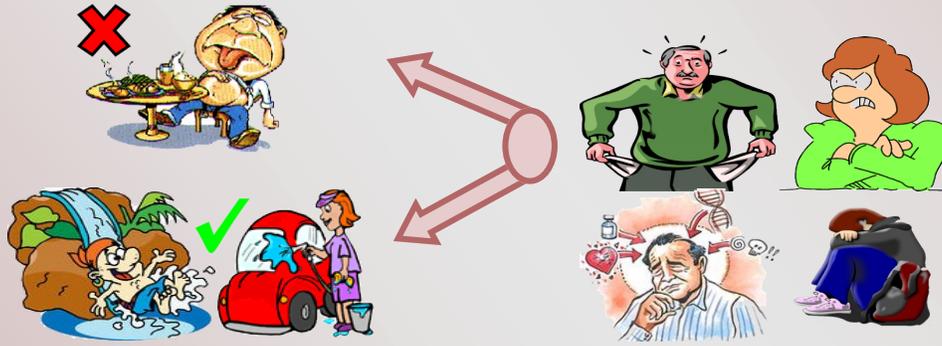




التحكم في إنفمالك طريقك إلى ضبط الوزن

في أحيانا كثيرة تكون انفعالاتك وأحاسيسك وحالتك النفسية من أقوى الدوافع للإقبال على الطعام. حينها تكون في أضعف الحالات حيث تتجه إلى الطعام لتحصل على الراحة. وقد يحدث ذلك بوعي أو بدون وعي. وحينما تواجه مشكلة أو توتر لتتشغل نفسك يصبح الشره للطعام وسيلة لتخفيف الأحاسيس والعواطف السلبية من حزن وملل وضيق وغضب ووحدة وكآبة. ظروف الحياة اليومية قد تأجج هذه الأحاسيس مثل المشاكل الأسرية وضغوطات العمل والإرهاق والمشاكل الصحية، وأحيانا أخرى البطالة والمشاكل المالية. بالرغم من أن البعض يفقدون الشهية للطعام بهذه الأحاسيس السلبية، فإن في المقابل هناك البعض الآخر الذي يفقد السيطرة ويصاب بالشره للطعام، وهذا النوع من السلوك يسمى بالأكل الانفعالي.



الأكل الانفعالي: هو تناول كميات من الطعام استجابة للمشاعر والأحاسيس وليس للجوع. هذا الشره للطعام يفقدك السيطرة على الوزن وخاصة عند تناول كميات كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات. إلى جانب الإحساس بالراحة النفسية من تناول الطعام وقت الانفعالات، فإن الطعام يعمل على صرف التركيز وتشنيت الفكر من التفكير بالظروف المؤلمة التي يمر بها الشخص. وما يحدث بعد ذلك من إحساس بالألم والندم والحسرة على تناول الطعام بدون سيطرة يدفعه بالإحساس السلبي عن عدم تمكنه من المحافظة على وزنه فيدخل هذا الشخص في حلقة من المشاعر السلبية.



كيف تتغلب على ذلك؟



1. استخدم الأساليب التي تحد من التوتر مثل الإكثار من الدعاء والصلاة والقيام بجلسات الاسترخاء والتنفس العميق واليوغا إن أمكن .



2. فكر قبل أن تأكل. هل إقدامك على الطعام بسبب الجوع أم انفعالاتك؟ وإذا لم يكن الجوع هو الدافع الحقيقي للطعام فانتظر فترة وسوف يزول هذا الإحساس .



3. دوّن ما تأكله في مذكراتك الغذائية ، ماذا وكم تأكل؟ ومدى جوعك وماذا تشعر عندما تأكل؟ . هذا يفيدك كثيرا لتعرف مدى العلاقة الكبيرة بين ما تحسه وما تأكله.



4. احصل على الدعم والمساعدة من العائلة والأصدقاء .



5. حارب الملل والضيق وأشغل وقت الفراغ خاصة عندما تتجه إلى الطعام للتغلب على الملل. مارس رياضة خفيفة مثل المشي شاهد فيلم أو العب بالكمبيوتر ، أقرأ كتاب أو مجلة ، تحدث مع صديق ، اعمل في تنظيف البيت أو غسل السيارة أو زراعة .



6. بقدر الإمكان لا تحتفظ بأي من الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات في المنزل أو مكان تواجدك . وحاول ألا تأخذ مشترياتك وأنت في حالة الانفعال والمشاعر السلبية .



7. عند الجوع والرغبة الشديدة في الطعام في غير أوقات الوجبات الرئيسية عليك بتناول الوجبات الخفيفة الصحية مثل الخضروات والفواكه والحليب والروب قليل الدسم و المكسرات غير المملحة و غير المقلية.



8. احصل على قسط من الراحة عندما تكون متعبا أو تشعر بالإرهاق .



9. استشر معالجاً إن فشلت في التحكم في مشاعرك وفقدت السيطرة على الأكل بشراهة، الاستشارة ستساعدك على فهم مشاعرك والدوافع وراء الشراهة في الطعام وتمكنك على تبني الأساليب السليمة للسيطرة على مشاعرك .



10. سامح نفسك إن أخطأت وابدأ يوماً جديداً وركز على الأشياء الإيجابية .

