Jak poradzić sobie z zajadaniem emocji?

1/2

Często zajadanie emocji, to nawyk, który został wypracowany przez wiele lat.

Słodycze = szybka poprawa nastroju.

Budowanie nowego nawyku i zastępowanie starego nowym, nie będzie łatwe, bo wymaga bardzo dużego zaangażowania i bardzo dużej świadomości. **Podejrzewam, że do tej pory zajadanie miało miejsce niemal bezwiednie, bez świadomości.**

Co warto zrobić na początku? Należy mocno się skupić na tej czynności i wyłapywać myśli, które prowadzą do zajadania emocji. Jeśli sięga Pani po jedzenie w tym momencie, warto się zastanowić:

- Po co to robisz?
- Czy to jest dla Ciebie dobre długoterminowo?
- Czy to naprawdę Ci służy?
- Czy to jest głód, czy jednak zajada Pani trudne emocje?

Ważne w całym procesie odzyskiwania kontroli nad jedzeniem jest spożywanie pozostałych posiłków w spokoju i mocne skupienie się na nich. Czyli nie polecam oglądać w tym czasie tv, przeglądać facebooka czy czytać książki. Ważne jest skupienie i dokładne przeżuwanie każdego kęsa.

Kluczowe jest znalezienie innej czynności, która będzie pomagała w regulacji napięcia. Jedzenie do tego nie służy. Każdy musi znaleźć coś "swojego", nie ma niczego narzuconego z góry. Nie musi to być nic ambitnego. Może to być: oglądanie serialu, czytanie książki, szydełkowanie, robienie na drutach, napicie się ulubionej herbaty, drzemka. Bardzo dobre wyniki w regulacji napięcia mają kontakty z innymi, czyli warto w momentach dużego stresu zadzwonić do bliskiej osoby lub porozmawiać z kimś kto jest w domu (może być to rozmowa "o wszystkim", niekoniecznie o problemie).

Warto przyjrzeć się również przyczynom stresu i zastanowić co REALNIE możesz zrobić.

Jak poradzić sobie z zajadaniem emocji?

2/2

Pozostałe wskazówki:

- Warto się upewnić się, że głód jest rzeczywiście głodem, a nie chwilową zachcianką. Jeśli potrzeba zjedzenia czegoś pojawia się bezpośrednio po posiłku – raczej nie jest możliwe, aby wynikało to z realnych, fizjologicznych potrzeb.

- Jeśli masz ochotę na przekąskę, poczekaj chwilę przed sięgnięciem po nią. Znajdź jakieś zajęcie, które zajmie Twoją uwagę. Po upływie kilkunastu minut może się okazać, że ochota minęła.

- Zastanów się, co innego oprócz jedzenia mogłoby pomóc Ci zredukować powstałe napięcie. Skuteczne odchudzanie wymaga często dotarcia do przyczyn powstawania napięcia w naszym życiu. Warto zapisać swoje pomysły!

- Myśl w ciągu dnia o rzeczach innych niż jedzenie. **Im więcej będziesz myśleć o tym, czego nie powinnaś jeść, tym bardziej będziesz mieć na to ochotę.**

- Nie wymagaj od siebie zbyt wiele – stawiając nierealne do osiągnięcia cele (a następnie ich nie osiągając), wprowadzasz się w negatywny stan emocjonalny, który sprzyja sięganiu po nieplanowane przekąski.

- Mając ochotę na coś wysokokalorycznego – podejmij świadomą decyzję czy na pewno chcesz to zjeść i czy jest to coś czego faktycznie teraz potrzebujesz.

- **Miej aktywną postawę wobec problemów**. Jeśli coś poszło nie po Twojej myśli – wyciągnij wnioski i wdrażaj nowe rozwiązania. Denerwowanie się, rozpamiętywanie i nadmierna koncentracja na rzeczach, na które nie mamy wpływu niestety nic nie zmienią.

- Bądź dla siebie wyrozumiała. Proces zmiany nawyków będzie trwać i nikt nie będzie oczekiwać, że stanie się to w tydzień czy dwa. Daj sobie czas, aby poradzić sobie z automatyzmami (nawykami).

- Zaufaj procesowi – małe, ale codziennie powtarzane czynności w skali miesiąca mogą mieć kolosalny wpływ na zdrowie lub wygląd.

- Skupiaj się na rozwiązaniach, a nie wymówkach. Jeśli coś krzyżuje Twój główny plan – znajdź plan B, który umożliwi Ci choć część zaplanowanego działania *(np. plan podstawowy: zamiast zjedzenia czegoś na szybko (przekąski), zjeść pełnoprawny posiłek. Plan B: Jeśli nie mam zrobionego następnego posiłku wybiorę owoce i garstkę orzechów lub kupną kanapkę).*