

علم نفس التغذية والتغذية العلاجية النفسية: مدخل جديد للبحث والتطبيق في مصر والوطن العربي .

إعداد: الباحثة/ ريهام عشري رشاد أحمد

✂ الملخص

تهدف هذه الورقة إلى تسليط الضوء على مجال ناشئ يجمع بين علم النفس والتغذية، وهو علم نفس التغذية و التغذية العلاجية النفسية، كمدخل جديد للبحث والتطبيق في مصر والعالم العربي. يركز المجال على العلاقة المتبادلة بين الغذاء والحالة النفسية، وكيف يمكن للتدخلات التغذوية والنفسية المشتركة أن تسهم في تحسين الصحة الجسدية والعقلية على حد سواء.

تقدم الورقة مقترحاً بإنشاء مقرر جامعي في أقسام علم النفس بعنوان علم نفس التغذية، ومقرر آخر في كليات التغذية العلاجية بعنوان التغذية العلاجية النفسية، تمهيداً لإنشاء أقسام علمية متخصصة لاحقاً.

✂ المقدمة

أصبحت العلاقة بين التغذية والصحة النفسية موضوعاً محورياً في الأبحاث الحديثة. أظهرت الدراسات أن أنماط الغذاء قد تؤثر بشكل مباشر على المزاج، القدرات المعرفية، والسلوكيات، كما أن الحالة النفسية قد تؤثر بدورها على عادات الأكل وخيارات الفرد الغذائية.

هذا التداخل يشير إلى الحاجة لإنشاء تخصص أكاديمي يجمع بين التغذية وعلم النفس، ويُدرّس للطلاب بشكل منهجي، سواء في كليات علم النفس أو كليات التغذية العلاجية.

✂ أهداف البحث

1. تعريف المجتمع الأكاديمي المصري بمفهوم علم نفس التغذية .
2. توضيح أهمية إنشاء مادة أكاديمية مشتركة بين علم النفس والتغذية العلاجية
3. تقديم مقترح لإنشاء أقسام مستقبلية متخصصة في الجامعات المصرية
4. تعزيز الدور العلاجي للتغذية في علاج الاضطرابات النفسية والوزن.

أهمية الدراسة

- أهمية علمية: فتح مجال بحثي جديد أمام طلاب الدراسات العليا والباحثين.
- أهمية تطبيقية: إمكانية تطوير برامج علاجية مشتركة بين الأطباء النفسيين وأخصائي التغذية.
- أهمية مجتمعية: المساهمة في الحد من مشكلات السمنة، النحافة، واضطرابات الأكل المنتشرة بين الشباب.

المحاور الرئيسية

1. علم نفس التغذية: (Nutrition psychology)
يهتم بدراسة كيف تؤثر نوعية الغذاء على الحالة النفسية والعمليات العقلية والسلوكيات.
مثال: تأثير أحماض الأوميغا-3 على الاكتئاب، أو تأثير السكر الزائد على القلق والانتباه.

2. التغذية العلاجية النفسية: Psychotherapeutic nutrition تهدف إلى وضع برامج غذائية علاجية

موجهة لتحسين الحالة الصحية والنفسية بجانب العلاج النفسي.

مثال: برنامج غذائي موجه لمرضى السمنة والاكتئاب بجانب العلاج السلوكي المعرفي.

3. الدمج الأكاديمي:

تدريس مادة علم نفس التغذية ضمن أقسام علم النفس.

تدريس مادة التغذية العلاجية النفسية ضمن كليات التغذية العلاجية.

إعداد كوادر متخصصة قادرة على الدمج بين المجالين.

 المقترح التنفيذي

البدء بتدريس مادة تجريبية اختيارية لطلاب الدراسات العليا في علم النفس والتغذية.

عقد ورش عمل تعريفية بالجامعات حول المجال.

نشر أبحاث تطبيقية لإثبات فاعلية الدمج بين التغذية والعلاج النفسي.

العمل على إنشاء قسم أكاديمي مستقل خلال 3-5 سنوات.

 التوصيات

1. الإسراع بتبني هذا التخصص داخل الجامعات المصرية ليكون لها السبق في المجالين علم نفس

التغذية والتغذية العلاجية النفسية .

2. تشجيع الباحثين وطلاب الدراسات العليا على إعداد رسائل ماجستير ودكتوراه في هذا المجال.

3. التعاون بين وزارتي التعليم العالي والصحة لدعم البرامج التطبيقية.

4. إنشاء مراكز بحثية متخصصة في العلاج النفسي-التغذية .

الخاتمة 

يمثل علم نفس التغذية والتغذية العلاجية النفسية خطوة ثورية في مجال العلوم الإنسانية والصحية، حيث يفتح الباب أمام علاج متكامل للجسد والعقل معًا. ومن هنا، تدعو الباحثة إلى تبني الفكرة أكاديميًا وتطبيقها عمليًا لضمان صحة أفضل للمجتمع المصري والعربي.

المراجع : 

Jacka, F. N., & Berk, M. (2013). Food for thought: Diet and mental health. *Australasian Psychiatry*

Benton, D. (2010). The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Molecular Nutrition & Food Research*

O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., & Berk, M. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Public Health*

تم إعداد هذه الورقة باسم الباحثة/ ريهام عشري رشاد أحمد، لتكون أساسًا لإنشاء مادة أكاديمية جديدة في الجامعات المصرية.

