

Emotional eating ή αλλιώς η ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό.

Ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό είναι η συχνή κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφής που δεν οφείλεται σε πείνα, αλλά σε συναισθηματικούς παράγοντες. Χαρακτηρίζεται από επεισόδια υπερφαγίας που όμως συνοδεύονται από συναισθήματα ενοχής και ντροπής για τη συμπεριφορά αυτή. Η ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό παρατηρείται περισσότερο στο γυναικείο πληθυσμό, ίσως γιατί η γυναίκα είναι επιφορτισμένη με πολλούς ρόλους ή γιατί η κοινωνία της έχει προσδώσει το ρόλο της αδύναμης και ευαίσθητης σε όλες της τις αντιδράσεις. Το φαγητό αποκτά τη δύναμη ενός ναρκωτικού που μπορεί να καταπραΰνει δύσκολα συναισθήματα και ψυχολογικά επώδυνες καταστάσεις, όπως το άγχος, τη μοναξιά, την ανία, το θυμό, τη θλίψη ή την κατάθλιψη, την απογοήτευση, την απόγνωση και τις ματαιώσεις της ζωής.

Αυτής της μορφής η εξάρτηση δεν πρέπει να συγχέεται με τη διαταραχή της βουλιμίας, στην οποία το άτομο καταναλώνει υπερβολική ποσότητα τροφής και μετά την αποβάλλει με εμετό ή με χρήση καθαρτικών σκευασμάτων. Στην περίπτωση της ψυχολογικής εξάρτησης από το φαγητό, το άτομο έχει μάθει να συνδέει το δυσάρεστο συναίσθημα με τη λήψη τροφής προκειμένου να νιώσει καλύτερα. Επειδή δεν μπορεί να διαχειριστεί τα συναισθήματά του και να βρει λύση στο πρόβλημα που το απασχολεί, καλύπτει τα ψυχολογικά κενά και τις συναισθηματικές του ανασφάλειες με το φαγητό. Η ψυχολογική ανακούφιση βέβαια είναι προσωρινή, οπότε αυτό λειτουργεί σαν φαύλος κύκλος και εδραιώνει την εξάρτηση από το φαγητό.

Από πολύ μικρή ηλικία, ένα παιδί μπορεί να μάθει να 'ναρκώνει' δύσκολα συναισθήματα με το φαγητό. Χαρακτηριστική είναι η εικόνα παιδιών, που μπροστά σε μια στενοχώρια ή σε θυμό, μπουκώνονται κυριολεκτικά από τη μαμά ή τη γιαγιά με γλυκό ή φαγητό, προκειμένου να πάντων να κλαίνε και να στενοχωριούνται. Αυτή η προσωρινή ανακούφιση έχει αυτόματα δημιουργήσει την σύνδεση μεταξύ λύπης (ή θυμού) και τροφής και την αποφυγή έκφρασης των συναισθημάτων του. Αλλά και η παρατήρηση της συμπεριφοράς των γονέων (κυρίως της μητέρας) από τα παιδιά, σε σχέση με το φαγητό και πως αυτό συνδέεται με δύσκολες καταστάσεις, μπορεί να δημιουργήσει στο παιδί την ίδια ψυχολογική εξάρτηση και στην ενήλικη ζωή του.

Επεισόδια υπερφαγίας μπορούν να εκδηλωθούν σε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, στο δρόμο, στη δουλειά, στο σπίτι, αλλά και κατά τη διάρκεια της νύκτας. Γυναίκες που δεν έχουν επαφή με τα συναισθήματά τους και μπορεί να αντιμετωπίζουν ένα διαζύγιο, το θάνατο στενού τους προσώπου, μια απόλυση από τη δουλειά ή νιώθουν υπερβολικό άγχος μέσα στο οικογενειακό τους περιβάλλον, ή αισθάνονται θυμό και φοβούνται να τον εκφράσουν, κάνουν συχνά νυκτερινές επιδρομές στο ψυγείο και τρώνε ανεξέλεγκτα ό,τι βρουν μπροστά τους. Στην περίπτωση αυτή, το φαγητό δρα 'πυροσβεστικά' στο άγχος και την ανασφάλεια της γυναίκας, όμως δεν της βρίσκει λύση στα προβλήματά της. Αντιθέτως, της γεννά περισσότερα.

Οι γυναίκες με ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό, έχουν συνήθως εμμονές γύρω από το θέμα της τροφής και της διατροφής γενικότερα. Μπαίνουν συνεχώς σε 'τιμωρητικά' προγράμματα δίαιτας, (σκληρές δίαιτες για να τιμωρήσουν τον εαυτό τους) τα οποία όμως δεν τηρούν ποτέ και μετά μετανιώνουν. Έχουν πλήρη επίγνωση ότι η εξάρτησή τους από το φαγητό δεν είναι φυσιολογική, νιώθουν όμως ανίκανες να σταματήσουν με τη θέλησή τους και δεν έχουν κανένα αυτοέλεγχο στη συμπεριφορά τους. Την ώρα που τρώνε δεν σκέφτονται και δεν συνειδητοποιούν τι ακριβώς κάνουν. Είναι σαν κάποιος άλλος να τις ταΐζει χωρίς οι ίδιες να ελέγχουν την

ποσότητα της τροφής που καταναλώνουν. Έχουν καταθλιπτική διάθεση και συνεχώς κατηγορούν τον εαυτό τους. Αυτό τις οδηγεί ξανά στην υπερκατανάλωση τροφής χωρίς όμως το αίσθημα κορεσμού. Πολλές φορές τρώνε κρυφά και κρύβουν τα πειστήρια (περιτυλίγματα, συσκευασίες, κ.α.), ενώ τρώνε ελάχιστα ή ως και καθόλου μπροστά σε ξένους. Ασχολούνται συνεχώς με την εικόνα του σώματός τους και έχουν παρορμητική συμπεριφορά και σε άλλους τομείς της ζωής τους, π.χ στις προσωπικές τους σχέσεις. Οι συχνές διακυμάνσεις του σωματικού τους βάρους, τις κάνουν να νιώθουν ακόμη πιο δυσάρεστα και να αναπαράγουν τον καταστροφικό κύκλο της 'σκληρής διαίτας-υπερφαγίας-μεταμέλειας'. Πολλές φορές ο θυμός τους είναι τόσο έντονος που φοβούνται να τον εκφράσουν ανοικτά γιατί στην ουσία φοβούνται την απόρριψη από τους άλλους. Συμβολικά λοιπόν καταπίνουν το θυμό τους και κυριολεκτικά καταπίνουν ανεξέλεγκτα τροφή για να 'κατέβει' ο θυμός. **Η ουσία όλης αυτής της εξάρτησης βρίσκεται στο ότι τα άτομα αυτά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους και τις ανάγκες τους αλλά και να ελέγξουν τον εαυτό τους. Προτιμούν να τους ελέγχουν οι άλλοι γύρω τους.** Έχει ενδιαφέρον να σκεφτούμε τον τρόπο με τον οποίο το φαγητό δρα αναλγητικά στον ψυχολογικό πόνο και τις ανασφάλειες, φέρνοντας στο μυαλό μας την εικόνα ενός βρέφους που κλαίει και τη μητέρα που το ταΐζει. Με την τροφή το μωρό σταματά το κλάμα. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι η ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό λειτουργεί με τη μορφή του **ψυχολογικού μηχανισμού της παλινδρόμησης**. Η γυναίκα δηλαδή ψάχνει να βρει τρόπους να ηρεμίσει τα συναισθήματά που την βασανίζουν με ένα συναισθηματικά ανώριμο τρόπο, γυρνώντας δηλαδή πίσω, στην βρεφική ηλικία, τότε που κάποιος άλλος, η μητέρα, την ανακούφιζε με το τάισμα.

Μια γυναίκα με ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα του εαυτού της. Οι συχνές και έντονες διακυμάνσεις του σωματικού της βάρους δημιουργούν κατάθλιψη και αρνητικές σκέψεις για τη ζωή της. Αποφεύγει να βγαίνει έξω και να συναναστρέφεται άλλους ανθρώπους γιατί νομίζει ότι την σχολιάζουν αρνητικά. Προτιμά να αποσύρεται στο σπίτι γιατί αυτό της προσφέρει ασφάλεια. Έτσι απομονώνεται κοινωνικά και **φαντασιώνεται πόσο ευτυχισμένη και αποδεκτή θα είναι όταν θα καταφέρει να ελέγξει την ποσότητα της τροφής της και να χάσει βάρος**. Το σωματικό βάρος γίνεται το επίκεντρο της ζωής της, ενώ ταυτόχρονα βασανίζεται και υποφέρει από τη συνήθεια του φαγητού. Όσο αυξάνεται το βάρος της, τόσο μεγαλώνουν οι ενοχές της και μειώνεται η αυτοπεποίθησή της. Αυτό της δημιουργεί απόγνωση και θλίψη και την εμποδίζει να δει οτιδήποτε καλό στη ζωή της, μπλοκάροντας έτσι την προσωπική της εξέλιξη.

Για τη λύση της ψυχολογικής εξάρτησης από το φαγητό, υπάρχουν καλά και κακά νέα. Τα καλά νέα είναι ότι πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι το πρόβλημα αυτό μπορεί να μειωθεί σε μεγάλο βαθμό, μαθαίνοντας πώς να αντιδρούμε στα αρνητικά συναισθήματα με μια θετική στάση και συμπεριφορά. Τα κακά νέα είναι ότι χρειάζεται πολλή και επίπονη προσπάθεια για να επιτευχθεί αυτό, όμως τελικά το αποτέλεσμα έχει τεράστια αξία για την προσωπική ευτυχία του ατόμου.

Αποδεδειγμένα, μόνο η βοήθεια ενός διαιτολόγου, φαίνεται πως δεν μπορεί να κάνει πολλά πράγματα. Το άτομο με ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό, μπορεί να ξεκινήσει συνεργασία με διαιτολόγο, όμως σύντομα θα τα παρατήσει, γιατί το πρόβλημά του είναι καθαρά ψυχολογικό. Σε τέτοιες περιπτώσεις η ψυχοθεραπεία (ατομική ή ομαδική) θεωρείται ο πιο έγκυρος και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος επίλυσης του προβλήματος. Η ψυχοθεραπεία βοηθά το άτομο να αναγνωρίσει και να εκφράσει τα συναισθήματά του, να τονώσει την αυτοπεποίθησή του και να

καλύτερεύσει την αυτοεικόνα του. Αναγνωρίζοντας, με τη βοήθεια του Ειδικού, την πραγματική πηγή του προβλήματος και τους λόγους από τους οποίους αυτό προέρχεται, το άτομο είναι σε θέση να δοκιμάσει ένα συναισθηματικά υγιή τρόπο ζωής, να απαλλαγεί από τις ενοχές του, να διαχειριστεί συναισθήματα και να λύσει προβλήματα, να αποκτήσει όρια και αυτοέλεγχο και να ξεπεράσει φόβους και ανασφάλειες. Πάνω σε αυτή τη βάση μπορεί να ξεκινήσει παράλληλα και τη συνεργασία του με τον Διαιτολόγο.

Στις περιπτώσεις όμως που η ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό είναι σχετικά ελεγχόμενη, υπάρχουν κάποια 'μυστικά' που αν ακολουθηθούν με συνέπεια και σταθερότητα, μπορούν να φέρουν θετικά αποτελέσματα.

- Μάθετε να αναγνωρίζετε την πείνα. Αν έχετε φάει λίγη ώρα πριν, αποφύγετε να φάτε ξανά, γιατί δεν πεινάτε πραγματικά.
- Βρείτε καινούρια ενδιαφέροντα και εναλλακτικές δραστηριότητες. Διαβάστε ένα βιβλίο, καλέστε έναν φίλο, βγείτε έξω από το σπίτι για μια βόλτα, πηγαίνετε στον κινηματογράφο, ακούστε μουσική, γυμναστείτε, καθαρίστε το σπίτι σας, ασχοληθείτε με τον εαυτό σας, κάνετε ένα ζεστό μπάνιο και δείτε μια ταινία στην τηλεόραση, οργανώστε το πρόγραμμα δραστηριοτήτων της εβδομάδας σας.
- Κοιμηθείτε καλά! Η έλλειψη ύπνου αυξάνει το αίσθημα της πείνας. Ο επαρκής ύπνος χαρίζει ευεξία, μειώνει την καταθλιπτική διάθεση και προσφέρει ενέργεια και δύναμη κατά τη διάρκεια μιας δύσκολης μέρας.
- Γραφτείτε σε ένα γυμναστήριο. Η καθημερινή άσκηση μειώνει το άγχος και δημιουργεί συναισθήματα χαράς, ενώ συνεισφέρει στον καλό μεταβολισμό της τροφής.
- Φερθείτε με αγάπη στον εαυτό σας! Η ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό είναι τόσο πολύ ισχυρή που μπορεί κάποιες φορές να ενδώσετε σε πειρασμούς. Αυτό είναι πολύ συνηθισμένο και δεν πρέπει να σας απογοητεύει. Μην το βάζετε κάτω και μην 'πυροβολείτε' τον εαυτό σας με ενοχές και κατηγορίες. Συνεχίστε την καλή σας προσπάθεια και αναγνωρίστε στον εαυτό σας κάτι καλό.
- Έχετε πάντοτε στο μυαλό σας ότι, αν κάποιος πρέπει να ελέγχει κάτι, είναι εσείς το φαγητό σας και όχι το φαγητό εσάς!

Test για την ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό.

1. Προσπαθώ να ελέγξω το βάρος μου αλλά δεν τα καταφέρνω. ----
2. Τρώω χωρίς να πεινάω. ----
3. Όταν θυμώνω με τους άλλους προσπαθώ να το κρύβω. ----

4. Πιστεύω ότι το φαγητό αποτελεί πηγή χαράς και ανταμοιβή για τις προσπάθειές μου. ----
5. Το φαγητό είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή μου. ----
6. Νιώθω ντροπή όταν τρώω. ----
7. Το φαγητό με χαλαρώνει και με ηρεμεί μετά από μια δύσκολη μέρα. ----
8. Σαμποτάρω τις προσπάθειές μου να χάσω βάρος. ----
9. Τρώω μεγάλη ποσότητα φαγητού και τσιμπολογώ συνεχώς. ----
10. Δεν ελέγχω αυτό που τρώω. ----

0 = ποτέ

1 = σπάνια

2 = καμιά φορά

3 = συχνά

4 = σχεδόν πάντα

0-10: Καθόλου ή μικρή ψυχολογική εξάρτηση από το φαγητό. Οι προσπάθειές σας να ελέγξετε το φαγητό και να χειριστείτε το βάρος σας δεν σχετίζονται με θέματα συναισθημάτων.

11-20: Ελαφρά ψυχολογική εξάρτηση. Αντιμετωπίζετε δυσκολίες στην προσπάθειά σας να βάλετε στόχους στον έλεγχο του φαγητού και του βάρους σας εξαιτίας συναισθηματικών προβλημάτων.

21-30: Μέτρια ψυχολογική εξάρτηση. Αντιμετωπίζετε συναισθηματικές δυσκολίες στο να ελέγξετε το φαγητό σας και το βάρος σας και ίσως θα ήταν καλό να σκεφτείτε τη συνεργασία με κάποιον Ειδικό.

31-40: Σοβαρή ψυχολογική εξάρτηση. Υπάρχουν σοβαρές συναισθηματικές δυσκολίες και πρέπει να επισκεφτείτε έναν Ειδικό.