

MĂNÂNCI COMPULSIV ATUNCI CÂND EȘTI STRESAT?





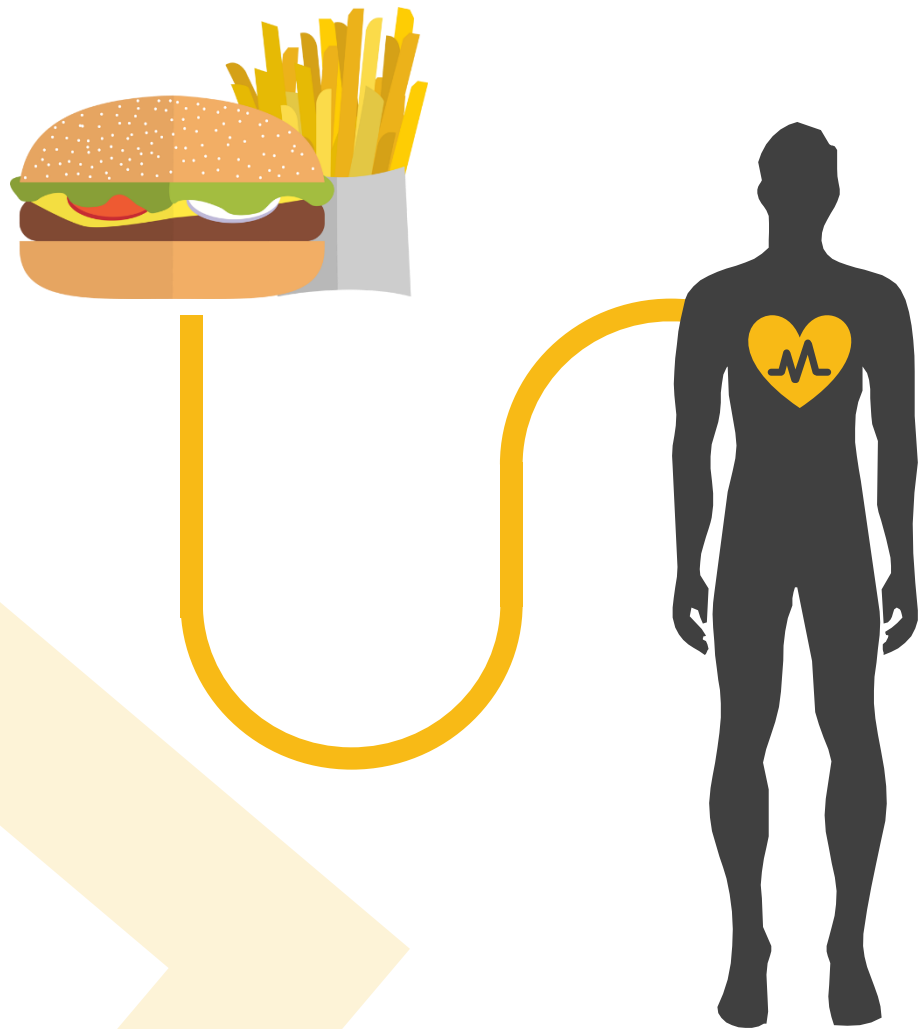
Urmează să susții un examen?

Ai un termen limită pentru a trimite o temă?

Traversezi un moment dificil din viață?

Simți că ai poftă de mâncare continuu?

Îți dorești să te așezi în fața televizorului cu o porție de paste și un desert?



Evenimentele stresante din viață tind să declanșeze **pofta de mâncare**.

A sta în fața televizorului cu un hamburger și înghețată de ciocolată poate părea cea mai ușoară soluție pentru problemele de zi cu zi.

Totuși, studiile au arătat că **mâncatul compulsiv** nu reduce nivelul de stres ci, din potrivă, poate duce la creșterea în greutate.



DE CE MÂNCĂM COMPULSIV CÂND SUNTEM STRESAȚI?

Când stresul ne copleșește, perturbă, de asemenea, obiceiurile alimentare normale. În general, **mâncarea ne distrage atenția de la gândurile negative.**

Deși acest lucru poate oferi confort temporar, nu rezolvă problemele care stau la baza stresului.

Studiile au arătat că, de fapt, nivelul de stres nu scade după supraalimentare, iar consumul de junk-food poate provoca și mai multă **anxietate.**

CE ÎNSEAMNĂ „A MÂNCA COMPULSIV”?

MÂNCATUL COMPULSIV este definit ca fiind consumul unei cantități excesive de alimente într-o perioadă limitată de timp (Munsch et. Al, 2012).

Astfel, consumul excesiv din cauza stresului ar putea fi considerat o formă de mâncat compulsiv.

În DSM-5, tulburarea de alimentație compulsivă este clasificată prin cel puțin un episod de alimentație excesivă pe săptămână timp de trei luni consecutive.

Pacienții care suferă de tulburarea de alimentație compulsivă prezintă o pierdere completă a controlului, căderi nervoase și dificultăți în reglarea emoțională.

Cele două situații pot părea similare, însă o diferență majoră între cele două este că indivizii cu **tulburare de alimentație extremă** au o stare de spirit îmbunătățită, în timp ce **mâncatul compulsiv din cauza stresului** nu produce o stare de bine ulterioară.



DE CE MÂNCĂM COMPULSIV CÂND SUNTEM STRESAȚI?



<http://www.cnn.com/2015/07/09/health/avoid-stress-eating/index.html>

Tsenkova, V., Boylan, J. M., & Ryff, C. (2013). Stress eating and health. Findings from MIDUS, a national study of US adults. *Appetite*, 69, 151-155.

CUM SĂ EVIȚI SĂ MĂNÂNCI CÂND EȘTI STRESAT

CONFRUNTĂ SITUAȚIA STRESANTĂ

Evită să îți distragi atenția cu mâncare și abordează direct situația care îți produce stres.



COMUNICĂ CU FAMILIA SAU CU PRIETENII APROPIAȚI

S-a demonstrat că „alimentele care sporesc confortul” scad sentimentul de singurătate. Comunicând cu prietenii ar putea ajuta la combaterea sentimentului de singurătate și, implicit, la scăderea poftei de mâncare.



FĂ CEVA RELAXANT PENTRU A REDUCE STRESUL


Mergi la plimbare
Vizionează un film
Fă o baie cu spumă
Meditază timp de 10
minute



DACĂ SIMȚI NEVOIA UNUI RĂSFĂȚ...

Acceptă situația stresantă și savurează un desert **mic**. Totul constă în a nu-ți pierde controlul mâncând cantități mari.





Pentru a afla mai multe informații despre „alimentația emoțională” și despre cele mai bune modalități de a reduce stresul contactează profesorul consilier școlar din cadrul școlii tale sau unul dintre profesorii consilieri școlari din cadrul CJAP Olt.

Ne poți găsi în fiecare zi, de luni până vineri, între 8:00 – 16:00 la numărul de telefon 0770942544 sau la adresa consiliere@cjraeolt.ro.

BIBLIOGRAFIE

Tsenkova, V., Boylan, J. M., & Ryff, C. (2013). Stress eating and health. Findings from MIDUS, a national study of US adults. *Appetite*, 69, 151-155.

Munsch, S., Meyer A. H., Quartier, V., & Wilhelm F. H. (2012). Binge eating in binge eating disorder: A breakdown of emotion regulatory process? *Psychiatry Research*, 195

Troisi, J. & Gabriel, S. (2011). Chicken Soup Really Is Good for the Soul: "Comfort Food" Fulfills the Need to Belong. *Psychological Science*, 22(6), 747-753.

<http://www.cnn.com/2015/07/09/health/avoid-stress-eating/index.html>

