

الحالة "الـ" لـ"

الأنسة "الـ" تبلغ من العمر 26 سنة، مهندسة. تعيش بمفردها منذ انفصال عاطفي سنة 1999، وهو ما أدى إلى إصابتها باكتئاب. إثر هذا الاكتئاب، بدأت تظهر لديها اضطرابات حيث قررت مختصين.

الأنسة "الـ" هي البنت الكبرى في أسرة مكونة من ثلاثة أبناء. أخوها الأصغر، البالغ من العمر 21 سنة، يوشك على إنتهاء دراسته في الهندسة. أختها الصغرى، وعمرها 18 سنة، تُكمل دراستها في الأدب بعد أن قضت عاماً في الولايات المتحدة الأمريكية. والدها يعمل مساحاً عقارياً، ووالدتها أستاذة. ترى المريضة أن والديها يشكلان زوجين مثاليين وتمني أن تقلاهما، لكنها تقول إنها سُجّلها للاختيار بين ممارسة مهنة تحبها وبين التفرغ لتربيّة الأطفال. رغم محبتها الكبيرة لوالديها، أرادت أن تدرس بعيداً عنهم لتعلم العيش بمفردها تبتعد نوعاً ما بعد انفصالها العاطفي.

تتابع الأنسة "الـ" طبيباً نفسياً منذ ثلاثة أشهر بسبب الاكتئاب.

في سنة 1999، وبعد أن كانت تعيش مع شريكها منذ عامين – وهو زميل لها في نفس المدرسة –، قرر هذا الأخير الانفصال عنها بشكل مفاجئ (أخبرها بقراره عبر الهاتف وكتب رسالة إلى والديها). خلال الأشهر التالية، فقدت سبعة كيلوغرامات وتدحررت حالتها العامة. بدأت تعاني من أرق في النوم، وكانت تشعر بإرهاق متزايد، خاصة لأنها كانت تهرب إلى العمل الجامعي لتخفي معاناتها. فقدت ثقها بنفسها وبآخرين، وصارت ترى مستقبلها مظلماً ومقتاً.

في نهاية عام 1999، أدركت الأنسة "الـ" أنها تُعاني من مشاكلها العاطفية من خلال الأكل. لم تكن هذه الطريقة غريبة عنها، فهي تعرف أنها تميل إلى هذا السلوك عندما لا تكون مرتاحه نفسياً. هذا السلوك ظهر أول مرة بعد إصابتها بفقدان الشهية في سن السابعة عشرة. في تلك الفترة، كانت تشكو من آلام الظهر بسبب الوزن الزائد (فقد كانت دائمًا "متئلة"). نصحتها والدتها باتباع حمية غذائية بمساعدة اختصاصية تغذية طلبت منها أن تخسر 5 إلى 6 كيلوغرامات فقط. لكنها قررت من تلقاء نفسها أن تخسر أكثر بكثير (فقدت 12 كيلوغراماً خلال ستة أشهر)، وذلك بعد حرمان شديد والعواقب الجسدية الخطيرة (دوخة، إغماءات، تساقط الشعر...). أصبح الامتناع عن الأكل بالنسبة لها تحدياً شخصياً.

أمام هذه الأعراض الجسدية الخطيرة والإحاج المحيطين بها، بدأت تأكل أطعمة عالية السعرات وغنية بالسكريات (رغم أنها لا تحب الحلوي) ليلاً في سريرها. لم تكن تزيد العودة إلى نمط غذاء طبيعي حتى لا تُظهر ضعفها، خصوصاً أمام والدتها. خلال عدة أشهر، عاد شهيتها للطعام وزونها إلى المعدل الذي يناسبها. وتقول الأنسة "الـ" إن فترة المراهقة تلك كانت وسيلة لها لمقاومة سلطة أمها:

"كنت أثبت ذاتي من خلال السيطرة على جسدي، بينما أختي أثبتت نفسها بالابتعاد."

منذ انفصالها العاطفي، عادت الأنسة "الـ" إلى الإفراط في الأكل. في البداية، كانت تتناول كميات كبيرة من الأطعمة التي تحبها. لكن منذ عدة أشهر، أصبحت تأكل كل ما تجده في ثلاجتها (مثل الرافيولي غير المطهو) أو في خزانتها (بسكويت وحلويات لا تحبها كثيراً)، إلى أن تشعر بالغثيان. غالباً ما تشتري أطعمة غير مدرجة في قائمة مشترياتها، وكأنها لا تستطيع مقاومة ذلك. لا تنهض أبداً ليلاً للأكل. تحدث هذه الحالة غالباً في فترات الوحدة الشديدة أو عند مواجهة منعطفات الحياة اليومية. عندما تقضي عدة أيام مع أصدقائها أو أسرتها، تشعر بتحسن ولا تشعر برغبة في الأكل. لم يحدث أن أصبت بهذه الحالة أمام أحد. لكن بعد نهاية عطلتها مع العائلة أو الأصدقاء، "تنهار" لعدة أيام، وقد تحدث الحالة ثلاثة إلى أربع في الأسبوع، أحياناً تدوم يوماً كاملاً.

تجد أن هذا الوضع متناقضاً، فهي تحاول قضاء عطلتها دائمًا مع الناس لتجنب الوحدة، لكن كلما زاد فلقها بشأن وزنها وصورتها الجسدية، قلت رغبتها في رؤية الآخرين. أثناء حالتها، تشعر بحزن عميق، وتقول

إن الحياة غير عادلة، لأنها ترى من حولها أشخاصاً ينجحون في كل ما يفعلونه، وتتساءل: لماذا لا تنجح هي؟ أكثر ما تتنمى هو النجاح في حياتها العاطفية مثل أصدقائها ووالديها. وعندما تتحدث عن ذلك، يتوجه فكرها مباشرة نحو الطعام: "بالنسبة لي، الأكل هو وسيلة لملء الفراغ."

توقف عن الأكل عندما تشعر بألم في المعدة في المساء أو عندما يحين موعد المحاضرات عند الثانية ظهراً. لا تستخدم المليارات، ولا تنتقياً بعد الأكل. تحاول الحفاظ على وزنها بممارسة الرياضة بشكل مكثف وإتباع صيام قاسٍ. منذ شهر، أصبحت تخاف من الصعود على الميزان لأنها لا تريد مواجهة فكرة أنها ربما زادت وزناً. وتقول إن الطريقة التي تعرف بها زيادة وزنها هي ملاحظة أن ملابسها لم تعد تناسبها. ما يقلقها ليس الوزن الزائد بحد ذاته، بل فقدانها السيطرة على نفسها.

ترى أن اضطرابها مرتبط بصعوبة تعاملها مع الوحدة، وهذه الفكرة بحد ذاتها تثير قلقها أكثر لأنها لا تحتمل فكرة فقدان السيطرة على جسدها وحياتها. تصف نفسها بأنها مثالية، "لا تترك مكاناً للخيال أو العفوية".

في بداية المقابلات العيادية، كان وزن الأنثى "ل." 64 كغ، وطولها 1.60 م، أي أن مؤشر كثافة الجسم (BMI) يساوي 25، وهو الحد الأعلى للمعدل الطبيعي.

الأسئلة

بعد دراستك المعمقة و الهدئة لهذه الحالة ، حاول ان تجيب على الأسئلة التالية:

-ما هي اهم المشكلات التي تعاني منها الحالة؟

-ما هي الأهداف العلاجية التي تقترحها؟

-ما هي الفرضيات التفسيرية لهذه الحالة؟

- اقترح استراتيجية علاجية مناسبة وتقنياتها ؟