

آیا دچار پر خوری هیجانی هستیم؟

دلیل خوردن همیشه رفع گرسنگی نیست. گاه انگیزه خوردن کاهش تنش، آسایش و تا حدودی کسب پاداش است. هر چند این سبک خوردن نمی تواند مشکلات عاطفی ما را رفع کند و حتی به ناراحتی بیشتر منجر می شود، چرا که ضمن باقی ماندن مسئله اصلی ما، به سبب خوردن بی دلیل به احساس گناه هم منجر می شود. این رفتار نظیر هر شیوه مقابله ای ناکارآمد باید با رفتارهای مناسب جایگزین شود. نخستین گام شناخت رفتار و محرکهای آن است.

هر زمان که خوردن راهی برای تسکین عواطف، و نه گرسنگی، یا تلاشی برای داشتن احساس بهتر باشد، پر خوری هیجانی رخ داده است. به خاطر داشته باشید پر خوری های گاهگاهی در پاسخ به هیجانات مختلف برای همه ما پیش آمده است، اما این امر زمانی به مشکل تبدیل می شود که نخستین پاسخ مقابله ای و تلاش ما برای کسب آرامش، باز کردن در یخچال و خوردن باشد. این شکل از خوردن هرگز گرسنگی هیجانی ما را ارضا نخواهد کرد، حتی اگر به طور موقت و لحظه ای ما را آرام کند. ادامه این رفتار منجر به احساس گناه به واسطه خوردن بی منطق و نداشتن اراده و از آن مهم تر ممانعت از یادگیری رفتارهای صحیح مقابله ای می شود. پس توجه کنید، چنانچه در شرایطی که دچار تنش یا سایر عواطف ناخوشایند می شوید، به خوردن روی می آورید و با این کار پاداش می گیرید و احساس آرامش می کنید، یا اگر احساس می کنید در این حالت نمی توانید خوردن را کنترل کنید، درگیر پر خوری هیجانی شده اید.

گرسنگی جسمی و گرسنگی هیجانی چه تفاوتی با هم دارند؟ گرچه بعد از درگیری با این چرخه معیوب احتمال دارد این دو احساس درونی با هم اشتباه شود، اما می توان با تکیه بر نشانه های گرسنگی عاطفی آن را تمیز دهیم و از ورود به چرخه جلوگیری کنیم.

گرسنگی هیجانی غالباً ناگهانی رخ می دهد و فرد برای آرام کردن خود به سراغ خوراکی های خاص و دوست داشتنی می رود. در حالی که گرسنگی جسمی به آرامی پدید می آید و فرد در این حالت حاضر است هر چیز بخورد تا گرسنگی را آرام کند. احساس گرسنگی جسمی با خوردن و پر شدن معده ارضا می شود، حال آنکه گرسنگی هیجانی با خوردن تمام نمی شود و حتی ممکن است به واسطه تحریک احساس گناه و پشیمانی بدتر هم بشود.

راهکارهای مختلفی برای کنترل پر خوری هیجانی وجود دارد. ابتدا باید محرکهای محیطی که سبب بروز رفتار می شود، شناسایی گردد. دلایل مختلفی در خوردن ما دخیل اند. این دلایل ممکن است بسیار شخصی باشد، مکانها، عواطف و یا برخی موقعیتهای می تواند هر یک از ما را به سمت خوردن برای کسب آرامش سوق دهد. اما به طور کلی می توان دلایل عمده ای را که هر یک از ما را به این رفتار سوق می دهد به طور خلاصه چنین بیان کرد:

- **تنش.** در حالت پر تنش بدن ما در پی کسب غذا، به ویژه غذاهای چرب، پر نمک و شیرین بر می آید. سطح بالای هورمون کورتیزول در خون که در ارتباط مستقیم با سطح تنش است، نیاز جسمی بدن به دریافت این مواد را افزایش می دهد تا بدن آمادگی لازم برای ستیز یا گریز را، که لازمه مقابله با تنش است، پیدا کند و سطح انرژی کلی بدن افزایش یابد.

- **عواطف منفی.** خوردن راهی موثر برای کاهش تمرکز ما بر عواطف منفی است. در واقع ما با خوردن، عواطف ناخوشایندی نظیر اضطراب، غم و تنهایی و ازین دست را برای مدتی کوتاه سرکوب و خاموش و به نوعی از آن فرار می کنیم. با این کار خود را مشغول می کنیم یا دست کم دهانمان درگیر می شود.

- **عادات کودکی.** بسیاری از خاطرات خوش کودکی ما با غذا و خوراکی های دوست داشتنی مان به ویژه شیرینی و بستنی همراه است. بیشتر والدین در پاسخ به رفتار صحیح کودک از شیرینی و بستنی به عنوان پاداش استفاده می کنند. از دیگر سو روزهای خوش عید، مهمانی و دورهمی های خانوادگی با خوراکی های خوشمزه همراه بوده است. پس بی دلیل نیست اگر در بزرگسالی برای یادآوری آن خاطرات یا کسب آرامش به سراغ خوردن می رویم.

- **تأثیرات اجتماعی.** گاه دور هم جمع شدن های دوستانه که با خوردن همراه است در کاهش تنش ما تاثیر دارد و ما را به احتمال زیاد به خوردن بیشتر تشویق می کند. این امر درباره مهمانی های خانوادگی هم صادق است.

برخی مسائل مطرح شده ممکن است در مورد شما نیز صدق کند. هر وقت احساس کردید به سمت این رفتار سوق پیدا کرده اید، شرایط محیطی محرک را بسنجید. احتمالاً رویدادی ناخوشایند رخ داده است. آن رویداد و رفتارها و نیز خوراکی مورد علاقه تان در این شرایط را در جدولی بنویسید تا الگوی غالب رفتار و محرکهای اصلی را بشناسید تا در گامهای بعدی با دیدی روشن بتوانید رفتارهای مناسب را جایگزین کنید.

راههای جایگزین برای مدیریت عواطف را شناسایی کنید. بهتر است راههایی جز خوردن را برای ارضای نیازهای عاطفی خود بیابید و آنها را جایگزین کنید. از جمله این رفتارها موارد زیر است:

وقتی احساس افسردگی و تنهایی کردید می توانید به یکی از دوستان حامی و نزدیکتان زنگ بزنید و با او صحبت کنید. می توانید به سراغ عکسهای قدیمی بروید و خاطرات و لحظات خوبتان را یادآوری کنید. مضطرب که می شوید می توانید ورزش یا پیاده روی کنید، از روش های آرامش بخش یاری بجویید. هر وقت خیلی خسته بودید می توانید دوش بگیرید یا یک چرت کوتاه بزنید یا خود را به یک فنجان چای یا قهوه مهمان کنید؛ البته به خاطر داشته باشید مصرف زیاد از حد قهوه و چای ممکن است اضطراب را افزایش دهد. بی-حوصله که بودید می توانید برنامه طنزی را که دوست دارید ببینید یا به فعالیتی که برایتان خوشایند است بپردازید. در کل باید برای آرام کردن خود روشی پیدا کنید که با شما جور در می آید و اجرایش آسان است.

راهکار بعدی مکث کردن پیش از شروع خوردن است. بیشتر افراد درگیر با این عادت معتقدند نمی توانند خود را در برابر غذا کنترل کنند و اراده آنها در این زمینه ضعیف است. احتمالاً تلاش های آنان برای مقابله با پرخوری هیجانی متأسفانه ناموفق بوده است. لذا امیدی ندارند که این بار بتوانند از پس این کار بر بیایند. اما واقعیت این نیست. توان آدمی در برابر این نیروی اغواگر بیشتر از تصور اوست.

از طرفی این سوال را از خودتان پرسید: آیا این خوراکی ارزش خوردن دارد؟ آیا پس از خوردن آن پشیمان نخواهم شد؟ آیا با خوردن این خوراکی مشکل من برطرف خواهد شد؟ اگر پاسخ یکی از این سوالات هم "نه" بود، حواس خود را پرت کنید و از خوردن منصرف شوید.

چنانکه پیش از این هم اشاره شد، پرخوری هیجانی، رفتاری با برنامه ریزی و تصمیم گیری قبلی نیست. وقتی دچار تنش می شوید بی آنکه چندان هم در جریان باشید چه اتفاقی در حال وقوع است، شروع به خوردن می کنید و تازه بعد از خوردن مقدار زیادی شیرینی و ازین قبیل خوراکی ها متوجه رفتار خود می شوید. به محض ردیابی این رفتار و کشف محرکها و آغازگرهای رفتار، پنج دقیقه به خود فرمان "مکث" یا "صبر" بدهید. اگر فکر می کنید پنج دقیقه زمان زیادی است از یک دقیقه شروع کنید. به خاطر داشته باشید ممنوعیتی در کار نیست. "افراد نسبت به آنچه محروم شوند، حریص تر می شوند". لذا این زمان را تنها به چشم یک تاخیر کوتاه بنگرید. محرومیت و ممنوعیتی در کار نیست. در این زمان کوتاه به احساسات درونی خود بیندیشید و بررسی کنید که چه اتفاقی درونتان در حال وقوع است. ممکن است بعد از به پایان رسیدن زمان و پاسخهایی که داده‌اید باز هم تصمیم بگیرید خوردن را ادامه دهید. در این حالت باز این مزیت وجود دارد که این عمل با بینش و آگاهانه انجام شده است و این احتمال وجود دارد که در موقعیت مشابه بعدی پاسخ متفاوتی دهید.

عواطف خود را بپذیرید حتی آنها که چندان هم خوشایند نیستند. گرچه در نظر اول شاید چنین به نظر برسد که پرخوری به دلیل بی ارادگی ما در برابر خوردن باشد، اما آنچه در واقعیت رخ می دهد عدم توانمندی ما در مدیریت احساسات است که ما را وامی دارد تا از آنها اجتناب کنیم، ولو به قیمت سرگرم شدن با خوردن. باید اجازه دهید که احساساتتان فرصت بروز داشته باشند. اجتناب، نیاندیشیدن و سرکوب کردن عواطف بسیار مخرب است. دلیل رفتار ما این است که می ترسیم این عواطف از کنترل ما خارج شوند یا حتی رفتار ما را تحت کنترل خود بگیرند. به خاطر داشته باشید سرکوب و نادیده گرفتن عواطف نه تنها راهی برای مدیریت آنها نیست، بلکه ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد، به ویژه در زمانهایی که تحت تنش قرار می گیریم و انرژی روانی مان معطوف به منبع تنش شده و نیروی کافی برای مهار و سرکوب این عواطف ندارد. باید از وجود این احساسات آگاه باشیم و بدانیم چگونه می توانیم با آنها لحظه به لحظه در ارتباط باشیم. شناخت این عواطف به ما در شناخت دنیای درونی مان یاری می رساند و توانمان را در مقابله با تنش ها افزایش می دهد.

بر اساس مطالعات، کم خوابی یا بدخوابی ممکن است سبب پرخوری هیجانی و افزایش بی دلیل وزن شود. پس مراقبت از جسم را جدی بگیرید. هر روز و به طور منظم ورزش کنید. زمانبندی مناسبی برای تغذیه خود و زمان کافی برای آرامش و استراحت در نظر بگیرید و همواره از بودن در کنار دوستان دلسوز و حمایتگر بهره ببرید. از طرفی تفریحاتی غیر از خوردن در فهرست فعالیت‌های خود داشته باشید. تبعیت از این راهکارها سطح انرژی تان را به طرز چشم گیری افزایش خواهد داد چرا که تعادل جسمی و روانی تان را حفظ خواهد کرد.

و در پایان پیشنهاد می‌شود سبک زندگی مان را تغییر دهیم و بیشتر به سراغ عادات پسندیده برویم. جسم خسته و رنجور توان کافی برای مقابله با عادات ناسالم، از جمله پرخوری هیجانی، را ندارد. در زمینه کنترل پرخوری هیجانی باید مهارت کافی به دست بیاورید. جهت مهارت‌آموزی در این خصوص می‌توانید از راهنمایی‌های مشاورین نیز بهره‌مند گردید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اردیبهشت ۹۵)