

Συναισθηματική υπερφαγία. Πώς να την αντιμετωπίσετε

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η συναισθηματική υπερφαγία, θα πρέπει να γίνει γνωστό πώς λειτουργεί ως μηχανισμός διαχείρισης ή κατευνασμού αρνητικών συναισθημάτων, όπως άγχος, θυμό, φόβο, πλήξη, λύπη ή μοναξιά.

Αν και δεν αναγνωρίζεται επίσημα ως ξεχωριστή διατροφική διαταραχή, μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες επιπτώσεις στη σωματική ή ψυχική υγεία.

Σύμφωνα με την έρευνα Stress survey της American Psychological Association, το 38% των ενηλίκων, ανέφερε επεισόδια συναισθηματικής υπερφαγίας, με σχεδόν τους μισούς από αυτούς να το κάνουν σε εβδομαδιαία βάση.

Αξιοσημείωτα είναι και τα ευρήματα από παλαιότερη έρευνα, του 2014, που δείχνει ότι η συναισθηματική υπερφαγία μπορεί επίσης να αλλάξει τα συστήματα ανταμοιβής του εγκεφάλου, μειώνοντας παράλληλα, την ικανότητα να αναγνωρίζει κάποιος πότε πεινάει πραγματικά και πότε έχει χορτάσει.

Ενδείξεις συναισθηματικής υπερφαγίας

Αν παρατηρείς ότι τρως παρορμητικά όταν είσαι αναστατωμένος, δεν είσαι ο μόνος. Μια έρευνα σε 5.863 ενήλικες στις ΗΠΑ δείχνει ότι περίπου 1 στους 5

ανθρώπους καταφεύγει συχνά ή πολύ συχνά στη συναισθηματική υπερφαγία.

Τα κοινά σημάδια συναισθηματικής υπερφαγίας περιλαμβάνουν:

φαγητό όταν είσαι στεναχωρημένος ή αναστατωμένος
πολύ γρήγορη κατανάλωση τροφής
ενοχές ή ντροπή μετά το φαγητό
πιο συχνή κατανάλωση πρόχειρου φαγητού
έντονες λιγούρες για συγκεκριμένα τρόφιμα
ακούσια αύξηση βάρους
Πώς λειτουργεί ο κύκλος διάθεσης-φαγητού

Μεγάλα γεγονότα ζωής ή, συχνότερα, οι πιέσεις της καθημερινότητας μπορούν να πυροδοτήσουν αρνητικά συναισθήματα, που οδηγούν στη συναισθηματική υπερφαγία.

Τέτοιες αιτίες μπορεί να είναι:

συγκρούσεις στις σχέσεις
εργασιακό άγχος ή άλλοι στρεσογόνοι παράγοντες
κόπωση
οικονομικές πιέσεις
προβλήματα υγείας

Αν και ορισμένοι άνθρωποι τρώνε λιγότερο όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα, αν βρίσκεσαι σε συναισθηματική πίεση μπορεί να στραφείς στο παρορμητικό ή επεισοδιακό φαγητό, καταναλώνοντας γρήγορα ό,τι βρίσκεται εύκαιρο, χωρίς πραγματική απόλαυση.

Στην πραγματικότητα, τα συναισθήματά σου μπορεί να συνδεθούν τόσο στενά με τις διατροφικές σου συνήθειες ώστε να πιάνεις τον εαυτό σου να αναζητά ένα «καλό» φαγητό κάθε φορά που θυμώνεις ή αγχώνεσαι, χωρίς καν να το συνειδητοποιείς.

Το φαγητό λειτουργεί επίσης ως απόσπαση. Αν ανησυχείς για κάτι ή αναμασάς μια σύγκρουση, μπορεί να επικεντρωθείς στο φαγητό αντί να αντιμετωπίσεις την κατάσταση που σε πληγώνει.

Όποια κι αν είναι τα συναισθήματα που σε οδηγούν στο υπερβολικό φαγητό, το αποτέλεσμα είναι συχνά το ίδιο: η ανακούφιση είναι προσωρινή, τα συναισθήματα επιστρέφουν και στη συνέχεια μπορεί να νιώθεις ενοχές επειδή εκτροχιάστηκες από τον στόχο της απώλειας βάρους.

Αυτό μπορεί να δημιουργήσει έναν ανθυγιεινό κύκλο — τα συναισθήματα σε οδηγούν στο πολύ φαγητό, μετά αυτοκατηγορείσαι, νιώθεις άσχημα και ξανατρως.

Πώς να σταματήσεις τη συναισθηματική υπερφαγία - Οδηγός από τους συνεργάτες της Mayo Clinic

Όταν τα αρνητικά συναισθήματα απειλούν να ενεργοποιήσουν τη συναισθηματική υπερφαγία, μπορείς να κάνεις βήματα για να ελέγξεις τις λιγούρες.

Κράτησε ημερολόγιο φαγητού. Σημείωσε τι τρως, πόσο, πότε, πώς νιώθεις και πόσο πεινασμένος είσαι. Με τον καιρό ίσως εντοπίσεις μοτίβα που δείχνουν τη σχέση ανάμεσα στη διάθεση και το φαγητό.

Μείωσε το στρες. Αν το στρες συμβάλλει στη συναισθηματική υπερφαγία, δοκίμασε τεχνικές διαχείρισης, όπως γιόγκα, διαλογισμό ή βαθιές αναπνοές.

Έλεγε την πραγματική σου πείνα. Είναι η πείνα σωματική ή συναισθηματική; Αν έχεις φάει πριν από λίγες ώρες και το στομάχι σου δεν γουργουρίζει, πιθανότατα δεν πεινάς. Δώσε χρόνο στη λιγούρα να περάσει.

Αναζήτησε υποστήριξη. Η συναισθηματική υπερφαγία είναι πιο πιθανή όταν δεν έχεις υποστηρικτικό δίκτυο. Μίλησε σε φίλους, οικογένεια ή αναζήτησε μια ομάδα υποστήριξης.

Αντιμετώπισε την πλήξη. Αν τσιμπολογής χωρίς να πεινάς, βρες μια εναλλακτική δραστηριότητα: κάνε μια βόλτα, δες μια ταινία, παίξε με το κατοικίδιό σου, άκου μουσική, διάβασε, κάνε κάτι δημιουργικό ή τηλεφώνησε σε έναν φίλο.

Απομάκρυνε τους πειρασμούς. Μην κρατάς στο σπίτι τρόφιμα που δύσκολα μπορείς να αντισταθείς. Αν νιώθεις θυμό ή στεναχώρια, μην πας στο σούπερ μάρκετ μέχρι να ηρεμήσεις.

Μην στερείσαι. Ο υπερβολικός περιορισμός μπορεί να αυξήσει τις λιγούρες — ειδικά όταν είσαι συναισθηματικά φορτισμένος. Φάε ικανοποιητικές ποσότητες πιο υγιεινών τροφών, απόλαυσε περιστασιακά ένα μικρό γλυκό και κράτα ποικιλία στο πρόγραμμα.

Επίλεξε υγιεινά σνακ. Αν θέλεις να φας ανάμεσα στα γεύματα, προτίμησε φρούτα, λαχανικά με χαμηλό λιπαρό ντιπ, ξηρούς καρπούς ή ποπ κορν χωρίς βούτυρο. Ή δοκίμασε μια πιο ελαφριά εκδοχή του αγαπημένου σου φαγητού.

Μάθε από τις υποτροπές. Αν έχεις ένα επεισόδιο συναισθηματικής υπερφαγίας,

συγχώρησε τον εαυτό σου και ξεκίνα φρέσκος την επόμενη μέρα. Αναλογίσου τι συνέβη και σχεδίασε τρόπους για να το αποφύγεις στο μέλλον. Εστίασε στις θετικές αλλαγές που κάνεις και δώσε στον εαυτό σου εύσημα.

Η εύρεση εναλλακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης μπορεί να είναι ένας τρόπος για να περιορίσετε τις συναισθηματικές τάσεις υπερφαγίας, σύμφωνα με μια μελέτη του 2018.

Η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι η άσκηση μπορεί να μειώσει τον αντίκτυπο των αρνητικών συναισθημάτων και της κατάθλιψης, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε συναισθηματική υπερφαγία.

Η εξάσκηση στη μείωση του στρες μπορεί επίσης να βοηθήσει. Το στρες όχι μόνο προκαλεί ανεπιθύμητα αρνητικά συναισθήματα, αλλά μπορεί επίσης να επηρεάσει την επίγνωσή σας για τα σημάδια πείνας και κορεσμού του σώματός σας.

Η παρατήρηση αυτών των σημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να αποτρέψετε την υπερκατανάλωση τροφής.

Πότε να ζητήσεις επαγγελματική βοήθεια

Αν έχεις δοκιμάσει αυτοβοήθεια αλλά δυσκολεύεσαι ακόμη να ελέγξεις τη συναισθηματική υπερφαγία, σκέψου το ενδεχόμενο να ζητήσεις βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας.

Η θεραπεία μπορεί να σε βοηθήσει να κατανοήσεις γιατί τρως συναισθηματικά και να μάθεις αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισης.

Μπορεί επίσης να σε βοηθήσει να διαπιστώσεις αν υπάρχει κάποια διατροφική διαταραχή που σχετίζεται με τη συναισθηματική υπερφαγία.

briefingnews.gr