الحالة "ل"

الآنسة "ل." 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.

الآنسة "ل." هي البنت الكبرى في أسرة مكوّنة من ثلاثة أبناء. أخوها الأصغر، البالغ من العمر 21 سنة، يوشك على إنهاء دراسته في الهندسة. أختها الصغرى، وعمرها 18 سنة، تُكمل دراستها في الأدب بعد أن قضت عامًا في الولايات المتحدة الأمريكية. والدها يعمل مسّاحًا عقاريا، ووالدتها أستاذة. ترى المريضة أن والديها يشكلان زوجين مثاليين وتتمنى أن تقلدهما، لكنها تقول إنها ستُضطر للاختيار بين ممارسة مهنة تُحبها وبين التفرغ لتربية الأطفال. رغم محبتها الكبيرة لوالديها، أرادت أن تدرس بعيدًا عنهما لتتعلم العيش بمفردها تبتعد نوعا ما بعد انفصالها العاطفي.
تتابع الآنسة "ل." طبيبا نفسيا 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 وتدهورت حالتها العامة. بدأت تعاني من أرق في النوم، وكانت تشعر بإرهاق متزايد، خاصة لأنها كانت تهرب إلى العمل الجامعي لتُخفي معاناتها. فقدت ثقتها بنفسها وبالآخرين، وصارت ترى مستقبلها مظلمًا ومقلقًا.

في نهاية عام 1999، أدركت الآنسة "ل." أنها تُعالج مشاكلها العاطفية من خلال الأكل. لم تكن هذه الطريقة غريبة عنها، فهي تعرف أنها تميل إلى هذا السلوك عندما لا تكون مرتاحة نفسيًا. 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 "ممتلئة"). 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 كيلوغرامًا خلال ستة أشهر)، وذلك بعد حرمان شديد والعواقب الجسدية الخطيرة (دوخة، إغماءات، تساقط الشعر...). أصبح الامتناع عن الأكل بالنسبة لها تحديًا شخصيًا.

أمام هذه الأعراض الجسدية الخطيرة وإلحاح المحيطين بها، بدأت تأكل أطعمة عالية السعرات وغنية بالسكريات (رغم أنها لا تحب الحلوى) ليلًا في سريرها. لم تكن تريد العودة إلى نمط غذاء طبيعي حتى لا تُظهر ضعفها، خصوصًا أمام والدتها. خلال عدة أشهر، عاد شهيتها للطعام ووزنها إلى المعدل الذي يناسبها. وتقول الآنسة "ل." إن فترة المراهقة تلك كانت وسيلتها لمقاومة سلطة أمها:

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

منذ انفصالها العاطفي، عادت الآنسة "ل." إلى الإفراط في الأكل. في البداية، كانت تتناول كميات كبيرة من الأطعمة التي تُحبها. لكن منذ عدة أشهر، أصبحت تأكل كل ما تجده في ثلاجتها (مثل الرافيولي غير المطهو) أو في خزائنها (بسكويت وحلويات لا تحبها كثيرًا)، إلى أن تشعر بالغثيان. غالبًا ما تشتري أطعمة غير مدرجة في قائمة مشترياتها، وكأنها لا تستطيع مقاومة ذلك. لا تنهض أبدًا ليلاً للأكل.
تحدث هذه الحالة غالبًا في فترات الوحدة الشديدة أو عند مواجهة منغصات الحياة اليومية. عندما تقضي عدة أيام مع أصدقائها أو أسرتها، تشعر بتحسن ولا تشعر برغبة في الأكل. لم يحدث أن أصيبت بهذه الحالة أمام أحد. لكن بعد نهاية عطلتها مع العائلة أو الأصدقاء، "تنهار" لعدة أيام، وقد تحدث الحالة ثلاث إلى أربع في الأسبوع، أحيانًا تدوم يومًا كاملًا.

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

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

تتوقف عن الأكل عندما تشعر بألم في المعدة في المساء أو عندما يحين موعد المحاضرات عند الثانية ظهرًا. لا تستخدم الملينات، ولا تتقيأ 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 وزنًا. 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 مكانًا للخيال أو العفوية."

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

الأسئلة

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

-ما هي اهم المشكلات التي تعاني منها الحالة؟

-ماهي الأهداف العلاجية التي تقترحها؟

-ماهي الفرضيات التفسيرية لهذه الحالة؟

- اقترح استراتيجية علاجية مناسبة وتقنياتها ؟