



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 3. 12. 2019 | PhDr. Iva Málková

Emoční zajídání trápí mnoho z nás. Stresu je kolem víc než dost

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Emocni-zajidani-trapi-mnoho-z-nas.-Stresu-je-kolem-vic-nez-dost__s10012x19305.html

Pokud je i pro Vás jídlo opora při nelehkých životních situacích a stresovém vypětí, pak určitě nejste jediní. Pod vlivem emocí propadáte vlčímu přejídání, které následně způsobí ještě výčitky svědomí, takže vaší psychice vlastně ani moc neuleví. Ale nad emočním zajídáním se může i vyhrát, nebo ho alespoň zmírnit.



Život plný stresů

Žijeme v prostředí a v době, které přinášejí **stále více stresů a psychické zátěže**. Ve městech jsme obklopeni vysokou koncentrací obyvatel, životní

prostředí je plné různých škodlivých látek, stále se zrychluje životní tempo a zvyšuje se náročnost mnohých zaměstnání. **Všechny tyto stresové faktory se sčítají.**

- Pokud přijde zátěžová situace např. zkouška, nemoc člena rodiny, rozvod apod., **člověk překročí hranice tolerance vůči stresu a vznikne problém v oblasti psychické** (únava, úzkost, emoční labilita) **či tělesné** (vznik psychosomatických onemocnění).

Jak člověk snáší zátěž?

Míra tolerance vůči stresu a zátěži závisí na mnoha faktorech. **Každý má však individuální hranici**, kterou by neměl překročit. Pokud žije "pohodově" a přijde jednorázový stres, který k životu patří, zvládne ho většinou bez problému.

- Mnoho lidí s kily navíc používá v tuto chvíli jako prostředek k uvolnění jídlo, které je bezprostředně uklidní.

Pokud je tedy pro hubnoucího člověka problémem to, že řeší často stresy jídlem, vyplatí se využít techniky, které sníží napětí jiným způsobem. Efektivní jsou **například relaxační techniky**. Další a nejjednodušší je **využití dechu**, který máte stále při sobě.

Uvolnění pomocí vědomého dýchání

Vědomý dech můžete provádět kdykoli, když se potýkáte s náhlým přívalem emocí – **jste ve stresu, cítíte se nejistí, potřebujete se uklidnit či soustředit pozornost**. Můžete si vybrat, který druh dechu bude vyhovovat zrovna vám.

Nácvik vědomého dýchání

- Zhluboka se nadechněte do břicha, pokračujte do hrudníku a zhluboka



vydechněte a nechte vše odplynout. Výdech může být postupně delší než nádech. Břišní

dýchání pomůže snížit psychické napětí. **Někdy postačí jen tři nádechy a výdechy** k tomu, abyste získali odstup od emoce, uvolnili se a změnili to, jak se cítíte. Zpočátku cvičte dýchání vleže nebo vsedě. Po nacvičení můžete řízené dýchání používat při stresové situaci v jakékoliv poloze.

- Do fází dechu můžete zařadit pauzu. Uvolněte svaly na ramenou a krku. Zhluboka se nadechněte do břicha tak, aby v jeho dolní části vznikl pocit „rozšíření“ co nejnižší pod pupkem. Žebra se nejprve nádechu neúčastní, zůstávají bez pohybu. Až po této břišní fázi se nádech rozšíří i na hrudník. **Dýchání si představte spíše do šířky, ve vodorovné ose**, než jako pohyb břicha nahoru. Zpočátku jde jen o normální, hluboký nádech, po kterém následuje hluboký uvolněný jemný výdech. Na konci výdechu se na pár sekund zastavte, vychutnejte si tento pocit. Nechte všechno napětí odplynout. Dechová pauza je krátká, ale představuje klid a blaho neslučitelné s negativními emocemi. Každý další dechový cyklus bývá delší než předchozí. Po několika cyklech přejdeme ke klidnému dýchání, které nevyžaduje téměř kontrolu a **odpovídá pravidelnému dechu spícího člověka**. Vědomé dýchání pomáhá snížit psychické napětí a [nemusíte ho pak řešit sladkostmi](#).

Dlouhodobé vyčerpání vyžaduje komplexní řešení

Pokud je člověk dlouhodobě ve stresu, měl by se snažit řešit situaci komplexněji. I když je to běh na delší trať, **je nejvýhodnější soustředit se na řešení samotného problému**, který je pro vás stresující (návikem asertivity, komunikačních dovedností apod.).

- Naplánujte si konkrétní příjemné činnosti, které vedou k celkovému uvolnění, pozitivnímu vyladění a životní pohodě.

Opravdu je realizujte jako jiné povinnosti, запиšte si je do diáře. Dopřejte si různé druhy masáží, relaxací, zajděte na kosmetiku, ke kadeřníkovi. Dopřejte si optimální dobu spánku. **Když budete celkově víc v pohodě, nebudete mít potřebu (tolik) jíst**, když se pak ocitnete ve stresové situaci.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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