**Czy jedzenie naprawdę pomaga w walce z trudnymi emocjami?**



**Jak sprawić, by stres, smutek i zmęczenie nie odkładały się w naszym ciele? Wystarczy zrozumieć, że jedzenie nie zaspokoi naszych potrzeb, nie ukoi trosk, szczególnie tych emocjonalnych.**

Jedzeniem możemy próbować zaspokoić różne potrzeby, nie tylko głód fizjologiczny. Często chodzi o wypełnienie pustki wewnętrznej. I często nie mamy pojęcia, że tak jest. Wielu z nas nie dostrzegło jeszcze połączenia między bólem emocjonalnym a sposobem, w jaki używają jedzenia w celu kontrolowania tego bólu. Jak zwykle pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, jak to działa. A dokładniej: jak to działa u ciebie.

**Jedzenie pod obserwacją**

Wielu ludzi przybiera na wadze gdy są przygnębieni. Powód? Jedzenie w takich chwilach może prowadzić do zatrzymania płynów w organizmie, a w dalszej kolejności do odkładania się tkanki tłuszczowej. Wydziela się wówczas kortyzol, czyli steryd. U większości ludzi, szczególnie kobiet można dostrzec skłonność do objadania się – część sięga po tłuste słodycze, np. lody, a część po tłuste, słone przekąski, takie jak chipsy. Tego rodzaju produkty mogą działać jak alkohol na alkoholika. Pojawia się rodzaj zamroczenia. Pragnienie, by zjeść więcej… Przemysł spożywczy chętnie wspiera takie uzależnienia. (Z badań przytoczonych przez autorki książki „Stres na detoksie”, Urszulę Mijakoską i Monikę Stachurę, wynika, że tłuszcz, cukier i sól, dodane w odpowiednich proporcjach do niektórych produktów, prowadzą do kompulsywnych zachowań: nie starcza nam jeden kęs, zjadamy całe opakowanie naraz.)

Ale niezależnie od tego, czy masz nadwagę, czy jesteś gibka jak trzcina, ważne, byś zweryfikował swój stosunek do jedzenia. Aby nie rządziły tobą zachcianki, impulsy, tłumione emocje. By nie mylić głodu z apetytem na coś, co niewiele ma wspólnego z jedzeniem…

Zacznij od obserwacji, najlepiej połączonej z zapiskami: Kiedy sięgasz po jedzenie? Czym kierujesz się, wybierając to danie, a nie inne? Co czujesz podczas jedzenia i po? Jak reaguje twoje ciało, jakie jest twoje samopoczucie? Gdzie zwykle jadasz? W jakim tempie? Ile czasu poświęcasz na posiłki? Jak duże są porcje? A kęsy? Jakie myśli towarzyszą ci podczas jedzenia? Wystarczą dwa tygodnie, żeby przekonać się, co, kiedy, ile, jak i dlaczego. Jakie są twoje nawyki, w jaki sposób używasz jedzenia. Być może okaże się, że jedząc w pośpiechu, nie zwracałaś uwagi na wielkość porcji. Może dostrzeżesz, że w jedzeniu szukasz ukojenia, że daje ci ono poczucie bezpieczeństwa, pozwala stłumić uporczywą myśl. Że ma jakiś związek z samooceną. Oczywiście nie musi tak być. Ale jeśli mimo braku głodu zaczynasz coś przegryzać, sprawdź, czy nie jest to sposób, by odwrócić uwagę od czegoś, z czym trudno ci się skonfrontować.

**Jedzenie jako nagroda czy pocieszenie?**

Jedzenie ma zaspokajać potrzeby fizjologiczne. Dlatego tak ważne jest umieć rozpoznać, kiedy ciało jest głodne, a kiedy najedzone czy wręcz przejedzone Kiedy wiesz już, jak to działa, odbierasz subtelne sygnały od swojego organizmu, zaczynasz jeść świadomie. Sięgasz po pożywienie, zanim pojawi się wilczy głód (a wraz z nim silne napięcie, sprzyjające kompulsywnym zachowaniom). Podczas posiłku skupiasz się na odczuciach płynących z żołądka i zatrzymujesz się, zanim wypełnisz go do końca. Kiedy jesteś obecna w tym, co robisz, dostrzegasz zależności między rzeczami. Potrafisz odróżnić potrzebę od nawyku. Zaczynasz też rozpoznawać swoje preferencje, co tak naprawdę lubisz i masz więcej radości z jedzenia.

Nawet taka – wydawałoby się prosta – rzecz jak jedzenie dotyka naszych przekonań i wartości. Już we wczesnym dzieciństwie nadajemy mu określone znaczenie. Smakołyki są „w nagrodę” albo „na pocieszenie”, niektóre dania kojarzą się z karą… Są też takie, które można zjeść pod jakimś warunkiem (np. po uporaniu się z czymś mniej smacznym). Pewne „programy” dotyczące jedzenia są tak stare, że trudno z nimi dyskutować. Być może twoje przekonanie brzmi: „Nie zostawia się niczego na talerzu”. Albo: „Nie odmawia się, gdy ktoś częstuje”. Czy aby na pewno? Zapytaj żołądka i zdrowego rozsądku!



**Oddech zamiast ciastka**

A co, jeśli stwierdzisz, że owszem, zajadasz stres? Przede wszystkim zwolnij. To naprawdę tylko kwestia przekonań, priorytetów. Możesz zacząć od jedzenia. Czy dasz radę przeżuć każdy kęs pięć razy? A może 10? 20? Nie łącz jedzenia z innymi czynnościami. Jeśli masz rodzinę, zadbaj o wspólne posiłki dają poczucie bezpieczeństwa, przynależności, spełnienia. Oczywiście, bardzo ważne jest, żeby mieć własne sposoby na rozładowanie stresu – w przeciwnym razie ryzykujesz, że napięcie stanie się mocniejsze od silnej woli i, że sięgniesz po żywność bogatą w cukry i tłuszcze.

Znakomitym rozwiązaniem jest ruch, choćby spacer. Nie możesz wyjść? A co powiesz na pokonanie paru pięter w budynku, w którym mieszkasz? Możesz też wesprzeć się oddechem,na głód wywołany stresem oddychanie przeponowe. Skupiasz się na oddechu. Sprawdzasz, czy nie jest zbyt płytki, po czym wykonujesz kilka głębszych oddechów, przeponą. Potrzeba jedzenia zniknie na kilka chwil*.*Obserwuj, co pojawi się w tej wolnej przestrzeni. Czy to inna potrzeba? A może jakieś uczucie? Nazwij je i zaakceptuj*.* A potem stajesz przed wyzwaniem: masz wyrazić to uczucie (zaspokoić potrzebę?) bez posługiwania się jedzeniem.

Inna propozycja to ćwiczenie ze zbiornikami. Wyobraź sobie, że masz dwa pojemniki w brzuchu. Jeden to żołądek – kiedy potrzebuje pokarmu, odczuwasz głód. Drugi reaguje na różnego rodzaju problemy psychiczne. Też czegoś potrzebuje i być może sygnalizuje ci to w sposób, który łatwo pomylić z głodem. Ale tak naprawdę nie chodzi mu o jedzenie. O co? O spokój, równowagę. To bardzo ważne, żebyś umiał sobie odpowiedzieć, który z tych zbiorników dochodzi w danym momencie do głosu. Zdrowy głód rozpoznasz po wzmożonym wydzielaniu śliny, silniejszym odczuwaniu zapachów gastronomicznych i po ucisku w gardle. Bulgotanie czy ściskanie w brzuchu niewiele ma z nim wspólnego.

Kiedy wiesz już, że głód, który czujesz, nie jest fizjologiczny, możesz się nim zaopiekować. Nazwać uczucie. Pooddychać. Pójść za potrzebą. Kobiety często okazują miłość poprzez karmienie. Czy tę samą sztuczkę próbujesz stosować wobec siebie? **Pamiętaj, że prawdziwą miłość do siebie okazujesz wtedy, gdy dbasz o swoje zdrowie.**