

فقدان الشهية العصبي.. اضطراب خطير يصيب المراهقات والنساء الشابات

19 سبتمبر، 2025



يُعد فقدان الشهية العصبي (القُهم العصبي) أحد الاضطرابات النفسية الخطيرة المرتبطة بسلوكيات الأكل، ويظهر من خلال الرفض الجزئي أو الكلي لتناول الطعام، ما يؤدي إلى فقدان سريع وغير طبيعي للوزن.

وأوضحت عالمة النفس داريا سالينيكوفا أن الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب لا يفقدون الحاجة للطعام، بل يفقدون الشهية نفسها، وهو ما يجعل من العلاج تحديًا يحتاج إلى وقت طويل، وتدخل طبي متخصص، ودعم نفسي واجتماعي.

وقالت سالينيكوفا :

“مثلما لا يمكن شفاء نزلات البرد في يوم واحد، لا يمكن استعادة الوزن أو التوازن الهرموني بسرعة. الأمر يتطلب خطة علاجية وصبرًا من المريض ومن حوله”.

الفئات الأكثر عرضة:

بحسب الإحصائية، فإن الفتيات المراهقات بين 12 و18 عامًا هنّ

الأكثر عرضة للإصابة بفقدان الشهية العصبي. إلا أن الاضطراب بدأ يظهر بشكل متزايد لدى النساء بعد الولادة، خاصة بعد انتهاء فترة الرضاعة، حين تبدأ بعض الأمهات بمراقبة أوزانهن بشكل مفرط.

وتضيف أن الاكتئاب ما بعد الولادة، والتغيرات الحياتية، وقلة النوم كلها عوامل تساهم في ظهور هذا الاضطراب لدى الأمهات الشابات.

كما حذّرت من تزايد حالات الإصابة بين النساء في الفئة العمرية من 18 إلى 25 عامًا، وخصوصًا من لديهن سمات شخصية تميل إلى الكمالية والسيطرة، قائلة:

“السعي الدائم للكمال قد يتحول إلى محاولة للسيطرة على المظهر الخارجي، وهو ما يفتح الباب أمام مشكلات صحية ونفسية خطيرة”.