) من المصابات بمرض الشره العصبي إلى المجموعات التالي: الأولى مارست النشاط البدني، والثانية تلقت علاج معرفي سلوكي، والثالثة تلقت نصائح غذائية، والرابعة لم تتلق أي شيء، والخامسة مجموعة من غير المصابات بالمرض.
- أظهرت النتائج أن النصائح الغذائية لم تكن أكثر فاعلية من العلاج المعرفي السلوكي. وأن التدريبات البدنية كانت أكثر فاعلية من العلاج المعرفي السلوكي، وأدت إلى: ضبط الرغبة في النحافة، وإحداث تغيرات إيجابية في التكوين الجسمي (زيادة نسبة العضلات مقارنة بالشحوم)، وتحسن اللياقة القلبية التنفسية، وإنخفاض عدد مرات الأكل بشراهة، وإنخفاض عدد مرات التقيؤ المتعمد، وإنخفاض استخدام المسهلات.
- وتشمل إرشادات النشاط البدني لمرضى الشره العصبي تمارين هوائية لتحسين اللياقة القلبية التنفسية، وتمارين المقاومة لتقوية العضلات وزيادة الكتلة العضلية ورفع معدل الأيض، بالإضافة لتمارين الاسترخاء ومواجهة الضغوط كاليوغا، مع الإرشاد المعرفي السلوكي الجماعي.