

מיכל מישל גבאי, מרצה ומטפלת בהפרעות אכילה ואנורקטית לשעבר, מייעצת להורים כיצד לשים לב להרגלי האכילה של הילדים והילדות בתקופת הקורונה וכיצד למנוע התפתחות של הפרעות אכילה

הם ביטוי רגשי דרך האוכל, רגשות שמודחקים ומבטאים את המצוקה דרך האוכל ולכן חשוב לקבל טיפול ממוקד! אך היא מביאה גם הזדמנות, מכיוון שההורים יכולים לשים לב להרגלי האכילה של ילדיהם. כאשר ילד/ה סובל/ת מאנורקסיה, ניתן לראות את השינוי על הגוף, אולם כאשר מדובר בבולמיה, הפרעה שמסוכנת מאד לגוף ולנפש ואותה קל להסתיר, מכיוון שהמשקל נשאר תקין.

הרבה מהאנורקסיות נדרשות לעליה במשקל בזמן קצר והן משתדלות להיות "חיילות טובות" וכאשר הן לא מטופלות רגשית, הן עלולות לחצות את הקו לעולם הבולמיה. הבולמיה היא הפרעה שגורמת להרס פיזיולוגי, שפוגע בכל המערכות הפנימיות. אחת הבעיות הכי רווחות במרפאות להפרעת אכילה, היא תיוג של הבנות כ"ילדה רעה" כשהן לא אוכלות. מהות הטיפול בבולמיה היא איך מגיעים לשובע רגשי. הטיפול הרגשי מחבר אותן לנראות של הגוף ובהעדרו הן ממשיכות להרגיש שמנות. הבולמיות חוות חרדות, בושה, דיכאון וחוסר שליטה. כשמקיאים, הגוף מייצר אנדרופינים, תחושה ממכרת, כמו בעת עשיית ספורט. כדי לגלות לסביבה את ההפרעה של הבולמיה צריך הרבה אומץ ויש אמהות וסבתות שנשארות בולמיות עד גיל מבוגר, בגלל הבושה של לספר למשפחה. אני דואגת להחזיר את המטופלות להקשבה לבטן, בצורה הפיזיולוגית ובצורה הרגשית-האינטואיטיבית.

מיכל מישל גבאי, אנורקטית שהצליחה להחלים ומטפלת כיום בעצמה בנערות עם הפרעות אכילה, מעלה את הנקודות שאמורות להדליק אצל ההורים נורות אדומות: צמצום האוכל לכמויות קטנות, ביקורת מרובה - זה משמין, זה שומן, הסתגרות בשירותים, שתיה מרובה של מים, מצבי רוח קיצוניים, דילוג על ארוחות, התנפלות בלילה על אוכל, עיסוק אובססיבי בספורט, הפסקת המחזור. לדבריה: "כאשר התסמינים מופיעים, חשוב לשבת עם הילד/ה ולשוחח ולשאול. לשחרר את הביקורת, ליצור שיחה ולהסביר שלקבל עזרה זה לא חולשה". לפנות למטפל/ת וגם לתזונאית/ת שיוכלו ללוות אותם. גבאי מנחה את ההורים כיצד לטפל בבנות לא דרך עונשים, אלא דרך הכלה ורגישות. לדבריה: "בסופו של יום, יכולת השליטה על חיינו נגזרת מהאופן בו אנו רואים את עצמנו. אם אני לא אוהב ומעריך את עצמי, אני אעשה בחירות שהן לא טובות לי". גבאי מעודדת את הבנות לחלום, לקוות ולהגשים את עצמן. ●



התמודדות עם הפרעות אכילה בתקופת הקורונה

” בתקופת הקורונה הכל מתעצם כי כולם נסגרים בבתיים”, אומרת מיכל מישל גבאי, מרצה ומטפלת בהפרעות אכילה, “יש מגירת מתוקים, יש לחץ מול הזומים, תחושת בדידות אצל המתבגרים, לחץ כלכלי וקיומי בקרב המבוגרים. בנוסף האויב הגדול ביותר הוא השעמום. כאשר אין משמעות לקימה בבוקר, נוצרות בעיות. התקופה הזו מזמנת את כל הפרעות האכילה, אנורקסיה, בולמיה, אכילה כפייתית והשמנת יתר. חשוב לדעת שכל הפרעות אכילה

פרטי התקשרות

Michal Mishelle Gabay מיכל מישל גבאי MMG.Coach

באתר הספרים "העברית" ניתן לרכוש את הספר של מיכל מישל גבאי: "חדרים של אהבה" www.mgrimon.co.il