

تقليل الضغوط (التوتر) للمحافظة على التغيير الغذائي

Reducing Stress to Maintain Dietary Change

(١١, ١) تعريف الضغوط (التوتر)

(11.1) Definition of Stress

الضغوط المعيشية جزء أساسي من مكابدات الحياة اليومية. وتشمل الضغوط أشياء تأتي طبيعياً مثل تعامل المرضى مع تغيرات الحياة وأحداثها، مثل ترك الأطفال وهجرهم للمنزل، ودخول المدارس الجديدة، والأمراض، والزواج وتغيير الوظائف. الضغوط ليست دائماً سيئة للمرضى. ومن مميزات الضغوط أنها تؤدي إلى إنجازات كبيرة. ولذلك عند التعامل مع المرضى، من المهم إدراك أن الضغوط والتوتر tension قد يثيران أو يحفزان كل من التوتر الجيد والسيء.

(١١, ٢) تحديد الضغوط (التوتر)

(11.2) Identifying Stress

قد تكون استجابة المريض للضغوط استجابة فسيولوجية تؤدي إلى توتر وشد عضلي (muscle strain and tention) وصداع وسوء هضم (indigestion). بالإضافة لذلك، قد تؤدي هذه الاستجابة للضغط إلى استجابات مختلفة قد تؤثر على أفكارنا وردود أفعالنا العاطفية.

الناس الذين يقعون تحت الضغوط هم الأكثر عرضة للتفاعل بحساسية وهيجان وغضب (حماقة). وكثيراً ما تكون أولى الإشارات للضغوط هي الاكتئاب والإحباط والاهتمام غير الواقعي باحتمالات وإمكان حدوث اجهاد شديد. قد تؤدي ردود فعل شخص ما للضغوط إلى الإفراط في الأكل والشرب أو الاقلال في ذلك.

يجب أن يهتم المستشار التغذوي بهذه الاستجابات للضغوط، والمختلفة جداً، لأن مفهوم تصميم الاستراتيجيات لكل مريض بصفة فردية يصبح أمراً مهماً. وقد تكون الأحوال المسببة للضغوط مسعدة للبعض بينما تكون مدعاة لغامرة آخرين. وكثيراً ما يكون العامل الحساس (المؤثر) في التعامل مع الأحوال المجهدة هو عدم القدرة على التحكم في أو عدم القدرة على التكيف مع حدث قد يقود ويؤدي إلى نواتج خطيرة ومؤلمة لا توصل لنتائج مرضية.

عدم القدرة على السيطرة والتحكم في حالة أمر لا مفر منه، وقد يؤثر على عادات الأكل بطرق مختلفة. قد يؤدي ذلك إلى إفراط بعض المرضى في الأكل وعدم التحكم فيه، وقد يؤدي إلى توقف آخرين توقفاً تاماً (إمساك/ إضراب) عن الأكل. أضف لذلك، قد تؤدي التغييرات المطلوبة في العادات الغذائية إلى ردود فعل عائلية ضاغطة إذا كان التغيير سالباً من وجهة نظرهم. ويصبح التغيير التغذوي هو السبب في الضغوط لكثير من المرضى.

قد تكون ردود الفعل للإجهاد سلوكية وفيزيائية وعاطفية كما ذكر سابقاً. وأدناه قائمة بردود فعل مختلفة: سلوكية:

- أرق sleeplessness.
- عدم تيقظ وانتباه يؤدي إلى تعرض للحوادث Lack of attentiveness resulting in proneness toward accidents.
- فقدان الشهية.
- زيادة الأكل أو الشرب بغض النظر عن الإحساس بالجوع أم لا.
- فيزيائية:
- صداع.
- سوء هضم أو إسهال.
- صرير (طحن) الأسنان grinding teeth.
- ضيق النفس breathlessness.
- دوام، سدر أو دوخة dizziness.
- رجفان ارتعاش trembling.
- عاطفية:
- عدم تركيز lack of concentration.
- غضب anger.
- حساسية، اهتياج Irritability.
- تأثير سالب negative affect.
- اكتئاب، إحباط depression.
- قلق غير مبرر Unwarranted worry.

عند سؤال المرضى، يتم التركيز على النواتج التي يمكن أن تحدث عندما تكون الضغوط بالغة، كما يكون الاهتمام بكيفية تعامل المرضى معها في الماضي. ويتعامل كثير من المرضى مع الضغوط بطرق غير مناسبة. وينتج هذا من نموذج التعامل مع أو عبر أحداث الحياة من قبل القرناء والوالدين، مبكراً في الحياة. ويهتم المستشار التغذوي بهذه المشكلة من خلال طرح أسئلة مختلفة:

• ماذا تفعل عادة في حالة حدوث ضغوط (عليك)؟ What do you usually do in a stressful situation?

هذا السؤال مفتوح جداً ويُمكن المريض من الاستجابة بتفصيلات حول تلك الأحوال المتذكّرة، بصفة خاصة.

- كيف أثرت التغييرات التغذوية أو أثرت على تغير ضغوطك؟ How has changing your nutrition life style changed stress for you?
- هل أمضيت أو خصصت مزيد من الوقت في شراء الأغذية وأعدادها؟ Do you devote extra time to purchasing and preparing food?
- هل تحس بالحرمان؟ Do you feel deprived?
- هل تفكر في الغذاء في أحيان كثيرة وتأكل قليلاً أكلاً عفواً تلقائياً؟ Do you think about food more often and is eating less spontaneous?
- هل الأغذية المفضلة للعائلة هي السبب في جعل أكل الأغذية الصحية أمراً صعباً؟ Does a family's food preference make it difficult to eat healthy foods?
- هل المناسبات الاجتماعية هي السبب في تغيرات نمطك التغذوي؟ Are social events difficult due to the Changes in your dietary pattern?
- إدراك الضغوط وتأثيراتها على نمط الحياة قد يساعد المستشار التغذوي على تحديد طرق جديدة لمعالجة الضغوط. توجيه السؤال التالي قد يولد أفكاراً مصممة للمتطلبات الفردية (للمرضى):
- ماذا فعلت لتقليل الضغوط عندما تؤثر على عاداتك الغذائية؟ What do you do to reduce stress when it affects your eating habits?
- ستوفر الاستراتيجيات السابقة معلومات موثقة للمستشار التغذوي تمكنه من إعطاء أمثلة لطرق التعاطي (مع مشكلة المريض / المرضى).

الجدول رقم (١١, ١) تعديل الأغذية المفضلة لإضافة نكهة **Modifying Favorite Foods to Add Zest**.

الخل والمستردة **Vingar and Mustard**

- جرب الخل المنكه بمختلف النكهات مثل نكهة توت العليق raspberry أو المحتوى على البلسم balsamic، والبلسم مادة زيتية رائحة عطرة تسيل من بعض الأشجار أو الأعشاب.
- استخدم خل الأرز المتبل كغطاء seasoned rice vinegar as a dressing.
- يضيف خردل الديجون dijon وغيره من أنواع الخردل الحار نكهة للمارينيدات، التتبيلات السائلة (مزيج من سوائل الخل والليمون مع الزيت والبهارات تستعمل لنقع اللحم والأسماك لأعطائها لنكهة وطراوة marinades والصلصات sauces).

الفلفل **Pepper**

- استخدام الفلفل خفيف الحرارة milder peppers (مثل الفلفل الكبير الحلو bell pepper، فلفل المكسيك الجديدة New Mexican) وفلفل الانكو ancho pepper. جرب الفلفل الحار لأنواع (jalapeno, Serrano and habanero).

الأعشاب والتوابل **Herbs & Spices**

- جرب الريحان basil أوريغانو العشب العطري الذي يشبه الزعتر oregano والزعتر thyme وأوراق الغار bayleaves.
- أضف بودرة الكرى والثوم أو الزنجبيل ginger.
- أضف نكهة بالفلفل والقرفة cayenne, cilantro أو قشارات الفلفل الأحمر red pepper flakes.

معدل من الحلقة ١٧، نسخة ٢: ٦٠ / ٣٠ / ٩٥، مبادرة حفز صحة المرأة

Modified from session 17, ver. 2: 60/30/95, Women's Health Initiative

(١١, ٣) استراتيجيات تقليل الضغوط

(11.3) Strategies to reduce stress

كمستشار تغذوي، عليك أن تدرك أن الأهداف من خلف تقليل الضغوط قد تتضمن كثير من الأحوال التي قد تؤدي إلى عادات غذائية غير مناسبة. أولاً، تدريب المرضى للتعامل مع الضغوط المتوقعة ومن ثم تحملها عندما تحدث، وأن ذلك قد يساعد في منع الأكل بسبب النوازع Impulse eating والذي كثيراً ما يكون أكلاً غير مناسب صحياً؛ على سبيل المثال، إذا قرب وقت اجتماع ولم شمل (للعائلة أو الأصدقاء) حيث تكثر الأطباق المليء بالسعرات، فإن تدريب المريض كيف يعد طبقاً مفضلاً بطريقة صحية بحيث يكون تقديماً واحداً مناسباً في اللقاء العائلي، قد يكون ذلك مقترحاً. يوضح جدول (١١, ١) أمثلة لكيفية تعديل الأغذية المفضلة.

الهدف الثاني الذي كثيراً ما يستخدم لتقليل الضغوط حول الأكل هو توفير تقنيات تساعد المرضى على الشفاء أو الارتياح من الحوادث المتسلسلة المسببة للضغوط distressing episodes بسرعة أكبر وبشكل تام بتقليل آثارها اللاحقة. للمستشار التغذوي، يعني هذا بأن تقييم الأفكار المرتبطة بالمهمات المستمرة والمرتبطة بالتزام غذاء معين أمر مهم جداً. قد يساعد توفير وجبات سريعة سهلة الإعداد عندما يتم التعامل مع عواقب الضغوط التي ترك المريض يشعر بالإرهاق وعدم الاهتمام بأعداد الوجبة. يوفر الجدول (١١, ٢) أفكاراً عن الوجبات السريعة كمثال لما قد يستخدم في دروس التدخل التغذوي.

الجدول رقم (١١, ٢). الوجبات السريعة Quick Meals.

خطط مسبقاً باتخاذ مخزون وملء بيت (مخزن) المؤنة وثلاجتك بالمكونات الضرورية لصنع وجبات صحية سريعة.

أفكار:

- اسباجيتي بصلصلة الطماطم المعلبة أو المعبأة في زجاجات.
- شطة معلبة Canned chili.
- معكرونة معبأة وجبن مصنوع من حليب منزوع الدسم وبدون مارجرين أو بنصف مارجرين.
- بقول مع خبز أسمر Pork n' beans with brown bread.
- بطاطس بالميكروويف مغطاة بجبن قريش وخضروات Micro-waved potato topped with cottage cheese and vegetables.
- رافيولي مجمد Ravioli (نوع من المعجنات الإيطالية يشبه الششبرك) بصوص طماطم معلبة أو معبأة في زجاجات Frozen ravioli with arned rbooled tometo sauce.
- بطاطس هريش مبردة مع البروكلي ولحيه التيس refrigerated mashed potatoes with broccoli and salsa.
- أغذية أصابع فواكه وخضروات طازجة fresh finger food fruits and vegetables.
- دجاج مقلي مع التحريك مع خضروات مجمدة stir fried chicken with frozen vegetables.
- شوربة وساندوتش soup & sandwich.
- سمك بالميكروويف ولحيه التيس الفوموي (Salsa) (لحيه التيس نبات بقلي من الفصيلة المركبة لسينية الزهر، تطبخ جذوره).

في التعامل مع الضغوط، يتضمن الهدف الثالث مفهوم التعامل مع الضغوط والتوتر اليومي الذي قد يغير ويبدل العادات الغذائية. قد يكون توفير وجبات صحية عند الأكل سريعاً أمراً ذي قيمة في هذه الحالة. توفير أفكار حول الأغذية السريعة الصحية مثل تفاح ماكدونالدز والزيادي أو بارفيه (البارفيه حلوى فرنسية مثلجة) وهي من معنى كلمة كامل - تعد من القشدة والبيض والسكر (parfait) مع الفواكه والسلطات - كل هذه قد تثير الرغبة في استخدام محلات الأغذية السريعة لمميزاتها.

إدارة الوقت والتخطيط المبكر يعتبران في كثير من الأوقات من الأمور الضرورية عند التعامل مع حالات الأكل الضاغطة. هاتان الاستراتيجيتان تساعدان في تنظيم وتفصيل نمط الأكل اليومي. التغييرات في وضع الأهداف مهمة، أيضاً. كثيراً ما يضع المرضى أهدافاً غير واقعية ويجاولون أن يكونوا كاملي العادات الغذائية. وقد يقود هذا إلى عدم النجاح في تحقيق الأهداف كما يؤدي إلى مزيد من الضغوط.

(٤, ١١) مدخلان والتكيفات

(II.4) Two Approaches and Orientations

هناك مدخلان (علاجان) رئيسان عند التعامل مع الضغوط. المدخل الأول هو تغيير الجو (البيئة) بتبديل مسبب الضغط أو تقليل التعرض له. الأفكار التي نوقشت سابقاً استجابات للجو (البيئة). والمدخل الثاني هو تغيير استجابة المريض للضغوط. المدخل الأول يركز على المشكلة problem-focused ويركز الثاني على المشاعر والعواطف emotion-focused. المدخلان متكاملان عوضاً عن أنهما حصرياً متبادلان. وكلاهما مهمان في الاستشارة التغذوية. وعلى أي حال، فإن بحث جديد في الفصل الثالث عشر يشير إلى أن التركيز على المشاعر قد يكون أكثر فعالية في المحافظة على إنقاص الوزن. وصف الحياة بأنها مليئة بالضغوط قد يغطي على المشاعر التي تقود إلى الإفراط في الأكل. لا تحتاج المشاعر للاستبعاد لأن تحديدها قد يكون مفيداً ومساعداً. وتتطلب التغييرات أن تحدث بالطريقة التي يتعامل ويتواءم بها المريض مع المشاعر. في كتابها الحل (The Solution) وصفت ميلين (Mellin) الضغوط بأنه ستار دخاني وأفادت بأنها تحديد الشعور الذي يصاحب الضغوط والاستراتيجية العلاجية من الواجب التركيز عليهما [١].

بناء على الأهداف المناقشة أعلاه ومع مفهوم معالجة الضغوط بالتركيز على المشكلة والمشاعر، فإن استراتيجيات التعامل مع ومعالجة الضغوط تتراوح من كونها تأكيدية فيما يتعلق بالتعبير عن رغبات ودوافع الأكل، إلى التعامل بطريقة مناسبة مع شهوات ودوافع الأكل التي تملئها وتحركها المشاعر والعواطف emotion-driven-eating cravings، وقد تساعد الكلمات مثل (لا شكراً no thank you) المريض في تقوية إرادته الجازمة عندما يحاول تفادي أغذية معينة. سؤال المريض عن الطرق التي استخدمها/ استخدمتها حالياً للتكيف مع الضغوط قد ينتج عنه وضع أهداف تكون أكثر فائدة. إدراك ومعرفة استراتيجيات التوجيه التي كانت ناجحة وفعالة في الماضي منبأ جيد بما يمكن أن يكون مفيداً وعملياً في المستقبل.

خلاصة الأمر، جعل النقاط المرتبطة بالضغط مبسطة أمر ضروري. وتجد أدناه أفكار قليلة تغطي كل من التكيف البيئي والعاطفي لجوانب معالجة الضغوط.

- استخدم التحادث الشخصي الإيجابي use positive self-talk.
- خطط للمستقبل plan ahead.
- استخدم خبرات مهارات إدارة الوقت use time-management skills.
- أوجد نظام دعم find a support system.
- ضع أهدافاً اقتصادية set feasible goals.
- كن جازماً be assertive.

المناقشات التالية مشتقة من الخبرات الفعلية المتحصل عليها في دراسة مبادرة تحفيز صحة المرأة

(١, ٤, ١١) التحدث الإيجابي مع النفس (الشخصي)

(11.4.1) Positive self-talk

مساعدة المرضى على رؤية الإيجابيات، حتى لو كانت في جرعات بسيطة من الأكل الصحي، قد يبعد توجه ونظرة الكل أو لا شيء (all or nothing) حول الأكل الصحي. فكرة أن الكمال (perfection) هو الطريق الوحيد للنجاح قد حددت بأنها هي التي تقود إلى التوقعات الخاطئة والرجوع النهائي للعادات الغذائية السيئة. قد يكون تقديم أفكار توقف المونولوجات السالبة، واستبدالها بأفكار إيجابية، أمراً مشجعاً ويوفر أفكاراً للتعامل مع الأحوال السالبة في المستقبل.

يعرض الجدول (١١, ٣) بعض المفاهيم التي تساعد في فهم التحادث الشخصي الإيجابي والذي قد يمكن المريض ليرى كيف يراجع تلك الأفكار الداخلية التي تحركها المشاعر في الاتجاه الإيجابي. وبتحديد استراتيجيات التكيف المستخدمة عند حدوث الأحوال الضاغطة، فمن المحتمل والممكن تحويل هذه الأفكار التي تظهر للسطح في البيئة العاطفية إلى أفكار إيجابية. كثيراً في بيئة وجو الضغوط العامة من السهل أن يتم التركيز على الجوانب السالبة. التكيف بطريقة جديدة باستخدام التحادث الشخصي الإيجابي قد يحفز ويرفع البواعث لتستمر في اتخاذ سلوكيات الأكل الصحي.

(١١, ٤, ٢) التخطيط للمستقبل

(11.4.2) Planning Ahead

مفهوم التخطيط مسبقاً للمستقبل مفيد لمنع التراجع عن الأكل الصحي، ومفيد أيضاً في توفير أفكار للاستراتيجيات المستقبلية للتعامل مع الأحوال الإشكالية والتخطيط مسبقاً يمكن المريض من السيطرة على نفسه في حال حدوث

ضغوط. ويعتبر احضار طبق صحي مفضل عند اجتماع العائلة، وبحيث يكون هو الطبق المختار في أكبر كمية للحصة الغذائية، وهذه استراتيجية تساعد في تفادي أن يكون اجتماع العائلة كارثة أكل eating disaster.

قالت إحدى المشاركات في مبادرة تحفيز صحة المرأة أنها وجدت صديقة تتحدث معها وجلست بعيداً عن الطعام قدر استطاعتها. ويعني هذا أنها قد استطاعت أن تستمتع بالحدث ايما استمتاع دون أن تأكل أكثر مما نوت وقصدت.

كانت مقترحات المشاركات الأخرى أنهم طلبن من صديقاتهن أن يقمن بجولة حول المنطقة التي تم فيها لم الشمل، والتجمع وقد أضاف هذا نشاطاً رياضياً، أحاديث تسلية ومرح وتحرك وتحول من حدث كان يمكن أن يكون مركزاً على الأكل بشكل كامل.

(٣, ٤, ١١) مهارات إدارة الوقت

(11.4.3) Time-Management Skills

تشمل تقنيات توفير الوقت عنصر التنظيم المهم يمكن تخطيط الوجبات مسبقاً من إتاحة وقت للتركيز في أنواع الأغذية المناسبة. الاحتفاظ بقائمة تسوق وقتية يوفر مستوى من التنظيم يفرض عادات غذائية صحية. وتقتصر المكونات التي توفر الوقت مثل الخضروات المقطعة مسبقاً أو الدواجن مزالة العظام بدون جلد من الوقت اللازم لعملية إعداد وصفة (طبق). وكما تقلل الأغذية الصحية المريحة (المجمدة، المعلبة أو السريعة الجاهزة Instant من الوقت اللازم لإعداد الأغذية. وقد شدد كثير من المرضى من أهمية المحافظة على وصفات سريعة وسهلة. كثيراً ما يكون الإعداد المسبق لوجبة هو الخطوة الأولى في عملية إدارة الوقت. إعداد جزء من الوجبة مسبقاً بوقت كافي يجعل أعداد الوجبة الفعلي أسهل وفي وقت أقصر. صنع دفتين وتجميدهما لوجبة يقلل وقت الإعداد. كثيراً ما، تخطط وجبة واحدة لتستخدم كبقايا في وجبة أخرى. تساهم الطرق التي تختصر وقت المطبخ في إدارة الوقت. وقد تشمل هذه الطرق المقلية مع التحريك stir-frying والسلق poaching والشواء broiling. قد يقلل استخدام فرن توصيل حراري هوائي convection oven أو الميكروويف أو المقلاة الكهربائية أو حلة الطبخ بالضغط pressure cooker وقت الطبخ.

الجدول رقم (٣، ١١). المفاهيم المرتبطة بالتحديث الذاتي (حديث النفس Self-Talk. Concepts Related to Self-Talk).

التحديات الإيجابية الذاتي	التحديات الذاتي السالب	الوصف المكيف وفقاً للمريض Patient-oriented prescription	مجموعات (تصنيفات) التحديات الذاتي Self-talk categories
<p>* هذا الوجود مختلف وقد تعلمت مهارات جديدة يمكنني استخدامها هذه المرة.</p> <p>* عادة، لا أكل كيك الجبن. فقد حصلت على قطعة واحدة. لا بد من التأكد من تناول مزيد من الفواكه كوجبة خفيفة ودائماً أحصل عليها ومتوفرة في المنزل.</p> <p>* هذا هو الخطأ الوحيد وليس بفشل. يمكنني استخدامه لتعليم كيف أتعامل مع الضغوط المستقبلية الشديدة.</p> <p>* زملائي في العمل داعمون سأسألهم مساعدي في المرة القادمة.</p>	<p>* لقد أكلت كثيراً من شرائح البطاطس في الحفل الماضي الذي حضرته، وربما أفعل نفس الشيء هنا.</p> <p>* حسناً فقد علمت الأمر عندما أكلت قطع كيك الجبن تلك. هذا لا يصلح معي. وربما بالمثل أخرج من (الإلتزام).</p> <p>* أنا فاشل. أعرف أن على أن أتفادى الكعك.</p> <p>* إذا لم أتناول الدونات الأخيرة تلك في العمل فإن زملائي في العمل ربما لم يفكروا بأني شخص فاشل.</p> <p>* أكلت قطعة كريمة، جوز هندي، فطيرة، والألوان لن يتركني أولادي أسمع آخرها أبداً.</p> <p>* إذا حصلت على كعكة فسأفقد كل شيء.</p> <p>* لم يعد لدي مزيد من قوة الإرادة.</p>	<p>* إذا كان الأمر حقيقية في هذه الحالة، فإنه ينطبق على كل حالة حتى لو كانت مشابهة بدرجة بسيطة.</p> <p>* الأحداث التي تهم هي حالات الفشل فقط</p> <p>* الزلة = الفشل.</p> <p>* أنا المسئول عن كل الأشياء السيئة.</p> <p>* أنا مركز انتباهي كله خاصة عندما أفضل.</p> <p>* فكر دائماً في الأسوأ؛ إنه محتمل الحدوث.</p> <p>* كل شيء هو الأقصى أو الآخر.</p> <p>* الإرادة المطلقة، قوة. بمجرد انكسارها أو فشلها فإن فقدان السيطرة لا مفر منه.</p>	<p>Over galvanization</p> <p>Self-abstract</p> <p>Excessive Paspens</p> <p>Self-preference</p> <p>Dich otomous thinking</p> <p>Wil-I power breakdown</p>

(٤, ٤, ١١) أنظمة الدعم

(11.4.4) Support systems

قد يكون وجود أو إيجاد الدعم في مجموعات مثل تلك التي استخدمت في الدراسة كبيرة الحجم مثل دراسة مبادرة تحفيز صحة المرأة مقيداً للالتزام الغذائي. أوضحت مقترحات الذين يشاركون في مثل هذه الأحوال والذين حضروا الدروس الجماعية بأن الالتزام الغذائي من قبل النساء اللائي يتخذن غذاء منخفض الدهون مع زيادة استهلاك الفواكه والخضروات والحبوب ممكن التحقيق مع الوقت [٢]. قد يساهم الدعم الجماعي في المحافظة على السلوكيات الغذائية عبر أوقات طويلة. في الورقة المرجعية المذكورة أعلاه، ذكر أن النساء اللائي انقطعن طمئهن أظهرن التزاماً تغذوياً ممتازاً في السنتين الأولى والخامسة.

(٥, ٤, ١١) الأهداف ذات الجدوى (القابلة للتحقيق)

(11.4.5) Feasible goals

كثيراً ما تؤدي الأهداف غير القابلة للتحقيق إلى الضغوط وعدم الثقة في المحافظة على سلوكيات أكل صحية. يجب أن يكون التركيز الأساسي فيما يتعلق بوضع أهداف هو النتيجة النهائية المرتبطة بالنواتج المتحصل عليها. إذا لم تكن الأهداف قابلة للتحقيق فإن الباعث أو الحافز لمواصلة الجهد للوصول للهدف قد يضعف وقد يكون هذا في حد ذاته سبباً للضغوط يؤدي إلى عادات غذائية غير صحية.

(٦, ٤, ١١) التأكيدية (التوكيد والجزم)

(11.4.6) Assertiveness

تعلم قول "لا شكراً لك No thank you" هو أهم خبرة أو مهارة عندما تكون المشاعر والعواطف هي مفتاح النجاح. الشعور بالراحة عند التحول إلى غذاء غير مفضل فقط لإرضاء قريب أو صديق أمر مقبول. ومن المهم أن تترك مريضاً ما يعرف أنه لأمر مقبول أن ينال احترام الذين يحيطون به/ بها عند اتخاذ قرارات حول الأكل. إن الاستراتيجيات المرتبطة بتقليل الضغوط كثيرة. ولكثير منها قاعدة لآثارها الإيجابية على الالتزام الغذائي في التجارب المرتبطة بالتغذية العشوائية طويلة الأجل Long-term randomized dietary-related trials.

المراجع

1. Mellin, L., *The Solution*, New York: Harper Collins, 1997, 158.
2. Women's Health Initiative Study Group, Dietary adherence in the Women's Health Initiative Dietary Modification Trial, *J. Am. Diet. Assoc.*, 104, 654, 2004.