

EMOCIONALNO PREJEDANJE



Što je to? Koje su značajke?
Što mi može pomoći?

Pripremile:

Manuela Domitrović, univ. bacc. psych. i
Jasna Duranović, univ. bacc. psych.

Emocionalno prejedanje je sklonost posezanju za hranom kao odgovor na ugodne ili neugodne emocije.

Značajke emocionalne gladi koje je razlikuju od tjelesne gladi:

- ♦ javlja se naglo dok se tjelesna javlja postupno
- ♦ javlja se želja za određenom hranom dok se kod tjelesne ne specificira
- ♦ emocionalna glad započinje iz uma, a tjelesna iz želuca
- ♦ emocionalna zahtijeva da se istog trena nešto pojede i povezana je s neugodnim emocijama, a tjelesna se javlja jer duže vrijeme nismo jeli
- ♦ kod tjelesne gladi se svjesno jede i zaustavlja nakon osjećaja sitosti, emocionalna se odvija automatski i ne prestaje nakon osjećaja sitosti
- ♦ emocionalna glad izaziva osjećaj krivnje nakon jedenja dok toga nema kod tjelesne gladi

Emocionalno prejedanje je jedenje koje se koristi kao način da se potisnu ili umire neugodne emocije kao što su stres, ljutnja, strah, dosada, tuga i usamljenost.

Okidači za emocionalno prejedanje mogu biti: konflikti u odnosima, posao, fakultet ili neki drugi stresori, umor, financijski problemi, zdravstveni problemi.

Iako neki ljudi jedu manje kada doživljavaju snažne emocije, ukoliko smo u emocionalnoj neprilici mogli bismo se okrenuti impulzivnom prejedanju, brzo konzumirajući sve ono što nam dođe pod ruku bez uživanja u hrani.

Hrana također služi i kao distrakcija – ako ste zabrinuti zbog nadolazećeg događaja (npr. ispita) možete se usredotočiti na jedenje ugodne hrane umjesto da se bavite problematičnom situacijom.

Kakve god vas emocije natjerale na prejedanje, krajnji je rezultat često isti. Učinak je privremen, emocije se vraćaju i vjerojatno ćete tada snositi dodatni teret krivnje zbog poništavanja vašeg cilja održavanja uredne tjelesne težine. To također može dovesti do nezdravog ciklusa – emocije vas potiču na prejedanje, grdite sami sebe jer ste skrenuli s puta održavanja uredne tjelesne težine, osjećate se loše i opet se prejedate.



Što bi moglo pomoći?

1) **Vodite dnevnik prehrane** – zapišite što jedete, koliko jedete, kada jedete, kako se osjećate dok jedete i koliko ste gladni. S vremenom biste mogli uvidjeti obrasce koji otkrivaju vezu između raspoloženja i hrane.

2) **„Ukrotite“ svoj stres** – ako stres pridonosi vašem emocionalnom jedenju, pokušajte koristiti neke od tehnika upravljanja stresom npr. joga, meditacija ili tehnike dubokog disanja.

3) **Provjerite jeste li doista gladni** – važno je je li vaša glad emocionalna ili tjelesna. Ako ste jeli prije samo nekoliko sati i ne krči vam želudac, vjerojatno niste gladni i u tom slučaju dozvolite žudnji da prođe.



4) **Tražite podršku** – veća je vjerojatnost da ćete se prepustiti emocionalnom jedenju ako nemate dobru socijalnu podršku. Oslonite se na obitelj i prijatelje ili razmislite o pridruživanju grupi podrške.

5) **Borite se protiv dosade** – umjesto grickanja kad niste gladni, odvratite pažnju i pokušajte to zamijeniti nečim zdravijim. Šetnja, gledanje filma, igra sa kućnim ljubimcima, slušanje glazbe, čitanje, poziv prijatelju samo su neki od primjera aktivnosti koji su zdravija alternativa grickanju slatkiša.

6) **Otklonite iskušenje** – nemojte u svom domu držati hranu kojoj je teško odoljeti. Ako se osjećate ljuto ili tužno, odgodite odlazak u trgovinu dok ne umirite vlastite emocije.



7) **Nemojte se uskraćivati** – kada pokušavate smršavjeti možda ćete ograničiti unos kalorija, stalno jesti istu hranu i izbaciti poslastice. Ovo može samo povećati vašu želju za hranom, posebno kao odgovor na emocionalne situacije. Jedite zadovoljavajuće količine zdravije hrane, uživajte u povremenoj poslastici i uživajte u raznovrsnoj hrani kako biste smanjili žudnju.

8) **Zdrave užine** – ako osjećate želju da jedete između obroka, odaberite zdrav međuobrok poput svježeg voća, povrća, orašastih plodova ili kokica. Možete isprobati i niže kalorične verzije vaše omiljene hrane da vidite zadovoljavaju li vaše želje.

9) **Učite iz neuspjeha** – ako imate epizodu emocionalno jedenja, oprostite sebi i sljedeći dan počnite ispočetka. Pokušajte učiti iz iskustva i napraviti plan kako to možete spriječiti u budućnosti. Usredotočite se na pozitivne promjene koje unosite u svoje prehrabne navike i priznajte sebi zasluge za promjene koje će dovesti do boljeg zdravlja.

Ukoliko ste isprobali opcije samopomoći, ali još uvijek ne možete kontrolirati emocionalno jedenje, razmislite o javljanju u **Studentsko savjetovište Sveučilišta u Zadru**. Savjetovanje vam može pomoći da shvatite zašto se javlja emocionalno prejedanje i da naučite vještine samoregulacije. Također, može vam pomoći da otkrijete imate li poremećaj prehrane koji, može biti povezan s emocionalnim prejedanjem.