

ארוחה משפחתית

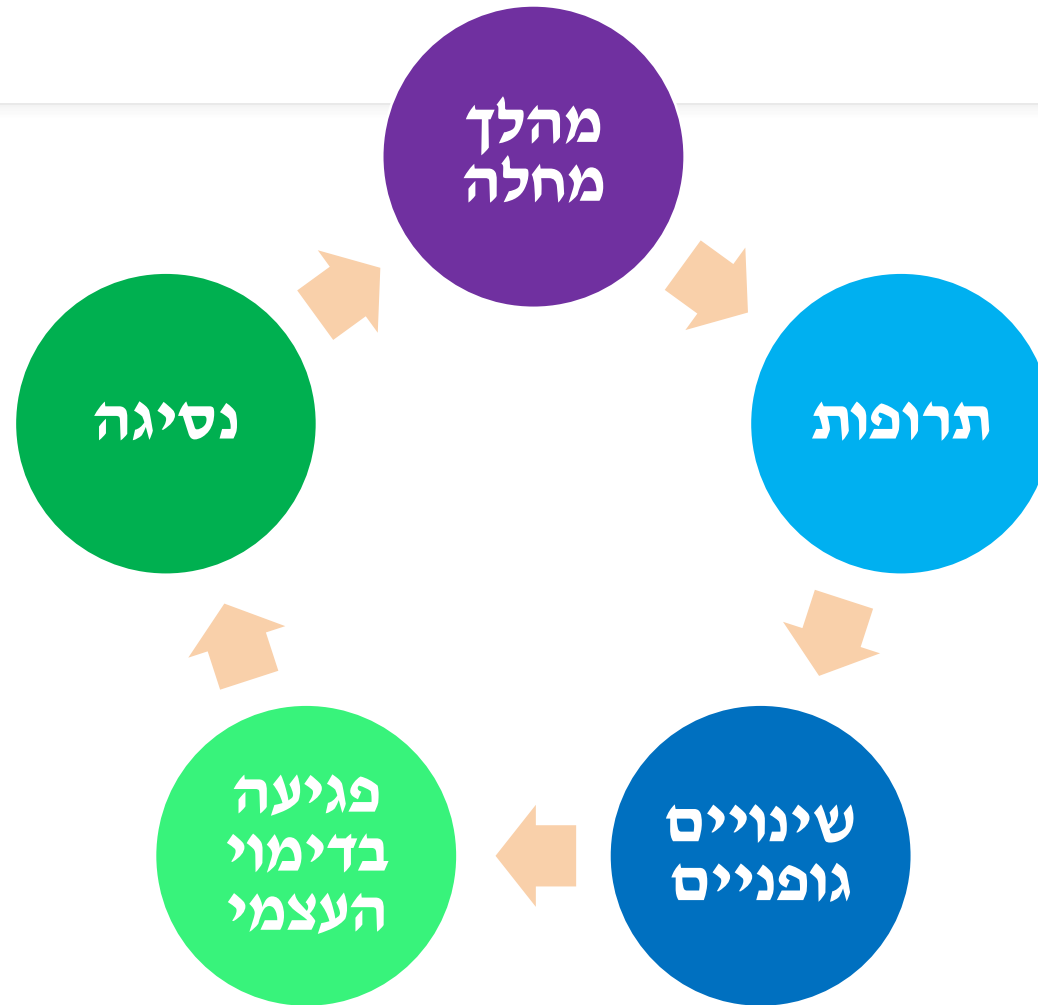
אתגרים תזונתיים בחיי המתמודד ודרכים
להקל עליהם

עדי יערן, דיאטנית קלינית

מחלקת אשפוז פסיכיאטריה, מרכז רפואי "העמק"
מרפאה לבריאות הנפש-"ציפור הנפש"-לאומית



תזונה כחלק ממופע המחלה



טיפול תזונתי-פיתוח שריר המסוגלות

“an affirming experience with a dietitian can encourage and increase their motivation to attempt other positive lifestyle changes”

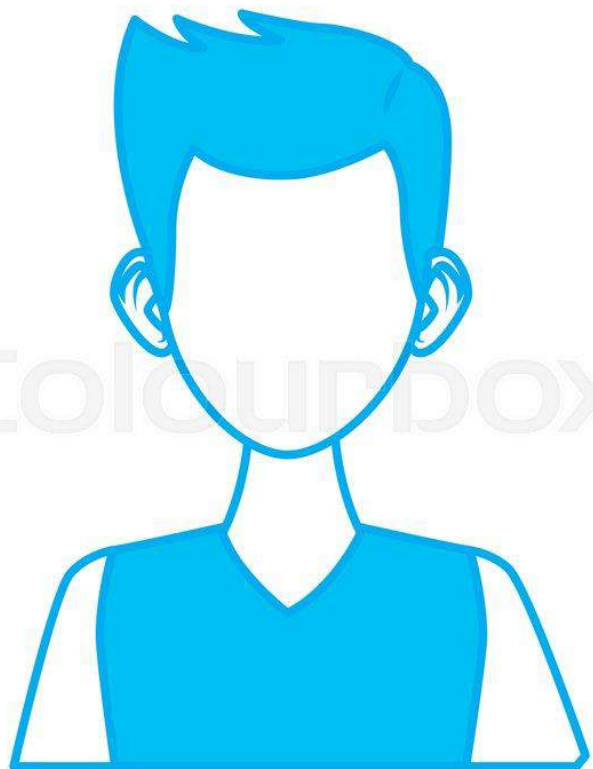
הכרת האתגרים דרך מסעו של מ'

- בן 19, חייל

- אפיזודה פסיכוטית ראשונה

- מתחיל טיפול תרופתי בזיפרקסה

- משך אשפוז-חודש וחצי



הכרת האתגרים דרך המסע של ס'



- בת 30, אמה לשניים
- אפיזודה דכאונית
- מתחילה טיפול תרופתי ב-SSRI
- משך אשפוז-חודשיים

4 אתגרים עיקריים-



- תרופות
- פינוקים מהמשפחה
- סטריס
- דימוי עצמי

אתגר ראשון-תרופות

- מנגנון החיזוק והתגמול
- יושבנות-הפחתת BMR
- העלאת החשק למתוקים ופחמימות
- שיפור במצב הנפשי
- עייפות

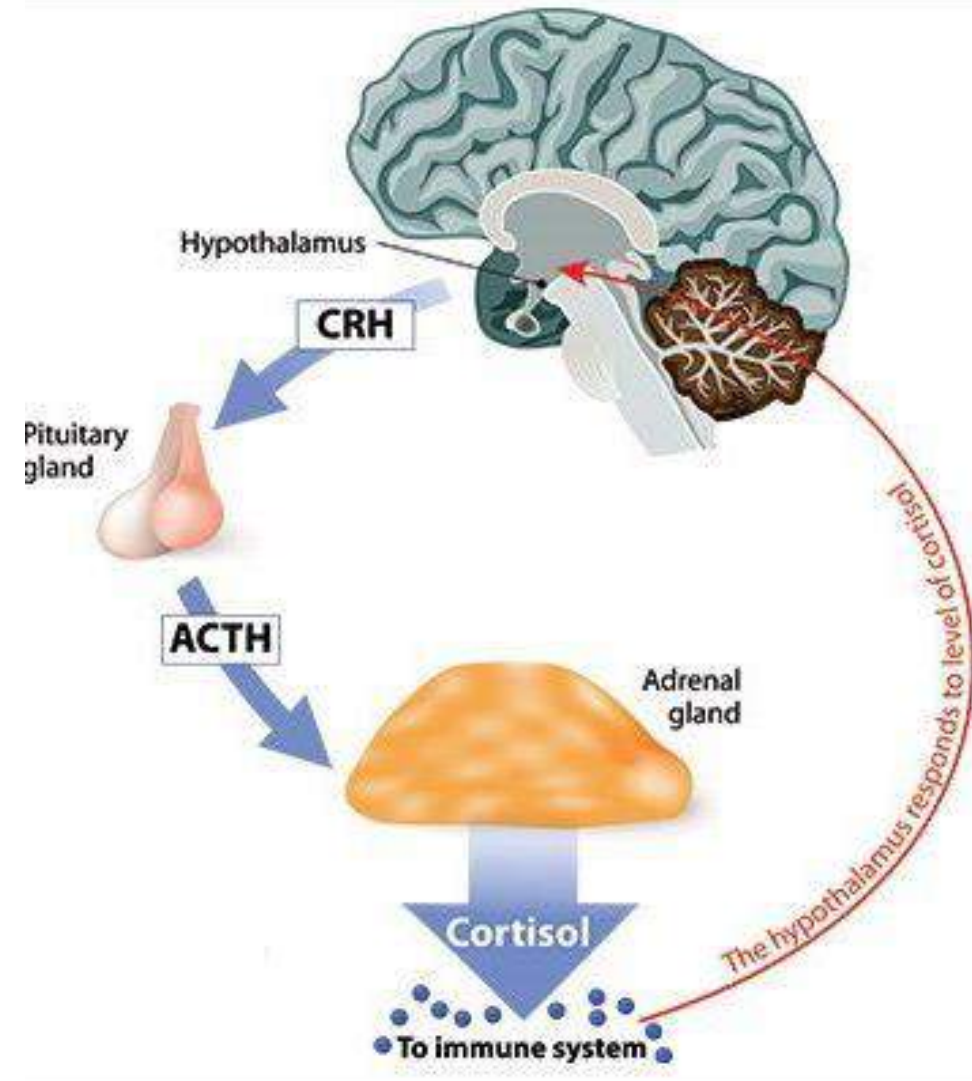
אתגר שני-פינוקים מהמשפחה



- הבעת אהבה דרך אוכל
- מזון כנחמה
- כיצד כן ניתן להביע אהבה, לפנק ויחד עם זאת לתמוך ולהקל?

אתגר שלישי- סטרס

- **אמיגדלה-אזור** במערכת הלימבית אשר אחראי על תגובות רגשיות בהן פחד וחרדה. כאשר הגוף חש בסכנה (בין אם מוצדקת ובין אם לא) האמיגדלה מאותתת ל-2 מערכות בגוף-מערכת העצבים הסימפתטית (fight or flight) והמערכת האנדוקרינית.
- ההפעלה האנדוקרינית מתחילה בהיפותלמוס שמפעיל את בלוטת יותרת המוח(היפופיזה)-משם מופרש הורמון דחק-ACTH אשר מפעיל את בלוטת יותרת הכליה(אדרנל) ממנה מופרשים קורטיזול ואדרנלין..
- המערכת הסימפתטית גורמת להפרשת אדרנלין.
- ההיפותלמוס ובלוטת יותרת המוח גורמים להפרשת אלדוסטרון שמעלה את לחץ הדם וקורטיזול שמדכא את מערכת החיסון ומעודד את הכבד לפרק גליקוגן לגלוקוז.
- סטרס מתמשך עלול לגרום לתחלואה קרדיווסקולרית, סוכרת, השמנה.
- כיצד מפחיתים סטרס? מדיטציה, מיינדפולנס, פעילות גופנית.



אתגר רביעי- שינויים גופניים, דימוי עצמי

• ההבדל בין עליה של 5 ק"ג לעליה של 30 ק"ג הוא קריטי ויכול לנבוע מכמה סיבות:

1. פגיעה בדימוי גוף

2. סטיגמה

3. הרמת ידיים



בשורה התחתונה-מה ניתן לעשות החל מהיום?

- **סביבה מקדמת בריאות-רשימה**
מסודרת לסופר הכוללת פירות,
ירקות, קטניות. סידור הסביבה
כך שיקל על המתמודד לבחון
נכון.
- פנייה לגורמי מקצוע מתאימים
- מעורבות משפחתית-גם אתם
תרוויחו מזה! ☺



סדר יום

- שעות שינה קבועות
- שעות ארוחות קבועות
- לו"ז ידוע מראש וקבוע



פעילות גופנית

- חוגים
- זמן איכות משותף
- הרגלים

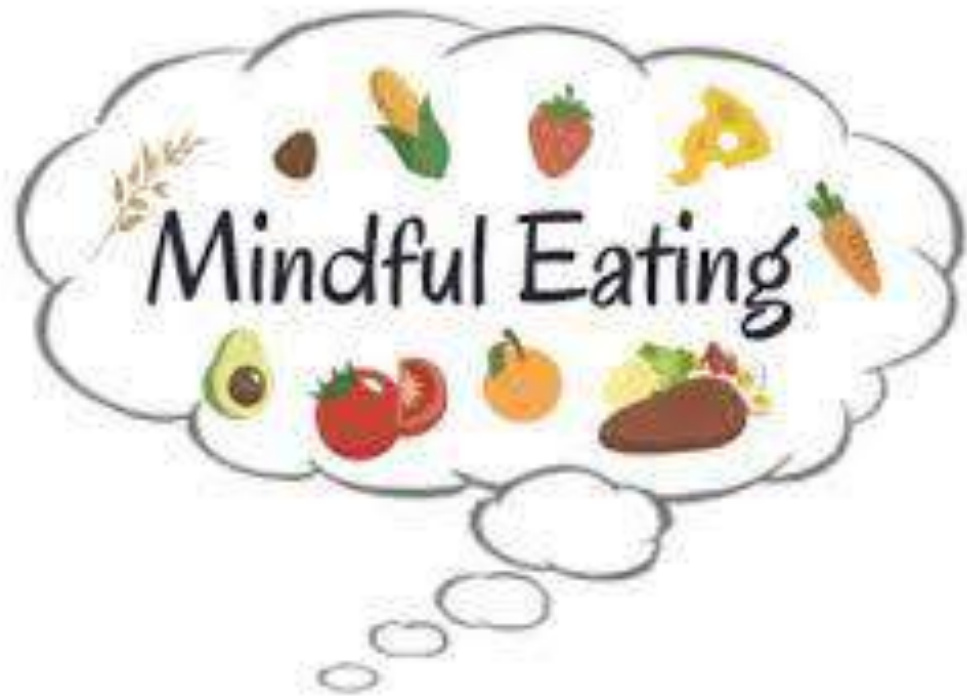




הצעות לארוחת ערב-צלחת מנצחת

טיפ אחרון חביב וחשוב!

אכילה קשובה



- לאכול רק סביב שולחן
- לא לאכול מול מסכים-כולל פלאפונים
- לאכול לאט-טיפ המזלג

שאלות?