



Psychogénne jedenie

– emócie hýbu svetom

Mnoho ľudí, ktorí zjedia viac, ako sa do nich na základe vzorca na výpočet objemu dutého telesa zmestí, obviňujú svoj tráviaci systém. „Mám taký veľký žalúdok!“ sťažuje sa pani v červenom kostýme, z ktorého už odfrkli dva gombíky. „Stále som hladná!“ bedáka dáma v rokoch. Tráviaci systém však rozhodne nie je váš otrokár. (V mnohých prípadoch je to skôr ťažko týraný otrok.) To nie žalúdok vás donúti zjesť veľký kus pečenej kačice, dvojité porciu zemiakového šalátu, do toho 4 krémeše a všetko to zaliať červeným vínom alebo kolou – diétnou, samozrejme! To urobí váš mozog a mozog, to ste vy. (Už ste čítali kapitolu Mozog?)

Jete iba z dvoch dôvodov

- **Som hladná** = normálna fyziologická potreba **organizmu**.
- **Mám na niečo chuť** = potreba **mozgu** = **psychogénne jedenie**.

Kedysi jedli ľudia hlavne vtedy, keď boli hladní. Dnes však viac ako kedykoľvek v minulosti rozhodujú emócie nielen o tom, aký prášok na pranie alebo telefón si kúpite, ale aj o tom, čo, kedy a koľko zjete. **Psychogénne jedenie** vyzerá v realite takto: Keď skočí na vás depresívna nálada, hneď bežíte do chladničky a zoberiete si tri stonky zeleru. Alebo vás nazúri šéf a vy si idete do parku pri kancelárii požúť zopár čerstvých púpavových lístkov. Či nie? Jasné, že nie! Pri psychogénnom jedení sa vaše aktuálne emócie spoja s vašimi spomienkami (jaj, tie starkej buchty boli také dobré!) a už to ide: jete predovšetkým to, čo vás naučili jesť, keď ste boli malá-malička (a všetci vás milovali) a to, čo ste sa naučili jesť sama, keď vám bolo zle. Keď sa cítite zle, jete hlavne to, čím ste sa naučili odmeňovať sa, chrániť a uvoľniť sa – jedlo dokáže takmer v okamihu zmazať väčšinu negatívnych pocitov. Neverím, že na svete žije človek, ktorý by skutočne našiel pri strese uvoľnenie v jedení púpavy alebo zeleru a viem aj prečo. Má to prinajmenšom tieto dva dôvody:

- 1) vaši rodičia neboli zajace, ale ľudia, a tak vás nenaučili, že jedným z vrcholných životných zážitkov je mladá púpava a 2) tieto potraviny neobsahujú nič, z čoho by vo vašom mozgu vznikli vaše vlastné drogy (napr. sérotonín). Takže, kto by jedol púpavu, keď mu je zle a potrebuje si vrátiť stratený pocit bezpečia a šťastia, ktorý sa hlboko v duši spája napríklad s buchtami starej mamy? Netvárite sa.

Nemám pevnú vôľu!

Problém zlyhania mozgu v okamihu, keď máte negatívne pocity, teda nespočíva v tom, že ste slabá, nemožná a že nemáte pevnú vôľu. Nie, len ste sa rozhodli používať mozog zle. Uverili ste, že váš mozog dokáže mať všetko pod kontrolou. Nedokáže. Pretože vaše jedenie spôsobené emóciami skôr alebo neskôr vyvolá závislosť od takéhoto náhradného pocitu uvoľnenia a odmeny. A tých hormónov a neurotransmiterov, ktoré vás potom nútia jesť, je tak veľa, že bojovať pevnou vôľou proti nim je to isté, ako keby ste chceli na diaľnici zastaviť kamión svojím malíčkom na nohe. Máte pevnú vôľu – naučte sa ju však používať múdrejšie.

Cesta z bludného kruhu

Použite svoju pevnú vôľu vtedy, keď tá chémia v mozgu nemá veľkú moc. Použite pevnú vôľu

na budovanie **nových stereotypov** a návykov, ktoré vás ochránia **pred** rizikovými situáciami. A použite pevnú vôľu na to, aby ste sa **vopred** naučili, ako v kritických chvíľach riešiť svoje negatívne emócie aj menej kaloricky = bez jedla 😊. Inšpirujte sa týmito radami a motivujte sa k zmenám, ktoré vás ochránia pred psychogénnym jedením.

■ Naučte sa rozpoznať skutočný hlad

- je váš hlad emočný alebo fyziologický?
- ak ste jedli iba nedávno a váš žalúdok sa neprejavuje hladovými kontrakciami, pravdepodobne nie ste skutočne hladná
- urobte všetko pre to, aby ste toto nutkanie jesť vyriešili **inými pozitívnymi emóciami** než jedlom a „hlad“ zmizne

■ Spoznajte „spúšťače“ svojho psychogénneho jedenia

- najmenej dva týždne si zapisujte: ■ **čo** a **koľko** jete ■ **kedy** to jete ■ **prečo** to jete ■ ako sa cítite **pred** a **po** jedení a **ako** ste hladná

■ Hľadajte iné zdroje uspokojenia

- nerozbaľte tú čokoládovú tyčinku ani keksy, choďte radšej na krátku prechádzku alebo zavolajte niekomu, koho máte rada ■ alebo urobte **hocičo**, čo vás □ rozosmeje □ poteší □ zaujme □ prekvapí □ naplní – je to skutočne jediná naozajstná cesta z bludného kruhu závislosti od jedla
- ak cítite, že prichádza nutkanie jesť, urobte všetko preto, aby ste prerušili tieto signály ■ odíďte z dosahu potravín ■ zavolajte niekomu, kto vie o vašom probléme a hovorte s ním o svojom nutkaní a o hocičom, kým sa psychický tlak nezmierni ■ pravidelne si doprajte program, ktorý vás baví a poteší ■ uvedomujte si svoju hodnotu a **prestaňte sa potláčať** v rodine, v práci alebo v osobných vzťahoch

■ Predchádzajte kritickým situáciám

- nekupujte rizikové potraviny a nenakupujte hladná
- nemajte doma a v práci potraviny, ktoré sú vašou najčastejšou „potravinovou drogou“
- „Viem, že si nemôžem dať ani jeden hryz, pretože to potom zjem celé.“
- **nikdy** nechodte do reštaurácie alebo na hostinu zúfalo hladná, smutná, nahnevaná alebo nešťastná a keď už urobíte takúto hlúposť, dajte si **najprv** dva-tri malé kúsky nejakého čokoládového dezertu 😊

■ Programujte svoj mozog na lepší život

- „Viem, že ak teraz odolám, zajtra sa nebudem cítiť mizerne!“

