magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 2. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Psychologické příčiny přejídání

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Psychologicke-priciny-prejidani__s10010x8831.html

Záchvaty přejídání jsou charakterizovány ztrátou kontroly nad jídlem a jeho množstvím. Nedějí se však jen tak a rozhodně mají své příčiny, většinou emočního rázu. Jídlo tak sytí nejen tělo, ale často i naši hladovou duši, která touží po naplnění.

Ze své praxe mohu jen potvrdit, že **neexistuje jedna jediná univerzální příčina přejídání**, která by vedla k vyléčení či pochopení této poruchy příjmu potravy. Každý klient má své vlastní individuální důvody, proč se přejídá a jsou většinou podvědomé a automatické. **Poznat je a naučit se znát sama sebe, své potřeby a emoce je proces, který k léčbě patří.** Někdy je dost bolestivý a nepříjemný, ale rozhodně osvobozující a léčivý. Při záchvatovitém přejídání má jídlo kromě zdroje živin a energie ještě další funkce, které z nějakých důvodů nejsou realizovány, naplňovány či uskutečňovány v reálném životě. **Pro inspiraci a k zamyšlení uvádím ze své zkušenosti příklady čtyř zástupných rolí, které jídlo může hrát a jsou tak možným vodítkem k příčinám přejídání.**

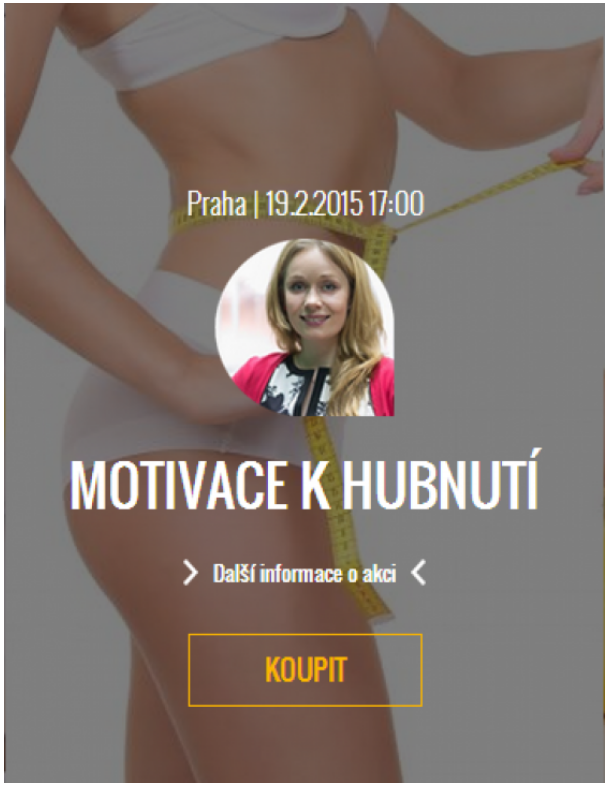
1) Zakázané uvolnění

Jídlo je pro mnohé **prostředkem k uvolnění a relaxaci**. Například **stres, úzkost, potlačované potřeby či emoce, které neventilujeme, odmítáme či si jich nevšímáme**, se v těle hromadí tak dlouho, dokud je neuvolníme. A pokud neznáme jiné způsoby uvolnění, jídlo se tak může stát naučeným způsobem, jak se vnitřního napětí zbavovat. Často se nemocný potřebuje cítit plný až prasknutí, aby povolilo napětí uvnitř.

2) Hořkosladká náhrada

V životě nám často může něco chybět. Například **láska, radost ze života, pohlazení, uspokojení v práci či vztahu nebo nějaká konkrétní osoba**. Pocit prázdnoty a nenaplnění tak může jídlo velmi dobře nahrazovat a být tak snadno dostupným uspokojením. **Při jídle se v těle uvolňují hormony štěstí (endorfiny)**, které nám přirozeně zvedají náladu a dělají dobře na duši, ale jen do jisté míry a pouze dočasně. **Jídlo je sice spojováno s příjemnými pocity, které však po přejedení vystřídají pocty viny, studu, hněvu, selhání, apod.**

PŘIJĎTE NA WORKSHOP S PSYCHOLOŽKOU MGR. ZUZANOU DOUCHOVOU - POMŮŽE VÁM NAJÍT TU SPRÁVNOU MOTIVACI K HUBNUTÍ!



3) Zajídání nepříjemných pocitů

Často se můžeme dostat do situací, které v nás vyvolají nepříjemné

pocity, které nemůžeme nebo nedokážeme zdravě ventilovat a zpracovat. Může jít o hněv, smutek, nudu či řešení nějaké situace, do které se nám prostě nechce. Přejídáním se alespoň na chvíli dostáváme do „bezproblémového“ stavu, kdy nás nic netrápí. **Jídlem tak nepříjemné pocity zajídáme a tlumíme.** Často pak dochází k přesunu původních problémů na potíže s jídlem.

4) Sám sobě rebelem

Přejídání souvisí s tématem **vnitřní kontroly**. O čím větší kontrolu se snažíme, o to více jí budeme podvědomě chtít ztrácet. **Často se stává, že si nastavujeme v životě příliš přísná a nereálná očekávání, pravidla či zákazy, která nás svazují a vytváří zbytečný tlak.** Zákaz vyvolává touhu po porušení. Jsme přirozeně lidé toužící dělat si to, co je nám příjemné a nepříjemnému se vyhýbat. Chceme to, co nemůžeme mít. Například u držení diet je typická snaha o dokonalou sebekázeň, řadu zákazů a příkazů a nereálné očekávání rychlých výsledků. **Je tedy naprosto přirozené, že diety často končí ztrátou sebekontroly a přejídáním.**

Autor: Mgr. Zuzana Douchová – psycholog a nutriční poradce

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz