



Jak to się stało, że przestałaś słuchać własnego ciała?

Zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne czynniki mogły spowodować zaburzenia twojego naturalnego systemu regulowania ilości przyjmowanych pokarmów. Bez względu na to, czy jesteś ich świadoma, wydarzenia z przeszłości i związane z nimi skojarzenia mają wpływ na to, jak jesz.

Na przykład rodzice mogą starać się zaspokoić żywieniowe potrzeby swojego dziecka, ale ich przekonania czy zwyczaje mogą sprawić, że będą je karmić w sposób, który nie szanuje jego instynktowych zdolności określania, kiedy i ile chce jeść. Może to być początkiem późniejszych problemów z jedzeniem i wagą.

Jeżeli nawet w najlepszych intencjach rodzice karmią dziecko za każdym razem, kiedy płacze, uczy się ono, że każdy rodzaj dyskomfortu można zagłuszyć jedzeniem. Gdy jest już wystarczająco duże, żeby siedzieć przy stole, podają mu wszystkie rodzaje pokarmów, które uważają za potrzebne do zrównoważonego rozwoju. A potem mówią mu, żeby „było dobrym dzieckiem i zjadło wszystko z talerza”. To sprawia, że uczy się ono ignorować dyskomfort wynikający z przejedzenia w celu zyskania aprobaty rodziców. Czasem zmuszanie dzieci do jedzenia konkretnych potraw i ilości przynosi efekt dokładnie odwrotny do zamierzonego i zamienia rodzinne posiłki w pole przepychanek.

Jeżeli dziecko dostaje deser tylko wtedy, gdy zje cały obiad, uczy się, że słodkie są nagrodą za zjedzenie więcej, niż jest mu potrzebne. „Dostaniesz deser dopiero, jak wszystko zjesz” to innymi słowy: „Musisz się przejeść, a wtedy w nagrodę dostaniesz jeszcze dodatkową porcję jedzenia”. Oczywiście działa to dlatego, że dzieci bardzo lubią słodkie. Używając różnych rodzajów pokarmów jako nagrody za dobre sprawowanie czy za zjedzenie całego obiadu, rodzice sprawiają, że dzieci traktują te produkty jako coś specjalnego i mają na nie jeszcze większą ochotę.

Dzieci i dorośli mogą się też nauczyć jeść, odpowiadając na społeczne i emocjonalne bodźce. Powody mogą być różne, ale jeżeli masz problemy z wagą, pewnie jesz nie tylko dlatego, że jesteś głodna.

Na przykład czy zdarzyło ci się nabrać ogromnej ochoty na coś słodkiego, gdy przechodziłaś obok automatu ze słodyczami? Często ludzie myślą taką chwilową potrzebę z prawdziwym głodem, ale sytuacje społeczne mogą nieraz taką potrzebę u ciebie wywołać, bez względu na to, czy rzeczywiście jesteś głodna, czy nie. Dzieje się tak w przypadku, gdy pewne czynności, ludzie czy miejsca tak ściśle wiążą się z jedzeniem, że w mózgu powstaje między nimi rodzaj połączenia: jedno zaczyna automatycznie kojarzyć się z drugim. Przykłady bodźców środowiskowych to: pory posiłków, wakacje, reklamy, rozrywka, spotkania z przyjaciółmi i rodziną, restauracje, a nawet niektóre pomieszczenia domowe. Nadmiar wysokokalorycznych posiłków i coraz większe porcje stały się poważnym bodźcem środowiskowym dla wielu ludzi na całym świecie.

Mogłaś też nauczyć się traktować jedzenie jako sposób wyrażania i ukrywania swoich emocji czy też radzenia sobie z nimi. Na przykład po stresującym dniu możesz chcieć w ramach pocieszenia czy nagrody za swój trud zjeść całe opakowanie lodów.



Każdy z nas łączy emocje z jedzeniem, kojarząc je ze świętowaniem, okazywaniem miłości czy znajdowaniem pocieszenia w babcinej szarlotce. Ktoś kiedyś mi powiedział, że „jedzenie jest jak muzyka w filmie mojego życia”. Jednak jedzenie emocjonalne może okazać się destruktywne, jeżeli staje się podstawowym sposobem radzenia sobie z uczuciami takimi, jak osamotnienie, nuda, stres czy depresja.

Chciałabym w tym miejscu wyjaśnić, że problemy z wagą nie oznaczają jeszcze zaburzeń psychicznych. Chodzi mi tylko o to, że mogłaś przyzwycząć się do radzenia sobie z różnymi emocjami za pomocą jedzenia i że czasem jesz nie tylko po to, by odżywić organizm.

Gdy zaczynasz martwić się wagą, możesz zdecydować się na dietę. Większość diet polega na rozróżnieniu, co powinnaś, a czego nie powinnaś jeść, nie biorąc pod uwagę, że jesz nie tylko po to, żeby zaspokoić głód. Jeżeli jesz nie po to, żeby dostarczyć organizmowi energii, to koncentrowanie się na tym, w jakiej formie jej dostarczasz, raczej ci nie pomoże. Ale tak właśnie działa gros diet. W dodatku większość diet jest oparta na określonych zasadach dotyczących jedzenia i ćwiczeń, ale paradoksalnie, żeby się do nich stosować, będziesz musiała ignorować sygnały, jakie wysyła twój organizm. Będziesz musiała jeść o określonych porach, tak żeby nigdy nie być głodna. Możesz odczuwać dumę z tego, że nie jesz wtedy, kiedy jesteś głodna. Skutek jest taki, że odchudzanie się jeszcze bardziej utrudnia ci zaufanie potrzebom własnego ciała.

Frustracja, poczucie winy i pozbawienia czegoś oraz kolejna porażka mogą stać się tak stresujące, że na samą myśl o ważeniu się i rozpoczęciu kolejnej diety zaczniesz się objadać.

CHWIŁA NA REFLEKSJĘ:

Jeżeli nie jesteś głodna, kiedy zaczynasz jeść, to skąd będziesz wiedziała, kiedy przestać?