

نقاط عملية عامة

بصفتنا أطباء، ندرك أن إجراء تغيير في نمط الحياة قد يمثل تحدياً، وغالباً ما نجد صعوبة في طرح الموضوع مع مرضانا بطريقة داعمة ومفيدة. فيما يلي نلخص المبادئ العملية لتيسير تغيير نمط الحياة لدى المرضى ذوي الأجسام المختلفة

• **بناء علاقة قائمة على الثقة وخلق بيئة آمنة:** حافظ على التواصل البصري، واستمع بفاعلية، واستفد من كل فرصة لاحترام تجربة الفرد والتحقق من صحتها. امتنع عن تقديم النصائح، واكتسب الحق في تقديم الاقتراحات عند الحاجة، وثق بأن كل مريض يبذل قصارى جهده

• **احترام الاستقلالية والتعبير عن الفضول دون إصدار أحكام:** الأسئلة المفتوحة تُعد أداة فعالة، ومن الأمثلة عليها: ما الذي دفعك للمجيء اليوم؟ كيف يمكنني مساعدتك؟ ما هي مخاوفك؟ ما الذي يُجدي نفعاً بالنسبة لك؟ ما الذي ترغب في التركيز عليه اليوم؟ ما الذي أحتاج إلى معرفته لكي أكون مفيداً؟

• **تعزيز بيئة قائمة على التعاطف واحترام الذات:** قد تؤدي مشاعر الخزي واللوم والخوف إلى استجابات مؤقتة، لكنها تزيد من احتمالية السلوكيات الاندفاعية وإلحاق الأذى بالذات. في المقابل، فإن السلوكيات الصحية التي تنبع من مشاعر اللطف والتعاطف والاحترام تُعزّز ذاتها بطبعتها، وتميل آثارها الإيجابية إلى الاستمرار على المدى الطويل

• **تبني عقلية النمو:** انظر إلى التغييرات على أنها عملية تعلم وليس قائمة أهداف عشوائية. تُبني الكفاءة الذاتية والقدرة على الفعل بمرور الوقت من خلال اكتساب مهارات، وتطوير استراتيجيات فعالة، وممارسة مدرسة

• **العمل بروح الفريق:** انظر إلى نفسك وإلى مريضك كفريق يعمل معًا لتعزيز التغيير في عملية تعلم متبادلة. احترم مجالات الخبرة التي يساهم بها كل عضو في هذا الجهد التعاوني لتعزيز صحة المريض ورفاهيته

نقاط مهمة يجب مراعاتها إذا كان مريضك يُواجه صعوبات في تنظيم الأكل وضبط الوزن

• تقبل البيان التوافقي الدولي لإنهاء التمييز المرتبط بالسمنة، والذي يشير إلى أن الوزن متعدد العوامل، وليس بالضرورة تحت السيطرة الكاملة للفرد (Rubino et al., 2020). ساعد المرضى على التمييز بين ما يمكن التحكم فيه (مثل القيم الحالية، الأولويات، الخيارات، إلخ) وما لا يمكن التحكم فيه (مثل العمر، الوراثة، التاريخ الشخصي، إلخ)

• انظر إلى الصحة كمفهوم شامل، يتأثر بالقرارات والقيم وظروف الحياة. أكد على دعم المريض لعيش حياة ذات معنى وملائمة بالحيوية، بدلاً من السعي لتحقيق وزن محدد، وشجّع على تبني سلوكيات صحية وأهداف تُعزّز الصحة

• تعامل بلطف مع كل مريض يُعاني من مشاكل الوزن، فهم غالباً ما تعرّضوا لمواقف مؤلمة من التمييز، خصوصاً من مقدمي الرعاية الصحية. كن جزءاً من الحل، لا من المشكلة!