عوامل الخطر المرتبطة بمتلازمة الأكل الليلي تشمل مجموعة من العوامل النفسية، والبيئية التي قد تؤثر على سلوك الأكل خلال الليل وتؤدي إلى تأثيرات سلبية على جودة النوم. إليك بعض العوامل الرئيسية خطر متلازمة الأكل الليلي (Night Eating Syndrome – NES) من حيث تأثيرها في الحالة النفسية وضحها الباحث . الاكتئاب، أو الوحدة. هنا، 2 عند ارتباطها بمشاعر الذنب والعار بعد 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 عليه هذا 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 1. عندما تضعف حيث يظهر عندما تؤدي إلى خلل كبير في التوازن الغذائي والسلوك الغذائي الصحي. نمط تناول الطعام بانتظام الشخص 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 الجهاز 3. إذا تسبب في فقدان السيطرة على الكميات ويحدث بدافع قهري. ما يخل عادة تناول الطعام الواعي الشخص 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 الوزن يمكن 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 Night Eating Syndrome NES) تصبح خطرة من حيث تأثيرها على ـ الهرمونات عندما تتسبب في اختلال التوازن الطبيعي بين الهرمونات المنظمة للجوع، النوم، والمزاج. هذا الخلل يمكن أن يُفاقم أعراض المتلازمة ويؤثر في الصحة العامة بشكل كبير. 1. عندما تُعطّل إيقاع إفراز هرمونات الجوع والشبع الغريلين (Ghrelin) – هرمون الجوع يُفترض أن ينخفض ليلا، لكن في متلازمة الأكل الليلي يبقى مرتفعًا. اللبتين (Leptin) – هرمون الشبع يفترض أن ينخفض ليلاً ليقلل الشهية، 2. عندما تؤثر على هرمون الميلاتونين الميلاتونين (Melatonin) مسؤول عن تنظيم النوم، ويعتمد على الروتين الليلي المنتظم. الأكل في أوقات متأخرة يعطل إفرازه، مما يؤدي إلى: صعوبة في النوم أو النوم المتقطع ضعف جودة النوم، مما يعيد التأثير السلبي على هرمونات أخرى. الكورتيزول هو هرمون التوتر، ويرتبط بالإيقاع اليومي (مرتفع صباحًا، في مستوياته مرتفعة ليلا بسبب السهر والضغط. خاصة السكريات. الأكل الليلي يرفع مستوى الأنسولين في وقت غير NES حالة مناسب. هذا يُضعف حساسية الجسم للأنسولين على المدى الطويل، مما يزيد خطر مقاومة الإنسولين السكري من النوع الثاني تراكم الدهون الحشوية (الدهون حول البطن) هرمونات مثل السيروتونين والدوبامين تتأثر أيضا، لأن التغذية غير المتوازنة واضطراب النوم يقللان من إنتاجها. تقلبات مزاجية أكل انفعالي رغبة مستمرة في الكربوهيدرات كنوع من الراحة النفسية" تصبح متلازمة الأكل الليلي خطيرة من حيث تأثيرها على الهرمونات عندما تعطل إفراز هرمونات الجوع والشبع. ترفع هرمون التوتر (Night Eating والكورتيزول. تضعف حساسية الإنسولين. تؤدي إلى خلل عام في الساعة البيولوجية للجسم. متلازمة الأكل الليلي Syndrome – NES و تبدأ في عزل الشخص عن C . تصبح خطرة من حيث تأثيرها على الحياة الاجتماعية بينها الباحث محيطه، وأنشطته اليومية، وثقته بنفسه التأثير الاجتماعي يمكن أن يكون 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 صباحًا الشريك 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 التجمعات يخاف من فقدان السيطرة أو تناول الطعام في العلن. هذا يُقلل من فرص التفاعل الإيجابي مع الآخرين 5. عند التأثير على صورة الذات وتقديرها تكرار نوبات الأكل الليلي وما يتبعها من شعور بالذنب يؤدي إلى: انخفاض الثقة بالنفس الخجل من الشكل أو الوزن الانسحاب الاجتماعي التدريجي 6. عندما تؤثر في الأداء الاجتماعي العام نقص النوم وسوء التغذية يؤديان إلى: انخفاض التركيز

Summarized by © lakhasly.com

والانتباه ضعف القدرة على التواصل الفعال العزلة والانطواء تجنب 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 القلق هذا 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 مجددًا قلة 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: السهر تناول الطعام في وقت غير مناسب والمناعة، والوزن. 4. عندما تؤدي المتلازمة إلى إجهاد نفسي مستمر التكرار الليلي لنوبات الأكل يجعل الشخص يشعر بـ: فقدان السيطرة خوف من تأثيره على الجسم أو الصحة وهذا يُبقي الجسم والعقل في حالة إنذار دائم. بسبب الأرق والإجهاد الليلي، يشعر الشخص بـ: صعوبة في التركيز انخفاض في الإنتاجية كل ذلك يخلق ضغطا إضافيًا في العمل أو الدراسة، ويزيد من مستويات التوتر. 6. عندما تؤدي إلى التوتر الاجتماعي والعاطفي الشعور 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.

Summarized by © lakhasly.com