عوامل الخطر المرتبطة بمتلازمة الأكل الليلي تشمل مجموعة من العوامل النفسية، والبيئية التي قد تؤثر على سلوك الأكل خلال الليل وتؤدي إلى تأثيراتسلبية على جودة النوم. إليك بعض العوامل الرئيسيةخطر متلازمة الأكل الليلي (Night Eating Syndrome – (NES من حيث تأثيرها في الحالة النفسية وضحها الباحث . الاكتئاب، أو الوحدة.هنا،2 عند ارتباطها بمشاعر الذنب والعاربعد نوبات الأكل الليلي، انخفاض احترام الذات، أو احتقار الذات.هذه المشاعر تزيد من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية، مما يدخل الشخص في حلقة مفرغة.الأكل الليلي يسبب اضطرابات نوم مزمنة، ما يؤدي إلى التعب والإرهاق طوال اليوم. قلة النوم تؤثر سلبًا على الحالة المزاجية والتركيز،4. عندما تتحول إلى سلوك قهري لا يمكن السيطرة عليهذا يشير إلى وجود خلل في تنظيم العاطفة، وقد يكون قريبًا من اضطراب الوسواس القهري أو اضطراب الأكل القهري.الكثير ممن يعانون من متلازمة الأكل الليلي يشعرون بالخجل منها، فيعزلون أنفسهم.هذا الانعزال يزيد من الحالة النفسية السلبية ويعمق الاضطراب.خطر متلازمة الأكل الليلي (Night Eating Syndrome – (NES من حيث تأثيرها على عادات الأكل اوضحها الباحث Kahathuduwa, C. N حيث يظهر عندما تؤدي إلى خلل كبير في التوازن الغذائي والسلوك الغذائي الصحي.1. عندما تضعف نمط تناول الطعام بانتظامالشخص يتخطى وجبات الطعام طوال اليوم أو يأكل كميات قليلة جدًا خلال اليوم.هذا يخل بتوزيع الطاقة في الجسم ويؤثر على العكس (التمثيل الغذائي).الهضمي.غالبًا ما يكون تناول الطعام ليلًا موجهًا نحو مرضى السكري، والدهون.هذا يسرع عادات تناول الطعام السيئ ويزيد من خطر الإصابة بالسمنة، واضطرابات الجهاز3. إذا تسبب في فقدان السيطرة على الكميات ويحدث بدافع قهري. ما يخل عادة تناول الطعام الواعيالشخص لا يشعر بالجوع في الصباح، مما يُضعف تنظيم الرغبة الطبيعية.5. إذا أصبح تناول الطعام وسيلة نفسية أكثر من كونه جسديًا القلق، أو التوتر، وليس للجوع الفعلي.هذا يؤدي إلى ترسخ عادات تناول الطعام الانفعالي ـ وهي عادة غير صحية على المدى الطويل.6. عند تعارض المتلازمة مع أهداف التغذية الصحية أو فقدان الوزنيمكن لمتلازمة تناول الطعام أن تُفسد جهود ضبط السعرات الحرارية أو الصيام المتقطع،خلل في مواعيد نظافة الطعام.فقدان السيطرة على الكميات.الاعتماد على الطعام لأسباب عاطفية أكثر من الحاجة الفسيولوجية.وضح الباحث Allison. C ان متلازمة الأكل الليلي (ـ Night Eating Syndrome NES) تصبح خطرة من حيث تأثيرها على الهرمونات عندما تتسبب في اختلال التوازن الطبيعي بين الهرمونات المنظمة للجوع، النوم، والمزاج. هذا الخلل يمكن أن يُفاقم أعراض المتلازمةويؤثر في الصحة العامة بشكل كبير.1. عندما تُعطّل إيقاع إفراز هرمونات الجوع والشبعالغريلين (Ghrelin) – هرمون الجوعيُفترض أن ينخفض ليلا، لكن في متلازمة الأكل الليلي يبقى مرتفعًا.اللبتين (Leptin) – هرمون الشبعيفترض أن يزيد ليلاً ليقلل الشهية،2. عندما تؤثر على هرمون الميلاتونين (Melatonin)الميلاتونين مسؤول عن تنظيم النوم، ويعتمد على الروتين الليلي المنتظم.الأكل في أوقات متأخرة يعطل إفرازه، مما يؤدي إلى:صعوبة في النوم أو النوم المتقطعضعف جودة النوم، مما يعيد التأثير السلبي على هرمونات أخرى.الكورتيزول هو هرمون التوتر، ويرتبط بالإيقاع اليومي (مرتفع صباحًا،في حالة NESمستوياته مرتفعة ليلا بسبب السهر والضغط. خاصة السكريات.الأكل الليلي يرفع مستوى الأنسولين في وقت غير مناسب.هذا يُضعف حساسية الجسم للأنسولين على المدى الطويل، مما يزيد خطرمقاومة الإنسولينالسكري من النوع الثانيتراكم الدهون الحشوية (الدهون حول البطن)هرمونات مثل السيروتونين والدوبامين تتأثر أيضا، لأن التغذية غير المتوازنةواضطراب النوم يقللان من إنتاجها.تقلبات مزاجيةأكل انفعاليرغبة مستمرة في الكربوهيدرات كنوع من الراحة النفسية"تصبح متلازمة الأكل الليلي خطيرة من حيث تأثيرها على الهرمونات عندماتعطل إفراز هرمونات الجوع والشبع.ترفع هرمون التوتر والكورتيزول.تضعف حساسية الإنسولين.تؤدي إلى خلل عام في الساعة البيولوجية للجسم.متلازمة الأكل الليلي (Night Eating Syndrome – NES) تصبح خطرة من حيث تأثيرهاعلى الحياة الاجتماعية بينها الباحث . C و تبدأ في عزل الشخص عن محيطه، وأنشطته اليومية، وثقته بنفسه التأثير الاجتماعي يمكن أنيكون عميقا وممتدا إذا لم يتم التدخل في الوقت المناسب.الطعام.هذا يؤدي إلى إخفاء السلوك عن الأهل أو الشريك أو الأصدقاء.الشعور بالذنب والخجل يعزز العزلة والانطواء.بسبب السهر أو قلة النوم الناتج عن الأكل الليلي،قلة النشاط والحيوية صباحًاالشريك أو أفراد العائلة قد يلاحظون السلوك ويشعرون بالقلق أو الانزعاج.مما يؤدي إلى توتر العلاقات أو المسافة العاطفية.4. عندما تمنع المشاركة في المناسبات أو التجمعاتيخاف من فقدان السيطرة أو تناول الطعام في العلن.هذا يُقلل من فرص التفاعل الإيجابي مع الآخرين5. عند التأثير على صورة الذات وتقديرهاتكرار نوبات الأكل الليلي وما يتبعها من شعور بالذنب يؤدي إلى:انخفاض الثقة بالنفسالخجل من الشكل أو الوزنالانسحاب الاجتماعي التدريجي6. عندما تؤثر في الأداء الاجتماعي العامنقص النوم وسوء التغذية يؤديان إلى:انخفاض التركيز والانتباهضعف القدرة على التواصل الفعالالعزلة

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

والانطواءتجنب المناسبات الاجتماعية.انخفاض الثقة بالنفس والشعور بالعار.ضعف الأداء الاجتماعي والمهني. انها تُصبح خطرة من حيث تأثيرها في التوتر والإجهاد عندما تدخل في حلقة مفرغة، حيث يُسبب التوتر المتلازمة، ثم تزيد المتلازمة من التوتر،الأكل الليلي غالبًا لا يكون استجابة للجوع الحقيقي، بل هو رد فعل نفسي للتوتر أو القلقهذا يسمى "الأكل الانفعالي"، ويُصبح عادة يصعب كسرها. لكنه يعقبه ندم وقلق ما يزيد من التوتر طويل المدى.السهر لتناول الطعام أو الاستيقاظ من النوم للأكل يؤدي إلى:صعوبة في الدخول في النوم مجددًاقلة النوم تسبب إجهاد بدني وتوتر ذهني شديد، وتزيد من قابلية الجسم للتوتر في اليوم التالي. ويُفترض أن ينخفض في المساء.في متلازمة الأكل الليلي، يبقى الكورتيزول مرتفعًا نتيجة:السهرتناول الطعام في وقت غير مناسب والمناعة، والوزن.4. عندما تؤدي المتلازمة إلى إجهاد نفسي مستمرالتكرار الليلي لنوبات الأكل يجعل الشخص يشعر بـ:فقدان السيطرةخوف من تأثيره على الجسم أو الصحةوهذا يُبقي الجسم والعقل في حالة إنذار دائم.بسبب الأرق والإجهاد الليلي، يشعر الشخص بـ:صعوبة في التركيزانخفاض في الإنتاجيةكل ذلك يخلق ضغطا إضافيًا في العمل أو الدراسة، ويزيد من مستويات التوتر.6. عندما تؤدي إلى التوتر الاجتماعي والعاطفيالشعور بالذنب بسبب الأكل الليلي قد يُضعف العلاقات مع الآخرين.القلق من نظرة الآخرين أو من فقدان السيطرة يزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية.تصبح متلازمة الأكل الليلي خطيرة من حيث تأثيرها في التوتر والإجهاد عندما:تستخدم كوسيلة نفسية للهروب من التوتر.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي