الصحة النفسية

هل يعاني ويني الدبوب من اضطراب نهم الطعام؟



الكاتب
أ. آلاء تللو
أخصائية وممالجة نفسية

تاريخ النشر
27 سبتمبر 2026



حين يتحوّل العسل من متعة بسيطة إلى علاقة تعويضية مفرطة، لا يعد مجرد طعام، بل يصبح ملاذاً وساحة وسيطرة صامتة. عندما يأتي إلى الفن ويني الدبوب، ذلك الدب الطيب الذي جعل من العسل محور يومه، حتى بدا وكأنه يجسّد بأبسط صورة ما يُعرف باضطراب نهم الطعام.

ويني الدبوب ليس مجرد دب أصفر لطيف يحكي الغابة ويني الدبوب هو رمز محبوب لدى الأطفال والكبار، لكنه في الوقت نفسه يحمل سمة بارزة لا يمكن تجاهلها: علاقته المفرطة بالعسل. هذه العلاقة تحولت مع مرور السنوات إلى مادة للتحليل الرمزي، حتى أصبح كثيرون يربطون شخصيته بما يشبه اضطراب الطعام) الدب الذي لا يشبع(.

من أول ظهور لويني الدبوب تجد أنه عالمه يدور حول شيء واحد تقريباً : العسل.

يستيقظ وهو يفكر فيه، يمشي وهو يبحث عنه، ويقع في المتاعب بسببه. أشهر مشهد في هذا السياق هي لقطة من الفيلم : عندما يأكل كثيراً عند صديقه الأرنب حتى تنتفخ بطنه ولا يستطيع الخروج من الجحر.

المشهد كوميدي، لكنه يحمل الفكرة بوضوح: الأكل يتجاوز الحاجة ويتحول إلى سلوك مفرط يؤدي إلى نتائج مزعجة.

هذا النمط يكرر سلوكيات تطرب الأكل القهري أو الأكل العاطفي.

الشخص يأكل ليس فقط لأنه جائع، بل لأن الطعام أصبح مصدر راحة وسعادة وأمان. الأكل عند وبيه ليس طعاماً عادياً، بل هو الحل لكل مشكلة والمكافأة الوحيدة تقريباً.

الرمزية خلف الشخصية:

في التحليلات الشائعة لشخصيات الغابة، يُنظر إلى وبيه على أنه يمثل تطرب الطعام، تماماً كما يُنظر إلى إيور على أنه يمثل الكتئاب، وبيغليت القلق، وتيغر فوط الحركة.

الفكرة ليست تشخيصاً طبياً بالطبع، فوبيه شخصية خيالية للأطفال. لكنها طريقة ذكية لتبسيط مفاهيم نفسية معقدة عبر شخصيات محبوبة.

وبيه يأكل عندما يكون سعيداً، وعندما يكون حزيناً، وعندما يشعر بالملل.

الطعام عنده ليس مجرد تغذية، بل عادة متكررة تسيطر على يومه. وهذا أحد أبرز ملامح تطرابت الطعام: فقدان السيطرة التدريجي، والعتماد العاطفي على الأكل.

بين المرح والتوعية

الجميل في شخصية وبيه أنه لا يُقدَّم كشخصية سلبية. هو طيب، ونقيّ، وبريء في أصدقائه. تطرابه الفتقر لا يلغيه، بل يجعله أقرب إلى الواقع. كثير من الناس يحبون الطعام بشكل مفرط أو يلجأون إليه في لحظات الضغط، ومع ذلك يبقون أشخاصاً طيبين.

كتابقي عن وبيه الدبجوب وتطرب الطعام ليست اتهاماً للحب، بل تذكيراً بأن حتى الشخصيات الأكثر براءة يمكن أن تحمل دروساً. الإفراط في شيء محبوب، حتى لو كان عملاً، قد يتحول مع الوقت إلى عادة صعبة.

في النهاية، وبيه الدبجوب يعلمنا شيئاً بسيطاً ومهماً: الحب للعسل مقبول، لكن العتدال أجمل. وربما لو تعلم وبيه أن يتوقف قبل أن يعلق في الجحر، لكانت مغامراته أقل إزعاجاً وأكثر راحة لبطنه.

لذلك فإن انتشار تطرب نهم الطعام (Binge Eating Disorder) هو أحد تطرابت الأكل، ويتميز بنوبات متكررة من تناول كميات كبيرة من الطعام في فترة قصيرة، مع شعور بفقدان السيطرة أثناء الأكل.

خلال النوبة : يأكل الشخص بسرعة أكبر من العتاد، ويستمر حتى بعد الشعور بالشبع أو حتى الشعور بعدم الرتياح الجسدي.

بعد النوبة غالباً ما يظهر شعور بالذنب أو الخجل أو الشمئزاز من النفس.

أهم ما يميز تطرب نهم الطعام عن الشره العصبي (البوليميا) أنه لا يتبعه سلوك تعويضي منتظم مثل التقيؤ المتعمد أو استخدام الملينات أو الرياضة المفرطة.

الأعراض الشائعة لتطرب نهم الطعام مايلي :

- أكل كميات كبيرة جداً في وقت قصير حتى مع عدم الشعور بالجوع الحقيقي.
- الأكل بسرعة وبشكل سري أحياناً.
- الشعور بفقدان السيطرة أثناء الأكل.
- الستمرار في الأكل رغم العتلاء.
- الشعور بالضيق أو الخجل بعد النوبة.
- تكرار هذه النوبات على مدى فترة زمنية (عادة أسبوعياً لعدة أشهر).

السبب غالباً يكون مزيجاً من عوامل نفسية (مثل التوتر، الكتئاب، القلق، أو صورة الجسد السلبية)، وعوامل وراثية، وعادات غذائية أو بيئية.

هذا التطرب ليس مجرد "أكل زائد" أو ضعف إرادة، بل حالة نفسية تحتاج إلى تعامل جدي.

العلاج الأكثر فعالية عادة يكون العلاج المعرفي السلوكي، وقد يُصاحبه في بعض الحالات أدوية أو متابعة تغذية، بعد تقييم الختص.

الرابط البديل للمقال

قرأ المقال على الموقع

Read Article on Website

syriamorse.com/?p=13455

SCAN TO READ