

حرمت خود در زنان چاق از منظر رویکرد شناختی: مقاله مروری

فاطمه سعادت بین جواهری

fatemeh.sadatbin@gmail.com

مقدمه

چاقی یکی از مشکلات بهداشت جهانی می باشد که در سراسر دنیا به صورت یک اپیدمی در نظر گرفته می شود و تمام گروه های سنی این امکان را دارند که به آن مبتلا شوند و از چاقی رنج ببرند (موراگامی و لاتنر^۱، ۲۰۱۵). چاقی یکی از معمول ترین بیماریهای مزمن با عوارض پزشکی مهم، همچنین مشکلات روانی و اجتماعی می باشد (قنبری و لطفی، ۲۰۱۶). چاقی این امر را بیان میکند که مواد مغذی اضافی تبدیل به بافت چربی و افزایش توده چربی شده و تعادل انرژی از بین رفته است (دکلاک و مک موری^۲، ۲۰۱۵). چاقی در اصل چند بعد دارد و تحت نفوذ ژنتیک، عوامل روانی اجتماعی، رفتارهای غذا خوردن و فعالیت های جسمانی و همچنین محیط زیست می باشد. بین پیوستگی اجتماعی و جنسیت اثر متقابلی وجود دارد که بر روی چاق شدن و اضافه وزن موثر می باشد، زنانی که پیوستگی اجتماعی بالایی دارند کمتر مبتلا به چاقی و اضافه وزن می شوند (گولچر و کافمن^۳، ۲۰۱۷). همچنین چاقی نه تنها پیامدهای زیان باری برای سلامت بارداری زنان دارد بلکه حتی سلامت و وزن نسل بعدیشان را تحت تاثیر قرار می دهد، و کودکانشان در مراحل اولیه و اواخر زندگیشان در معرض خطر ابتلا به چاقی می باشند. بنابراین چاقی زنان نه تنها به خودشان آسیب می رساند بلکه ممکن است نسل های بعدی را هم تحت تاثیر قرار دهد (بیردسال و ویاس^۴، ۲۰۰۹). چاقی به خودی خود یک اختلال روانی نیست ولی واکنش هایی که جوامع به این پدیده می دهند باعث می شود که افراد مبتلا به چاقی دچار اختلال های روانی مانند اضطراب، کاهش اعتماد به خود، ضعف تصویر بدنی، کاهش کیفیت زندگی و نظیر این اختلالات می گردد که زنان نسبت به مردان بیشتر دچار این اختلالات می گردند (فولادوند و فراهانی، ۱۳۹۱). در همین راستا ساواموتو و نوزاکی^۵ (۲۰۱۶) بیان کردند که خلق و خوی زنان چاق ژاپنی آشفته تر از زنانی است که وزن نرمال را دارا می باشد. از این رو توجه به چاقی زنان و عوارض بعدی آن بسیار مهم و حیاتی می باشد. حرمت خود یک امتیاز برای چگونگی ارزش گذاری ما است. حرمت خود بالا توانایی ارزیابی از خودمان و پذیرش اینکه ما چه کسی هستیم می باشد. افراد با حرمت خود بالا بیان کردند که ارزشمند هستند و نقاط قوت و ضعف خود را قبول دارند (ایون^۲، ۲۰۱۵، ۳۰۸). حرمت خود می تواند با مقایسه نکردن خودمان با دیگران با تمرین کردن، خودآگاهی، پذیرش خود، بخشش، تعادل در اعمال اعتقادات و ابراز وجود بهبود یابد (مرکز مداخلات بالینی^۳، ۲۰۱۳). نان و توماس^۴ (۱۹۹۹) بیان می کنند که مردمی که حرمت خود بالایی دارند هنگام تعامل با دیگران احساس با ارزش بودند می کنند بر همین اساس مردمی که حرمت خود پایین دارند هنگام ارتباط با دیگران خود را کم ارزش می دانند و نسبت به روابط خود شک دارند (به نقل از میرکوهی و بامدادی، ۱۳۹۵). افرادی که افسردگی را تجربه می کنند نشان دادند که حرمت خود پایین دارند و نسبت به وقایع استرس زا بیشتر پریشان می شوند که این یک رابطه دو طرفه می

1. Murakami & Latner
2. V. DeClercq & McMurray
3. Guilcher & Kaufman
4. Birdsall & Vyas

1. Sawamoto & Nozaki
2. Eun
3. Centre for Clinical Interventions
4. Nan & Thomas
5. Orth & Robins