JEDZENIE POD WPŁYWEM EMOCJI

Małgorzata Talaga-Duma
Psychodietetyk, Terapeuta Karmienia
Specjalista w programie „Uczeń w Formie”

CZY TEN PROBLEM DOTYCZY MOJEGO DZIECKA?

Wydaje się, że jako rodzice coraz więcej wiemy o tym, w jaki sposób należy prawidłowo komponować posiłki, posiadamy wiedzę o właściwym doborze składników odżywczych, otrzymujemy kolejne wskazówki od specjalistów, a mimo to w praktyce okazuje się, że trudno wdrażać otrzymane zalecenia w codziennym żywieniu. Sama świadomość, dobry plan odżywiania, gotowy jadłospis nie przekładają się na to, że nasze nawyki żywieniowe tak łatwo zaczynają się zmieniać. Co sprawia, że dzieci zgłaszają chęć zjedzenia przekąski pomimo zakończonego niedawno posiłku? Czy rzeczywiście sięgają po jedzenie tylko pod wpływem głodu fizycznego?

Świadomy proces odchudzania wymaga działań w dwóch sferach:

- ciała (za pośrednictwem diety, ćwiczeń, masaży)
- psychiki (praca nad własnymi ograniczeniami i przeżywanymi emocjami).

Często dzieci, u których obserwujemy problem nadwagi czy otyłości, sięgają po jedzenie nie tylko pod wpływem odczuwanego głodu, ale również pod wpływem emocji (np. w ramach pocieszenia) czy szukania przyjemności (np. w porze nudzenia się). Okazuje się, że nie potrafią w inny sposób skutecznie radzić sobie z emocjami. Zwłaszcza z poczuciem winy, lękiem, złością czy niskim poczuciem własnej wartości, z jakim zmagają się na co dzień. W sytuacji odczuwanego stresu sięgają po przekąski, które często kupują wbrew zaleceniom dietetyka. Zdają sobie sprawę, że są to produkty wręcz ograniczane przez rodziców, co sprawia, że w efekcie z jednej strony łagodzą stres i emocje słodkimi przekąskami, a z drugiej strony zaczynają zmagać się z poczuciem winy, które ponownie sprzyja gorszemu samopoczuciu. Taki zamknięty krąg zajadania emocji jest bardzo trudny do zmiany z perspektywy samego dziecka. Natomiast czujność rodziców, obserwacja, w jaki sposób nasze dziecko radzi sobie z lękiem, stresami dnia codziennego, w jakich sytuacjach sięga po słodycze, czy spożywa przekąski w tajemnicy, będzie pierwszym ważnym krokiem, aby móc odpowiednio wcześniej wspomóc dziecko. Szczególnie, że zaniepokojeni rodzice często podczas konsultacji w programie „Uczeń w Formie" zgłaszają znalezione papierki po cukierkach, nagłe zniknięcie schowanych słodyczy z domowej szafki.

Nierzadko taki wzorzec sięgania po przekąski pod wpływem emocji dzieci obserwują również w postawie rodziców. Zajadanie stresów ciasteczkami, siadanie przed telewizorem z jedzeniem, spożywanie słodkich przekąsek pod koniec dnia w ramach relaksu… To tylko przykłady zachowań, które są bardzo popularne w naszym codziennym dorosłym życiu i mają znaczący wpływ na postrzeganie roli jedzenia również u obserwujących nas dzieci.

Niewątpliwie jedną z przyczyn nadmiernego jedzenia są odczuwane przed dzieci emocje, takie jak zdenerwowanie, smutek, rozczarowanie. Przyjemność wynikająca ze spożywania ulubionych produktów spożywczych jest stosunkowo łatwo i szybko dostępna, a dodatkowo znosi przykre odczucia, pozwala zastąpić nieprzyjemne stany emocjonalne lepszym samopoczuciem. Już samo myślenie, przygotowanie, a także spożywanie posiłku może odwrócić uwagę od przykrego stanu. W takich sytuacjach mówimy o tzw. „jedzeniu emocjonalnym".

Okazuje się, że fizyczny i emocjonalny głód mogą być błędnie różnicowane. Zwracajmy uwagę na to, kiedy dziecko zgłasza, że jest głodne oraz co czuje po spożytym posiłku, tzn. czy jest to poczucie sytości czy ukojenie, odprężenie.

Głód fizyczny	Głód emocjonalny
Rozwija się wolno wraz z upływem czasu	Pojawia się nagle
Osoba pragnie różnorodnego jedzenia	Osoba pragnie tylko konkretnych potraw
Poczucie sytości traktowane jako wskazówka, aby przestać jeść	Niezależnie od spożywanej porcji, osoba nie odczuwa przy tym sytości
Brak negatywnych emocji związanych z jedzeniem	Często towarzyszące poczucie winy i wstyd na myśl o jedzeniu

O czym warto pamiętać?

- Emocjonalne jedzenie często zostaje zapoczątkowane przy braku poczucia głodu fizycznego, zwróćmy uwagę, w jakich sytuacjach dziecko zgłasza chęć jedzenia, czy rzeczywiście może to wynikać z potrzeby głodu fizycznego, a może z nudy lub odczuwania trudnych emocji z bieżącego dnia. Wówczas staje się formą relaksu.

- Tendencja do jedzenia pod wpływem napięcia psychicznego może się nasilać okresowo, w trudnych sytuacjach życiowych np. przed sprawdzianem. Pod wpływem stresu i emocji dzieci mają tendencję do zwiększania liczby posiłków m.in. ciągłe podjadanie i/lub ich kaloryczności np. spożywanie tabliczki czekolady, brak kontroli nad wielkością spożywanej porcji.

Jedzenie pod wpływem emocji wynika często również ze stylu wychowania dzieci od najmłodszych lat i reakcji ze strony otoczenia na dziecięce smutki, m.in. poprzez oferowanie w chwilach smutku ulubionych smakołyków lodów, przekąsek czy cukierków.

Zadanie:

Proszę odpowiedzieć na pytanie: Jaką rolę jedzenie pełni w Państwa rodzinie?

NAGRODA

zajadanie pozytywnych emocji

POCIESZENIE

zajadanie negatywnych emocji

SPOSÓB NA NUDĘ

Niewątpliwie emocjonalne jedzenie dotyczy również osób dorosłych. Warto przeanalizować, czy również my jako rodzice sięgamy po konkretne produkty spożywcze, z uwagi na towarzyszące nam samopoczucie (przykładowo, po czekoladę na poprawę nastroju po ciężkim dniu) i jaki wzorzec swoim zachowaniem możemy zupełnie nieświadomie przekazać dziecku. Gdy są to sytuacje sporadyczne, nie stanowią zagrożenia, ale gdy są już utrwalone i w dłuższej perspektywie czasu obserwowane przez dzieci, stanowią dla nich pewien model, wzorzec radzenia sobie z trudnymi emocjami. Należy pamiętać, że rekompensowanie również dziecku jego niepowodzeń za pomocą jedzenia jest niekorzystne, ponieważ nie rozwiązuje problemu, wręcz go pogłębia i nie zaspokaja jego podstawowych potrzeb, jakimi są poczucie bezpieczeństwa oraz bycie kochanym. Często brak interwencji w odpowiednim czasie doprowadzić może do problemów emocjonalnych dziecka, w tym również do depresji.

Innym popularnym przykładem, gdy dziecku proponuje się jedzenie w formie nagrody, jest obietnica słodkiej przekąski po wykonaniu jakichś obowiązków: „jak posprzątasz pokój, dostaniesz czekoladę". Pamiętajmy, że w żadnej sytuacji wychowywanie przez jedzenie nie jest dobre.

Jak sobie rodzić, w jaki sposób wspierać dziecko?

Zamień jedzenie na inne przyjemności

Najczęstszą przyczyną sięgania przez dzieci po nadprogramowe przekąski jest chęć zredukowania napięcia wywołanego trudną dla dziecka sytuacją. Niestety, taki sposób niwelowania napięć emocjonalnych stanowi przeszkodę na drodze do osiągnięcia i utrzymania prawidłowej masy ciała. Szczególnie, gdy pod wpływem emocji najczęściej sięgamy po niezdrową żywność, bazującą na cukrach prostych, tłuszczach nasyconych. Co więcej, są to zwykle produkty sklepowe, przetworzone z licznymi dodatkami smakowymi, które wzmacniają przyjemność jedzenia i nierzadko są przyczyną uzależnienia od danego produktu. Brak efektów w kontroli wagi, pomimo wprowadzanych zmian w sposobie żywienia, staje się źródłem dodatkowych negatywnych emocji, np. poczucia winy, wstydu, zniechęcenia, napędzając tym samym błędne koło.

Zadanie:

Proszę zastanowić się wspólnie z dzieckiem, jak inaczej może obniżyć napięcie i stres, które odczuwa w konkretnych sytuacjach. Co innego oprócz jedzenia pomaga dziecku załagodzić gorsze samopoczucie czy odstresować się? Jakie inne działania będą źródłem podobnej przyjemności?

Takie ćwiczenie pozwoli nam też sobie uświadomić, czy dziecko radzi sobie z trudnymi sytuacjami i jaką inną formę relaksacji warto wprowadzić, aby ukoić trudne emocje bez uszczerbku na zdrowiu.

Pamiętaj, że zmiana stylu odżywiania również jest dla dziecka źródłem stresu, wymaga zmagania się ze starymi nawykami oraz wprowadzania i utrwalania nowych zachowań.

Zadanie: „Radzenie sobie z emocjami"

Wspólnie z dzieckiem proszę zastanowić się i uzupełnić listę alternatywnych działań, które będą dla dziecka źródłem przyjemności.

Warto przygotować taką listę dla dziecka, ale również dla rodzica.

Co mogę zrobić w trudnych sytuacjach ?

TRUDNA SYTUACJA	CO CZUJĘ?	CO MOGĘ ZROBIĆ?

Gdy weźmiemy pod uwagę powody, dla których najczęściej sięgamy po jedzenie, okazuje się, że sam jadłospis czy rozkład ćwiczeń nie jest priorytetem. Na początku należy ustalić, w jakich sytuacjach pojawia się częstsze sięganie po jedzenie, czy przyczyną jest głód emocjonalny czy głód fizyczny. Pomocnym narzędziem będzie Karta Obserwacji Bodźców.

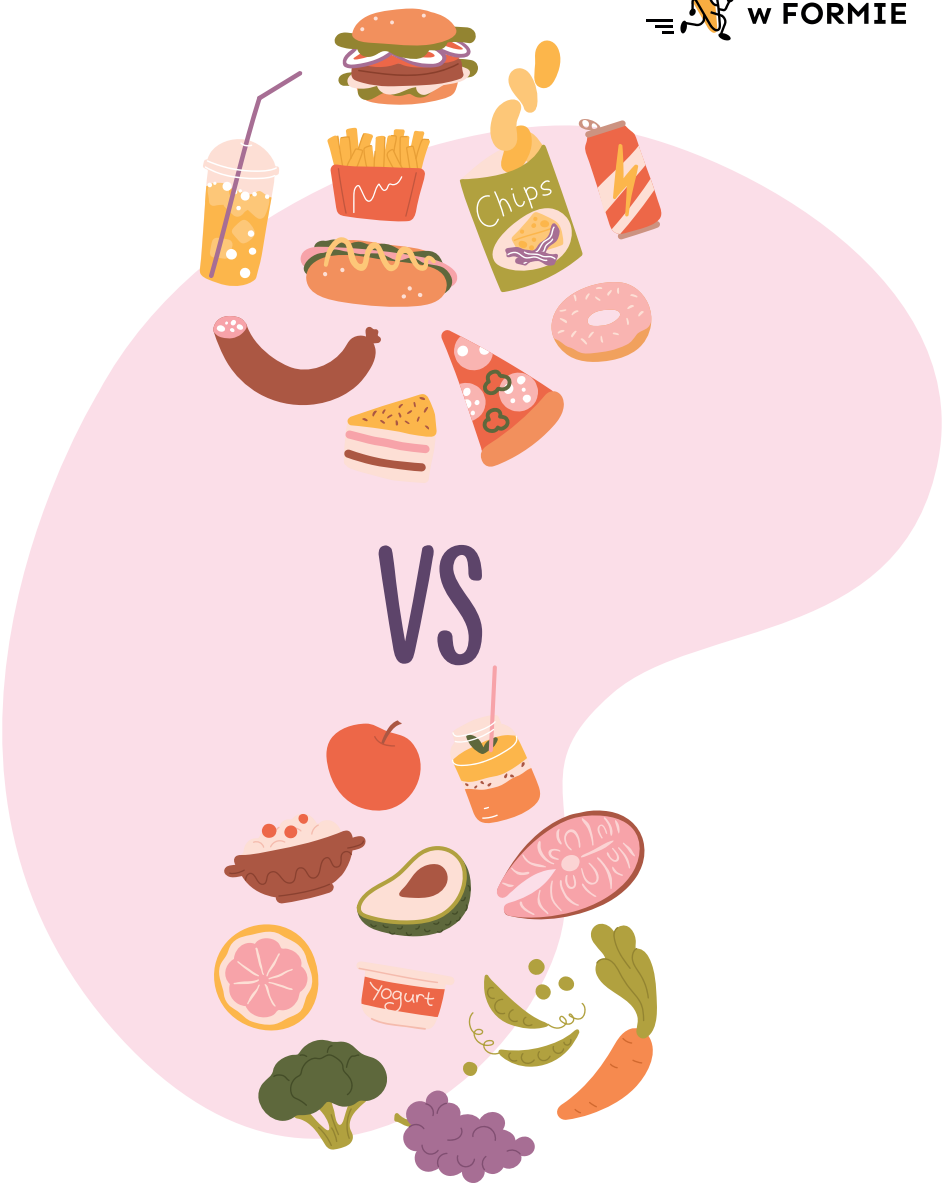
Zadanie:

Proszę uzupełnić KARTĘ OBSERWACJI BODŹCÓW – dot. sytuacji/ wydarzeń, które sprzyjają zjadaniu większych, niekontrolowanych porcji.

DZIEŃ TYGODNIA	OPIS SYTUACJI				ZJEDZONE PRODUKTY SPO-ŻYWCZE	ILOSCI ZJEDZONYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
	GDZIE JESTEŚ?	CO ROBIŁEŚ?	JAK SIĘ CZU-JESZ?	KTO JEST Z TOBĄ?		

Większa świadomość sytuacji, w których dzieci czy rodzice sięgają po jedzenie, zdecydowanie pozwala skuteczniej realizować zalecenia żywieniowe i odzyskać kontrolę na jedzeniem. Obserwujmy zarówno dzieci, jak i swoje zachowanie i wzorzec, jaki zupełnie nieświadomie swoim dzieciom przekazujemy.

UCZEŃ w FORMIE



WZD
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań
projekt finansowany przez Miasto Wrocław

Wrocławskie Centrum Zdrowia
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

www.wroclaw.pl