

ROZDZIAŁ 27

CO SPRAWIA, ŻE JEMY ZA DUŻO,
I JAK SOBIE Z TYM RADZIĆ?



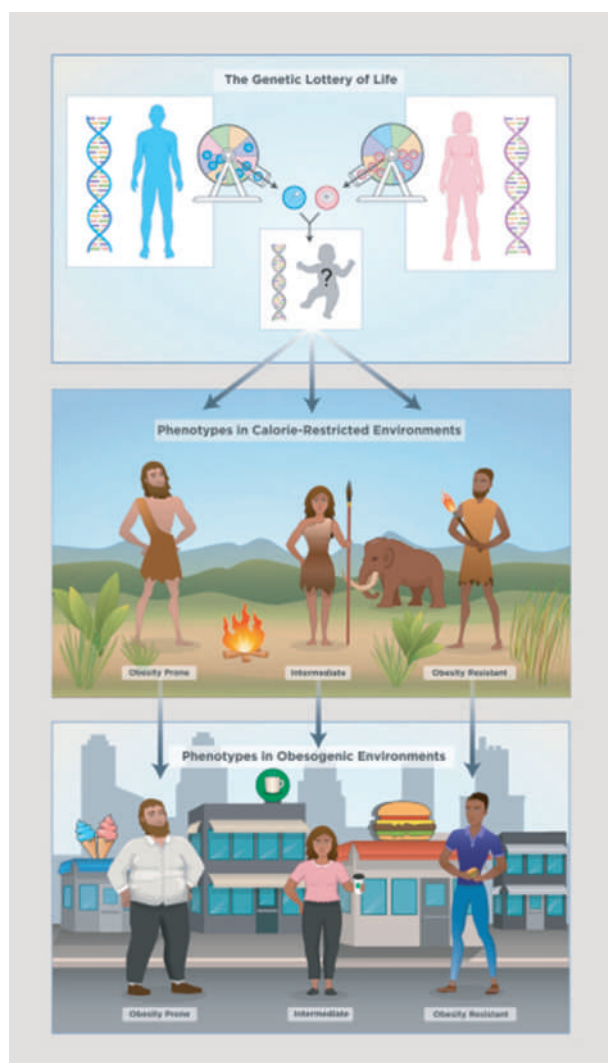
W tym rozdziale wytłumaczymy Ci, co odpowiada za regulację ilości spożywanego pokarmu. Scharakteryzujemy również przyczyny nadmiernego jedzenia, a następnie przedstawimy sposoby, które pomogą Ci sobie z tym poradzić.

Przyjmowanie pokarmów kiedyś i dziś

Dawno temu nasi przodkowie jedli raz na jakiś czas – tylko wówczas, gdy udało im się coś zebrać bądź upolować. Jedzenie nie było dostępne na wyciągnięcie ręki. Miało ono wtedy przede wszystkim zapewnić przeżycie, a to, ile jedzono – pomijając kwestię dostępności pokarmu – było regulowane w głównej mierze przez fizjologię.

Jak wygląda regulacja odżywiania z biologicznego punktu widzenia? Za występowanie głodu i sytości odpowiadają procesy fizjologiczne. Głód jest subiektywnym odczuciem/wrażeniem pojawiającym się wówczas, gdy czujemy potrzebę jedzenia. Uruchamia zachowania związane z poszukiwaniem jedzenia (kiedyś również polowaniem) oraz jego konsumpcją. Sytość natomiast jest odczuciem zaspokojenia, które pojawia się po spożyciu pokarmu. To przeciwieństwo głodu. To, czy sytość się pojawi, oraz to, jak długo będzie trwać, zależy od ilości i składu spożytego pożywienia, a także od oddziaływania czynników hormonalnych i metabolicznych. O sytości oraz o tym, jak o nią zadbać, piszemy w rozdziale Jak to wszystko ugryźć od strony praktycznej?.

Ciekawostka



Źródło: Lund J, Lund C, Morville T et al. The unidentified hormonal defense against weight gain. PLoS Biol. 2020 Feb 25;18(2): e3000629.

Obecnie dostępne są dwie hipotezy, które z punktu widzenia ewolucji tłumaczą, skąd u ludzi wzięła się otyłość [1]. Pierwszą z nich jest hipoteza oszczędnego genu, która zakłada, że na skutek powtarzających się w przeszłości okresów głodu nasze geny ewoluowały, by wydajniej gromadzić tkankę tłuszczową. W ten sposób miały przygotować nas na epizody głodu oraz pomóc nam je przeżyć. Dziś jednak dostęp do pożywienia jest niemalże nieustanny, epizody głodu zaś nas nie dotyczą. Ten stan rzeczy w połączeniu z obecnością „oszczędnych” genów ma tłumaczyć problem otyłości. Choć otyłość jest zjawiskiem powszechnym, to przecież nadal większość osób na świecie utrzymuje prawidłową masę ciała, pomimo tego, że funkcjonuje w środowisku, w którym jedzenia nie brakuje. Na tej podstawie powstała druga hipoteza – hipoteza dryfującego genu. Otyłość wśród naszych przodków byłaby równoznaczna z większą podatnością na ataki drapieżników. I – ponownie – o ile kiedyś rzeczywiście było to zagrożenie, o tyle przestało nim być po wynalezieniu ognia oraz broni. Brak zagrożenia ze strony drapieżników umożliwił losowe mieszanie się oraz tytułowe „dryfowanie” genów ludzkich, w tym również tych odpowiedzialnych za gromadzenie się tkanki tłuszczowej. Hipoteza ta ma tłumaczyć, dlaczego większość osób nie jest otyła, a problem ten dotyczy tylko część społeczeństwa. Poniższa grafika ilustruje hipotezę dryfującego genu i wskazuje, że fenotypy związane z tkanką tłuszczową są determinowane przez „genetyczną loterię życia” oraz czynniki środowiskowe.



Sygnaly, które przekazywane są do ośrodków głodu i sytości, można podzielić na cztery rodzaje:

1. Termiczne – przekazywane przez termoreceptory znajdujące się na powierzchni naszego ciała oraz w jego wnętrzu. Sygnaly te wraz z TSH (tyreotropina – hormon przysadki) dostosowują ilość pokarmu do potrzeb energetycznych organizmu związanych z utrzymaniem optymalnej temperatury ustroju, a w efekcie wpływają na odczuwanie głodu i sytości. Zapewne zauważyłaś, że kiedy jest Ci gorąco (np. latem), wtedy jesz mniej, a kiedy odczuwasz zimno (np. jesienią/zimą), jesz więcej – to właśnie sygnaly termiczne odpowiadają za taką prawidłowość.

2. Hormonalne [3] – stanowią je substancje wytwarzane m.in. przez przewód pokarmowy i trzustkę. Substancje te wraz z krwią docierają do mózgu i oddziałują na podwzgórze. Dobra informacja jest taka, że na ich stężenia można wpływać, m.in. poprzez opisane w rozdziale Bądź SMART, a nawet więcej, i patrz realnie rozwiązania takie jak refeed days i diet breaks. Do hormonów odpowiadających za regulację głodu i sytości zaliczają się np.:

● **leptyna** – w fizjologicznych warunkach hormon sytości wytwarzany przez tkankę tłuszczową. Leptyna zwiększa wydatki energetyczne, a także podnosi temperaturę ciała. Na jej stężenie wpływają głównie węglowodany [4]. Jeśli nasza ilość tkanki tłuszczowej (rezerw energetycznych na „gorsze czasy” – które najprawdopodobniej nigdy nie nadejdą) jest niewielka, będziemy mieli problem z odczuwaniem sytości, a nasz organizm będzie skłaniał nas, abyśmy jedli więcej i przytyli [5]. Leptyna jest bardzo wrażliwa na spadki energetyczności diety i już jeden dzień głodówki może zmniejszyć jej stężenie o 62% [6]. Co więcej, długotrwała redukcja (trwająca pół roku) skutkować może spadkiem jej stężenia o 63% i niestety brakiem powrotu do fizjologicznych wartości mimo przyrostu tkanki tłuszczowej w ciągu kolejnych sześciu miesięcy [7]. Jeśli jednak ilość tkanki tłuszczowej jest zbyt duża, a co za tym idzie – stężenia leptyny są zbyt wysokie, to może pojawić się leptynooporność, czyli stan, w którym komórki przestają reagować na wydzielaną leptynę. Takie upośledzenie hamującego działania leptyny może przyczyniać się do odczuwania większej przyjemności ze spożywania pokarmów, a w konsekwencji – przejadania się [8];

● **grelina** – hormon głodu wytwarzany głównie w żołądku, który odpowiada za odczuwanie głodu. Poziom greliny spada bezpośrednio po posiłku;

● **insulina** – hormon wydzielany przez wyspy trzustki. Zwiększa on odczuwanie sytości, hamując wytwarzanie neuropeptydu Y, który jest neuroprzebieżnikiem wywołującym odczucie głodu [9, 10];

● **glukagon** – antagonistą insuliny, na którego stężenie wpływa głównie białko. Prawdopodobnie oddziałuje nie tyle na sytość, ile na nasycenie – daje sygnał, aby skończyć posiłek [11];

● **cholecystokinina** – inaczej CKK. Jest hormonem wydzielanym przez ścianę jelita, który zmniejsza odczuwanie głodu i spowalnia opróżnianie żołądka. Uwolnienie CCK jest sygnałem nasycenia, który sugeruje zakończenie spożywania pokarmu [12]. Hormon ten wydzielają się głównie w trakcie posiłków białkowo-tłuszczowych. U osób szczupłych obserwuje się szybszy i większy wzrost CKK w porównaniu z osobami otyłymi [13];

● **peptyd YY** – hormon określany także jako PYY. Wydzielany jest przez komórki jelit i wydaje się głównym czynnikiem hamującym apetyt po posiłku. Jego sekrecja jest regulowana przez czynniki nerwowe oraz miejscowe, takie jak obecność składników pokarmowych w świetle jelita czy perystaltyka. Stężenie peptydu YY zwiększają orzechy. PYY działa hamująco na pracę jelit i zmniejsza stężenie greliny. Osoby otyłe mają niższe poziomy PYY [12];

● **glukagonopodobny peptyd 1 (GLP-1)** – hormon powstający poprzez modyfikacje proglukagonu. Jego stężenie podnoszą posiłki i produkty bogate w węglowodany. GLP-1 sprzyja opóźnieniu opróżniania żołądka oraz odczuwaniu sytości. Co więcej, hamuje apetyt nawet u osób będących na czczo. U osób otyłych obserwuje się mniejsze wydzielanie GLP-1 po posiłku [14];

● **glukozozależny peptyd insulinotropowy (GIP)** – hormon wydzielany przez komórki błony śluzowej jelit. Wpływ na jego stężenie mają węglowodany. Cechuje się bardzo podobnymi funkcjami, co GLP-1, choć jego działanie w zakresie zwiększania nasycenia i sytości jest słabsze [15].



3. Motoryczne – związane z ruchami żołądka. Rozciągnięcie ścian żołądka po posiłku zapewnia uczucie sytości i działa hamująco na dalsze spożycie. Natomiast obkurczenie ścian żołądka, które występuje, gdy jest on pusty, odpowiada za wzrost odczuwania głodu. Sygnały motoryczne są odbierane przez mechanoreceptory ściany żołądka, a następnie przekazywane do ośrodków podwzgórza przez odpowiednie nerwy.

4. Metaboliczne – związane ze zmianami stężeń we krwi substancji takich jak: glukoza, wolne kwasy tłuszczowe, aminokwasy, ciała ketonowe czy kwasy organiczne. Sygnały metaboliczne są odbierane bezpośrednio przez specjalne neurony podwzgórza lub do niego przesyłane na drodze nerwowej z innych części ciała zaopatrzonych w odpowiednie receptory.

Jak widać, sprawa ta jest bardzo złożona i aby ją dokładnie przedstawić, trzeba by napisać kolejną książkę. Chcielibyśmy tylko po raz kolejny zwrócić Twoją uwagę na to, jak mądry i świetnie zorganizowany jest Twój organizm. Naprawdę warto go słuchać, a także dążyć do maksymalnego zbliżenia się do sygnałów, które wysyła, by z nich korzystać.

Przedstawione wyżej informacje dotyczyły naszych przodków i dotyczą nas obecnie. Do tego w dzisiejszych czasach dochodzą jeszcze inne kwestie, które sprawiają, że regulacja poboru pokarmu staje się nieco bardziej zawiła. To, po jakie pokarmy sięgamy, kiedy to robimy i w jakich ilościach jemy, nie jest niczym prostym, oczywistym ani zależnym tylko do odczuwanego głodu i dostępności pożywienia. Kwestie te wiążą się z wieloma czynnikami, takimi jak: kondycja psychiczna, ilość zasobów psychoenergetycznych, ilość i jakość snu, przeżywane emocje, ilość stresu oraz umiejętność radzenia sobie z nim, nuda, czynniki środowiskowe czy kształtowane przez lata nawyki i wzorce żywieniowe. To tak naprawdę tylko kilka przykładów. Nasza kontrola niestety znacznie słabnie lub wręcz znika, kiedy pojawiają się zmęczenie i trudne emocje, a kuszący nas produkt, który często traktujemy jako coś niedozwolonego, znajduje się w pobliżu [16]. W dzisiejszych czasach jedzenie to nie tylko paliwo i energia, tak jak kiedyś, lecz także przyjemność. Każdy z nas ma takie potrawy czy produkty, którym nie może się oprzeć lub których nie jest w stanie zjeść tylko trochę. Dlatego też niektóre osoby, błędnie interpretujące słowo „dieta”, już na samą myśl o niej odczuwają negatywnie nacechowane emocje. Również z tego powodu decyzja o zadbanie o swoje żywienie niejednokrotnie jest odkładana, a myśli związane ze zmianą (która czasami rzeczywistość stanowi konieczność) – ignorowane.

Wszystko się rozwija, a wraz z rozwojem zmienia się wiele kwestii. Tak samo jest z kwestią funkcji, jakie obecnie pełni jedzenie. Odgrywa ono naprawdę dużo ról i służy nie tylko do dostarczania energii i składników odżywczych w celu utrzymania organizmu przy życiu [17]. Do funkcji jedzenia zaliczamy funkcje społeczną, psychologiczną i emocjonalną. Jedzenie umożliwia budowanie naszej tożsamości (np. „Jestem weganą. Nie jem mięsa, bo jestem przeciwna cierpieniu zwierząt”). Poza tym za jego pośrednictwem okazujemy troskę i/lub miłość oraz budujemy więzi. Podarunki w formie jedzenia dajemy komuś w prezencie, ale i w ramach przeprosin czy niespodzianki, a więc właśnie wtedy, gdy chcemy wyrazić swoje uczucia. Kiedy idziemy spotkać się ze znajomymi albo wybieramy się na randkę, jedzenie często staje się naszym towarzyszem. W dzisiejszych czasach jemy, aby się pocieszyć, jemy, aby się nagrodzić, i jemy, aby uciec. Jedzenie zaczęło służyć zaspokajaniu potrzeb psychicznych, takich jak np. pragnienie bezpieczeństwa, akceptacji i aprobaty czy miłości. Może łagodzić stres, a także pomagać w radzeniu sobie ze złością, żalem czy innymi trudnymi, przykrymi emocjami. Po pokarmy sięgamy również dla przyjemności.

Nadmierne jedzenie

Wszystko to, o czym wspomnieliśmy wyżej, jest zupełnie normalne, o ile jesteśmy tego świadomi i działamy zgodnie z naszymi wartościami. Problem pojawia się wówczas, gdy sięgamy po jedzenie automatycznie, zbyt często i wbrew sobie. Wyróżniamy kilka przyczyn nadmiernego jedzenia.

Zaliczyć do nich możemy:

1. Przyczyny zewnętrzne – np. jem, mimo że nie czuję głodu, bo znajomi jedzą; kiedy mnie częstują, nie odmawiam – jem, choć nie jestem głodna; jem tylko dlatego, że mam coś pod ręką; jem więcej, kiedy inni jedzą więcej; jeśli ktoś podaje mi jedzenie w restauracji / na przyjęciu, to zawsze zjadam wszystko; kiedy widzę coś, co bardzo lubię, nie mogę sobie odmówić.

W badaniu z 2012 r. pokazano, jak środowisko może wpływać na konsumpcję. Analizie poddano łącznie 44 trójki przyjaciół. W każdej z nich dwie osoby (pomocnicy) zostały w tajemnicy przed trzecią osobą poinstruowane przez badaczy, jakie zachowania żywieniowe prezentować. Wszystkie trójki otrzymały półmisek różnych produktów spożywczych, do których należały: surowe warzywa, wędliny, sery i czekoladowe ciastka. W jednej grupie zadaniem pomocników było jedzenie tylko surowych warzyw. W drugiej grupie wybór spożywanych produktów był uzależniony od pomocników, a więc dowolny, z tym że musieli oni zjeść przynajmniej dwa ciastka. Wyniki pokazały, że w trójkach, w których pomocnicy jedli warzywa i powstrzymywali się od sięgania po ciastka, ich przyjaciele mieli tendencję do zjadania mniejszej liczby ciastek. Co ciekawe, efekt ten utrzymywał się w zachowaniu przyjaciół nawet w sytuacji, w której pomocnicy badaczy im nie towarzyszyli [18].

2. Ograniczenia dietetyczne – np. od jutra powrót na dietę i do restrykcji, więc dziś mogę sobie jeszcze pozwolić; albo jestem na diecie i czuję głód, albo się przejadam – nie ma opcji pośrednich; kiedy myślę o przejściu na dietę, jem więcej; jak tylko złamię założenia diety, jem wszystko co popadnie.

3. Przyczyny emocjonalne – np. jem, kiedy czuję stres/zdenerwowanie; jem, aby odwrócić moją uwagę od problemów; jem, kiedy jestem niezadowolona ze swojego życia / z siebie; jem z nudów, gdy nic się nie dzieje i pojawia się uczucie pustki; kiedy stanie się coś dobrego, zwykle sięgam po jedzenie, aby dopełnić uczucie szczęścia.

Któryś z powyższych przykładów brzmi dla Ciebie znajomo? Postępowanie zgodne z sygnałami głodu i sytości, a więc takie, które nie sprzyja nadmiernemu jedzeniu i do którego będziemy dążyć, powinno wyglądać tak: kiedy czuję sytość, przestaję jeść, nawet jeśli jest to równoznaczne z pozostawieniem resztek na talerzu; kiedy nie odczuwam głodu, jedzenie nie sprawia mi dużej przyjemności; bardzo często gdy czuję sytość, przestaję się interesować jedzeniem; jem tylko wtedy, kiedy odczuwam głód, nie kieruję się wyznaczonymi przez dany schemat porami posiłków; gdy jestem głodna, pozwalam sobie na zjedzenie tego, co akurat jest dostępne, nawet jeśli produkt ten nie należy do najzdrowszych. Przy braku kontroli środowiskowej podstawową rolę w utrzymaniu prawidłowej masy ciała odgrywa właśnie umiejętność odpowiedniego reagowania na sygnały płynące z organizmu. Dzięki niej rozpoczyna się jedzenie tylko wtedy, kiedy czuje się głód, oraz kończy się je wówczas, gdy czuje się sytość. Wsłuchiwanie się w organizm ma sens tylko u osób, które nie rozregulowały się wcześniej dietami. Ciało kogoś cierpiącego na anoreksję będzie sygnalizować mu, aby nie jadł. Z kolei osoba borykająca się z kompulsywnym objadaniem się zwykle czuje potrzebę jedzenia, mimo że je o wiele za dużo. Dlatego w takich przypadkach trzeba kierować się rozumem – mieć konkretny, ustalony na zimno plan, który będzie określał, czego i w jakich ilościach potrzebuje nasze ciało, i konsekwentnie go realizować, jednocześnie ignorując sygnały płynące z ciała. Niestety wielokrotnie stosowane restrykcyjne diety czy zaburzone relacje z jedzeniem bardzo utrudniają, a niejednokrotnie uniemożliwiają poprawne odczytywanie sygnałów głodu i sytości. Żeby mechanizmy te wróciły do normy, potrzebny jest stosunkowo długi okres – to bardzo indywidualna kwestia. W takich przypadkach często wskazane, a nawet wymagane jest podjęcie współpracy ze specjalistą.

Jedzenie pod wpływem emocji

*„Między tym, co jemy, a tym, co wiemy, są jeszcze emocje”
(autor nieznany)*



Im więcej deficytów emocjonalnych mamy w życiu, tym większe ryzyko, że będziemy zapełniać te luki jedzeniem. My niestety lubimy wracać do sprawdzonych działań nawet wtedy, gdy są one destruktywne. Próby rezygnacji z jedzenia emocjonalnego są dla nas niewygodne, gdyż wymagają wyjścia ze strefy komfortu, a także rezygnacji z szybkiej nagrody oraz natychmiastowego doraźnego uczucia rozluźnienia i redukcji napięcia.

Dlaczego jemy emocjonalnie? Co sprzyja jedzeniu emocjonalnemu? Między innymi to, że:

1. Jedzenie jest łatwo dostępne.
2. Jedzenie stanowi szybką nagrodę.
3. Jedzenie wiąże się z przyjemnością (zwykle jemy coś słodkiego i/lub tłustego).
4. Jedzenie w reakcji na emocje stało się naszym nawykiem.
5. Kierujemy się błędnymi przekonaniem (np. „Nie mam kontroli nad swoim życiem, tylko czekolada mnie rozumie”).
6. Uczymy się przez modelowanie, poprzez obserwację np. zachowań swoich rodziców lub bliskich. Nagrody za dobre oceny; reklamy w telewizji skierowane na emocje: „Zjedz, a poczujesz szczęście/ulgę” – jeśli dziecko jest uczone zaspokajania swoich potrzeb jedzeniem, bo z jakichś powodów jego opiekunom trudno zająć się jego pragnieniami i emocjami, to nie ma się co dziwić, że jedzenie staje się dla niego bardzo ważną dziedziną życia. Skoro nie może czuć tego, co czuje, bo jest to niewłaściwe, to zajada swoje emocje, tak jak się nauczyło. Rodzice często narzekają, że ich dzieci to niejadki, że od zawsze nie chciały jeść. Prawda jest taka, że dziecko staje się niejadkiem wówczas, gdy rodzice decydują o wszystkim za nie – wtedy jedzenie jest dla takiego dziecka jedyną dziedziną życia, którą może ono kontrolować. W ten sposób zaczyna stawiać granice. Jeśli jego granice są przekraczane bądź nie są brane pod uwagę, to objawia się to w niechęci do jedzenia.

Wybrane przyczyny jedzenia emocjonalnego przedstawia poniższa grafika.



Źródło: opracowanie własne



Emocje, jedzenie emocjonalne i aleksytymia

Emocje można określić mianem stanów psychofizycznych, na które składają się cztery elementy: uczucia, procesy poznawcze, fizjologia oraz nasze zachowania i reakcje [19]. Rozpoznawanie własnych emocji, umiejętność ich nazywania, a następnie ich świadome przeżywanie i regulacja to fundamenty zdrowia psychicznego, ale także bardzo ważny aspekt zdrowia ogólnie. Emocje są niezmiernie istotne w naszym życiu i spełniają ważne funkcje. Przede wszystkim mówią nam o tym, co jest dla nas istotne, i kierują naszą uwagę. Właśnie to sprawia, że wówczas, gdy dzieje się coś, co wywołuje w nas emocje, trudno jest nam skupić się na kontroli odżywiania. Przykładowo: kiedy pojawia się stres, często nieświadomie, wręcz automatycznie, sięgamy po jedzenie. Dzieje się tak, ponieważ zdecydowana większość naszej uwagi kierowana jest na stresor, a co za tym idzie – zasoby, które moglibyśmy poświęcić na skuteczną samokontrolę, są wyczerpane. Próżno wówczas liczyć, że uda nam się skupić na naszym celu lub monitorowaniu zachowań czy po prostu na odparciu pokusy. Unikanie własnych emocji przez ich tłumienie wpływa na cały nasz organizm. Każda niewyrażona emocja kumuluje się jako odczuwalne napięcie w ciele, które będzie musiało znaleźć ujście. Niejednokrotnie ujściem tym jest jedzenie. O ile sporadyczne tłumienie emocji nie jest szczególnie szkodliwe, o tyle długotrwała ich supresja już jest niekorzystna dla zdrowia organizmu. Poprzez różne mechanizmy związane z naszą fizjologią może doprowadzić do wielorakich objawów lub chorób somatycznych. Przyczyn tłumienia emocji jest wiele, ale często wynika ono z wykształconego już w dzieciństwie wzorca postępowania. Jako dzieci niejednokrotnie otrzymywaliśmy nagrody za okazywanie „dobrych” emocji, z kolei emocje „złe” (umyślnie użyliśmy cudzysłowów, gdyż emocje nie dzielą się na dobre oraz złe – wszystkie są nam potrzebne) nie zyskiwały aprobaty opiekunów. Mieliśmy wówczas do wyboru albo postępować zgodnie z tym, co czujemy i co podpowiadają nam emocje, albo tłumić je i w ten sposób dążyć do akceptacji ze strony rodziców/opiekunów. Być może kojarzysz scenę ze sklepu czy galerii handlowej, w której dziecko płacze i krzyczy – manifestuje swoje emocje – a rodzice je za to karzą, mówią, że to złe, i straszą, że jak nie przestanie, „to ta pani / ten pan je zabierze”. I tak krok po kroku, aby zyskać akceptację innych, uczyliśmy się supresji naszych emocji, wykształcając mechanizm ich tłumienia. Stąd też zarządzanie emocjami i wgląd w siebie dla wielu z nas stanowią problem.

Emocje mają naprawdę znaczący wpływ na zdolności do samokontroli. Dobra wiadomość jest jednak taka, że nasze zachowania żywieniowe mogą stać się nawykami, a jak dobrze wiemy, nawyki są działaniami automatycznymi, więc nie wymagają od nas dużej ilości energii i zasobów. Co więcej, wpływ emocji na nawyki nie jest duży.

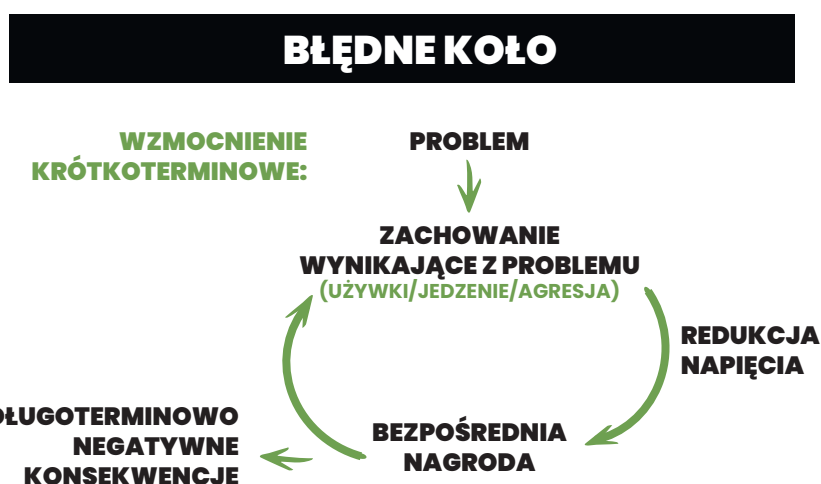
Kolejną funkcją pełnioną przez emocje jest kształtowanie naszych postaw wobec konkretnych zjawisk, ludzi, sytuacji i przedmiotów [20]. To przez emocje coś jest przez nas pożądane lub wręcz przeciwnie – czegoś unikamy i się obawiamy. To kolejna przyczyna, która tłumaczy, dlaczego emocje są tak istotną kwestią w procesie odchudzania. Pożywienie, jak również sama czynność jedzenia kojarzą nam się zazwyczaj z odczuwaniem przyjemności. To za pomocą jedzenia wyrażamy uczucia. Karmiąc dziecko, rodzice okazują mu troskę. Wspólne posiłki pogłębiają relacje. Chcąc sprawić komuś przyjemność, kupujemy czekoladki. W trakcie przerwy, która jest wytchnieniem podczas ciężkiego dnia pracy, zwykle spożywamy posiłek. Nic więc dziwnego, że jedzenie staje się dla nas sposobem na lepsze samopoczucie i z jego poprawą nam się kojarzy. To właśnie skojarzenie jedzenia z przyjemnością sprawia, że odżywiając się, zaspokajamy nie tylko potrzebę fizjologiczną, lecz także potrzeby emocjonalne [21]. Warto też zaznaczyć, że nie dzieje się tak bez przyczyny – w ten sposób po prostu działa nasza fizjologia. Przykładowo: spożycie węglowodanów zwiększa poziom endorfin, które mają działanie uspokajające, a ponadto stymulują wydzielanie serotoniny, potocznie nazywanej hormonem szczęścia [22]. Jak widać, dzięki jedzeniu możemy nie tylko zaspokajać potrzebę fizjologiczną, jaką jest głód, i odżywiać nasz organizm, lecz także czuć się lepiej, być bardziej zadowolonymi, szczęśliwymi czy spokojnymi.



Kolejną funkcją pełnioną przez emocje jest kształtowanie naszych postaw wobec konkretnych zjawisk, ludzi, sytuacji i przedmiotów [20]. To przez emocje coś jest przez nas pożądane lub wręcz przeciwnie – czegoś unikamy i się obawiamy. To kolejna przyczyna, która tłumaczy, dlaczego emocje są tak istotną kwestią w procesie odchudzania. Pożywienie, jak również sama czynność jedzenia kojarzą nam się zazwyczaj z odczuwaniem przyjemności. To za pomocą jedzenia wyrażamy uczucia. Karmiąc dziecko, rodzice okazują mu troskę. Wspólne posiłki pogłębiają relacje. Chcąc sprawić komuś przyjemność, kupujemy czekoladki. W trakcie przerwy, która jest wytchnieniem podczas ciężkiego dnia pracy, zwykle spożywamy posiłek. Nic więc dziwnego, że jedzenie staje się dla nas sposobem na lepsze samopoczucie i z jego poprawą nam się kojarzy. To właśnie skojarzenie jedzenia z przyjemnością sprawia, że odżywiając się, zaspokajamy nie tylko potrzebę fizjologiczną, lecz także potrzeby emocjonalne [21]. Warto też zaznaczyć, że nie dzieje się tak bez przyczyny – w ten sposób po prostu działa nasza fizjologia. Przykładowo: spożycie węglowodanów zwiększa poziom endorfin, które mają działanie uspokajające, a ponadto stymulują wydzielanie serotoniny, potocznie nazywanej hormonem szczęścia [22]. Jak widać, dzięki jedzeniu możemy nie tylko zaspokajać potrzebę fizjologiczną, jaką jest głód, i odżywiać nasz organizm, lecz także czuć się lepiej, być bardziej zadowolonymi, szczęśliwymi czy spokojnymi.

Warto pamiętać, że każdy z nas je emocjonalnie – to zupełnie normalne. To jednak my decydujemy o tym, czy regulacja nastroju poprzez jedzenie jest dla nas problemem, czy nie. Jedzenie emocjonalne może nieść ze sobą kilka negatywnych skutków, których warto mieć świadomość. Należy do nich m.in. nadmierna masa ciała, która jest rezultatem przewlekłego spożywania zbyt dużej ilości energii. Jest to bardzo prawdopodobne, bo zwykle kiedy w grę wchodzi emocje, nie sięga się po warzywa, owoce czy niskoprzetworzone produkty o małej zawartości kalorii i dużej gęstości odżywczej. Wręcz przeciwnie – je się słodczyce, słone przekąski czy fast foody, przez które bardzo łatwo przekroczyć zapotrzebowanie kaloryczne. Poza tym jedzenie emocjonalne powoduje również inne problemy związane z żywieniem, wśród których można wyróżnić zaburzenia odżywiania. Tak jak wspomnieliśmy wyżej – w jedzeniu emocjonalnym nie ma nic złego, o ile jest ono świadome, nie działa na naszą niekorzyść i wbrew nam oraz naszym wartościom czy celom. Dlatego tak ważne jest to, aby zastanowić się, czy przypadkiem jedzenie nie zastąpiło nam w znacznej części innych, naturalnych, specyficznych sposobów zaspokajania psychologicznych potrzeb. Przykładowo jedzenie może być formą okazywania uczuć [23]. To jest w porządku, ale do momentu, w którym zaczynamy ograniczać się tylko do takiej formy wyrażania miłości. Kiedy jedzenie staje się jedyną rzeczą, za pomocą której dbamy o kogoś czy pogłębiajmy z kimś relacje, wtedy pojawia się problem. To wszystko możemy osiągnąć także poprzez wspólne spędzanie czasu czy rozmowę. Jedzenie bywa też nagrodą za osiągnięcia. Jak najbardziej może nią być, ale wcale nie musi, a na pewno nie zawsze. Przecież nagrodzić się można także wyjściem do kina, wesołego miasteczka, na kręgle, bilard czy też kupując sobie książkę, ulubiony kosmetyk lub serwując gorącą kąpiel. Ważne, aby zachować w tym wszystkim balans i nie pozwalać, żeby jedna kwestia zastępowała wszystkie inne.

Kolejną problematyczną funkcją, prowadzącą do długoterminowych negatywnych konsekwencji, którą może spełniać jedzenie związane z emocjami, jest redukcja stresu czy napięcia. Obrazuje ją poniższa grafika.



Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów szkoleniowych SWPS



Jedzenie pod wpływem stresu pojawia się najczęściej wtedy, gdy mamy ograniczone zasoby psychoenergetyczne. Powstrzymanie się przed spożyciem czegoś w sytuacji napięcia jest trudne, ponieważ nie wiąże się z natychmiastową nagrodą, ale odracza ją w czasie. Ponadto natychmiastowa nagroda oprócz uczucia przyjemności (zwykle sięgamy po jedzenie w wysokim stopniu smakowite) przynosi doraźne rozluźnienie i chwilową redukcję napięcia. Dlatego po spożyciu, jak również w jego trakcie często czujemy się zrelaksowani, wyluzowani, nie myślimy o przykrych wydarzeniach, ale skupiamy się głównie na doznaniach smakowych. Nauka pokazuje, że w sytuacjach stresowych ludzie preferują spożywanie bardziej kalorycznych, słodszych i tłustszych pokarmów, a także jedzą mniej regularnie [24]. Zaprzestanie sięgania po jedzenie w podobnych okolicznościach jest więc naprawdę trudnym zadaniem, w szczególności gdy jest to nasza nawykowa reakcja i robimy to automatycznie.

W tym rozdziale przedstawimy Ci kilka wskazówek, które pomogą Ci w radzeniu sobie z jedzeniem pod wpływem emocji. Będą one polegały m.in. na szukaniu alternatywnych zachowań, zastępujących ten proces. Trzeba jednak zaznaczyć, że samo przemyślenie, a następnie wdrożenie w życie tych sposobów nie od razu sprawi, że problem zostanie wyeliminowany. Skojarzenia dotyczące jedzenia, funkcje, jakie pożywienie pełni, a także odczucia związane z konsumpcją potrafią być naprawdę bardzo silne. Niejednokrotnie jest tak, że towarzyszą nam one przez większość życia. W związku z tym próżno oczekiwać, że zmiany będą szybkie i od razu skuteczne. Zdecydowanie potrzeba czasu, aby przekonać się i doświadczyć, że inne formy relaksu czy spełniania wybranych potrzeb również działają świetnie. W tym momencie warto przypomnieć, że jedzenie fizjologicznie poprawia nasz nastrój, więc niektóre rozwiązania zastępcze mogą okazać się niewystarczająco atrakcyjne w sytuacjach, w których nasze samopoczucie jest gorsze, a emocje biorą górę. Na szczęście istnieją zachowania, które działają analogicznie do jedzenia. Z pewnością jednym z nich jest aktywność fizyczna, która wpływa na biochemię naszego mózgu i redukuje lęk, a ponadto poprawia nastrój [25, 26]. Pisząc „aktywność”, wcale nie mamy na myśli ciężkich, wyczerpujących sesji treningowych, do których trzeba się zmuszać. Wręcz przeciwnie – chodzi o aktywność, która sprawia nam przyjemność, jest dla nas relaksująca. W praktyce może być ona naprawdę różnorodna, bo jest zależna od preferencji, a te, jak wiemy, każdy ma inne – niejednokrotnie są one mocno zawężone i sprecyzowane. Dla jednej osoby wymarzoną aktywnością jest pływanie, dla drugiej bieganie, dla trzeciej jazda na rowerze, dla czwartej zajęcia fitness, a dla piątej spaceru. Niezależnie od rodzaju aktywności jedno jest pewne: warto się ruszać, bo przynosi to naprawdę wiele korzyści dla szeroko rozumianego zdrowia. Godnym uwagi rozwiązaniem redukującym stres jest także praktykowanie uważności, której poświęciliśmy odrębny rozdział: *Złap uważność za ogon*.

Chcemy jeszcze raz wyraźnie zaznaczyć, że jedzenie mające na celu poprawę nastroju wcale nie musi być czymś niekorzystnym. Co więcej, psychologowie są przychylni strategii jedzenia emocjonalnego, która może wręcz sprzyjać samokontroli odżywiania, o ile nie jest nadużywana [27]. Dokładniej – chodzi o skuteczne jedzenie emocjonalne. Polega ono na uważnym spożywaniu tego, na co mamy naprawdę dużą ochotę, przy jednoczesnym szukaniu złotego środka pomiędzy przyjemnością a przestrzeganiem zasad diety.

Połączenie umiaru z zaspokajaniem potrzeb emocjonalnych okazuje się skutecznym rozwiązaniem. Załóżmy, że ktoś jest na diecie i jego celem jest redukcja tkanki tłuszczowej. Nagle czuje on gwałtowną potrzebę zjedzenia ciastka, która nie ustępuje i jest niezmiernie silna. Opcje są dwie. Pierwsza z nich to przygotowanie sobie samodzielnie zdrowszej, bardziej odżywczej, sycącej przekąski, która usatysfakcjonuje również umysł, lub zakup alternatywy lepszej od dostępnych na sklepowych półkach klasycznych, mało odżywczych słodyczy. Druga opcja znajduje zastosowanie wówczas, gdy ochota jest mocno specyficzna i ukierunkowana na jeden konkretny produkt. W tej sytuacji w grę nie wchodzi żaden zamiennik, ani ten własnoręcznie przygotowany, ani ten kupiony – zaspokojenie może przynieść tylko wybrana rzecz. Należy wówczas kupić najmniejsze dostępne opakowanie, a następnie powstrzymać się od konsumpcji (odroczyć nagrodę) i wrócić do domu.



Istnieje całkiem spora szansa, że ochota na dane pożywienie przejdzie nam w drodze powrotnej. Jeśli tak się nie stanie, dobrze jest spożyć produkt powoli, świadomie, uważnie i bez rozpraszaczy, a więc w myśl zasad mindful eating (o nich więcej w rozdziale Złap uważność za ogon). Wierz nam, że wbrew pozorom to właśnie jedno ciastko czy cukierek, ale zjedzone świadomie, będą bardziej satysfakcjonujące aniżeli cała paczka pochłonięta w biegu w drodze powrotnej. A to o satysfakcję ostatecznie chodzi, prawda? Skuteczne jedzenie emocjonalne jest więc niczym innym jak okazjonalnym poprawianiem swojego nastroju za pomocą pożywienia, na które ma się ochotę i które je się świadomie, z umiarem i zachowaniem uważności. Strategia ta jest przeciwieństwem nieskutecznego jedzenia emocjonalnego, ponieważ nie towarzyszy jej poczucie winy ani przejedzenia [27].

Jedzenie emocjonalne dotyczy zwykle wysoko rozwiniętych obszarów świata i spotykane jest u osób o każdej wielkości ciała [28]. Obawy o masę ciała i jego negatywny obraz zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia jedzenia emocjonalnego [29]. Za jego predyktor uznaje się również doświadczenie stygmatyzacji z powodu masy ciała (weight stigma) [30]. W ostatnich latach jedzenie zaczęło spełniać funkcję, której nie jest w stanie sprostać. Rola ta często jest niestety bardzo dysfunkcyjna. Jedzenie stało się prostym rozwiązaniem i pokusą, która zaspokaja inne potrzeby (te niezwiązane z głodem fizjologicznym), gdyż jest łatwo dostępne, przyjemne oraz gwarantuje szybką nagrodę. Choć jedzenie emocjonalne jest zwykle utożsamiane z jedzeniem w odpowiedzi na trudne emocje, to coraz częściej pojawiają się badania wskazujące na to, że może ono występować również podczas doświadczania emocji pozytywnych [31, 32]. Obecnie często mylimy głód z innymi uczuciami. Jest to łatwe, a jeśli coś jest łatwe, nasz mózg to lubi. Robimy to więc częściej, aż staje się to naszym nawykiem. Kwestię nawyków omówiliśmy szczegółowo w rozdziale Nawyki, czyli fundamenty trwałej i skutecznej zmiany. Nasz mózg jest hedonistą, który lubi proste rozwiązania i szybko się uczy. Jeśli na stres często reagowaliśmy zjedzeniem czekolady, a wyjście ze znajomymi kończyło się w restauracji, to taki schemat zostanie przez niego zapamiętany, utrwalony i stanie się nawykiem. Wówczas już każda sytuacja wywołująca stres stanie się wskazówką do sięgnięcia po słodczy, a każde spotkanie – pretekstem do zamówienia jedzenia. Z pewnością znasz sytuacje podobne do przytoczonych wyżej. Chcesz schudnąć i wiesz, że takie zachowania Ci nie służą, a mimo to nadal je powtarzasz. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ duża część naszych zachowań jest automatyczna – jeszcze raz powtórzmy: nasz mózg jest hedonistą. On nie lubi marnować energii, dlatego dąży do minimalizacji decyzji, które trzeba podejmować, bo to kosztuje go spore ilości zasobów psychoenergetycznych. Zawsze kiedy robimy coś po raz pierwszy, jest to trudne i wymaga dużych nakładów energii, pracy oraz skupienia. Z czasem, w miarę jak nabywamy wprawy w danej czynności, staje się ona dla nas na tyle prosta, że nie musimy o niej myśleć i wykonujemy ją automatycznie. Jest to bardzo korzystne z punktu widzenia ewolucji. Kto chciałby się zastanawiać nad tym, w którą stronę i w jaki sposób zacząć wcierać żel pod prysznicem, jakie konkretnie ruchy wykonywać, aby dobrze umyć zęby, albo jak zawiązać i rozwiązać buty? Pewnie nikt. Robimy te i bardzo wiele innych rzeczy, których niejednokrotnie nie jesteśmy nawet świadomi, nawykowo – i dzięki temu oszczędzamy mnóstwo energii. Można zaryzykować stwierdzenie, że bez nawyków nasze mózgi mogłyby się po prostu wyłączyć, gdyż bardzo szybko zostałyby przeciążone.

Praca nad nawykami żywieniowymi jest jednym z najtrudniejszych obszarów zmiany [33]. Dobra wiadomość jest taka, że nawyki da się ukształtować na nowo, a Ty cały czas masz kontrolę nad tym, co robisz. Już doskonale wiesz, jak należy pracować nad nawykami. Pamiętaj jednak, że będzie to wymagało sporej ilości zasobów psychoenergetycznych. Niestety dokonanie innego wyboru niż ten nawykowy nie jest łatwe i wiąże się z wyjściem ze strefy komfortu. Przygotuj się więc na długotrwały proces i zmiany wprowadzane małymi krokami, a także na to, że będą momenty, w których ze względu na mocno ograniczone zasoby psychoenergetyczne (np. dużą ilość stresu, pracy, obowiązków i zmęczenie) po prostu zdarzy Ci się podążyć ścieżką nawyku. Grunt to się nie poddawać i gdy zasoby będą na wyższym poziomie, konsekwentnie dążyć do swojego celu i umacniać nową, korzystną, pożądaną ścieżkę w mózgu.



Bardzo ważne w radzeniu sobie z jedzeniem pod wpływem emocji jest to, aby po pierwsze złapać uważność i na moment zahamować, a po drugie uświadomić sobie, dlaczego naprawdę robimy to, co robimy. Umiejętne doświadczanie emocji jest ważnym elementem normalizacji masy ciała, optymalizacji zdrowia, a także profilaktyki zaburzeń odżywiania [34–36]. Nie możemy gniewać się na nasz organizm, bo on chce dla nas jak najlepiej. Uświadomienie sobie, dlaczego akurat sięgamy po jedzenie, jest pierwszym krokiem do zmiany. Aby pokonać jedzenie emocjonalne, należy przerwać pętlę nawyku. Wbrew pozorom nie musi to być nic spektakularnego – wystarczy prosta rzecz. Przykładowo: jeśli wiesz, że w stresujących sytuacjach, kiedy jesteś w domu, automatycznie wybierasz się do kuchni i sięgasz po ciastka schowane w szafce na górnej półce, wystarczy, że nakleisz na tę szafkę kartkę z napisem: STOP albo „Podłoga to lawa” – cokolwiek, co sprawi, że się zatrzymasz i uświadomisz sobie, dlaczego chcesz zjeść ciastka. Wówczas, nawet jeśli Twoja odpowiedź zabrzmiałaby: „Sięgam po ciastka, bo odczuwam stres, ale jestem tego świadoma”, będzie to sukces. Właśnie się zatrzymałaś i wyłamałaś z utrwalonego, zautomatyzowanego schematu – brawo! Może udało Ci się dodatkowo przeprowadzić ze sobą dialog wewnętrzny, dzięki któremu określiłaś świadomie, co zapewni Ci prawdziwy relaks, i zrezygnowałaś z ciastek. Jeśli nie, to nic się nie stało – być może teraz uda Ci się przemyśleć, co robisz i dlaczego robisz tak, a nie inaczej. To pozwoli Ci zacząć tworzyć nową ścieżkę w Twoim mózgu – już nie tę emocjonalną, ale świadomą. Im więcej takich decyzji będziesz podejmować, tym mniej jedzenia emocjonalnego będzie się w Twoim życiu pojawiać.

Kolejnym krokiem (o ile już wcześniej samoistnie nie udało Ci się go wprowadzić) po zatrzymaniu się jest uświadomienie sobie, dlaczego robisz daną rzecz. Pomóc może Ci w tym zadanie sobie dwóch pytań: „W jakim celu to robię?” oraz „Jakiego efektu oczekuję po zrobieniu tej rzeczy?”. Następnie spisz wszystkie myśli, które pojawiły się w Twojej głowie, na kartce – na pewno będzie Ci łatwiej spojrzeć na nie i zdystansować się od tego, co myślisz. Pamiętaj jednak, że masz prawo myśleć tak, a nie inaczej, i nie ma w tym nic złego (najwidoczniej z czegoś to wynika i czemuś służy) – liczy się, co z tymi myślami zrobisz i jak wykorzystasz to, co chcą Ci one przekazać. Możesz ulec błędnemu przekonaniu, że w odzyskiwaniu kontroli nad jedzeniem potrzeba Ci ograniczeń. Nic bardziej mylnego – ograniczenia nie uczą nas dyscypliny czy silnej woli. W walce z jedzeniem emocjonalnym niezbędne jest poznanie powodów, dla których sięgamy po jedzenie, a następnie zastanowienie się, jakie alternatywne działanie da nam ten sam (faktycznie oczekiwany przez nas) rezultat i jednocześnie będzie zgodne z naszymi wartościami. Jeśli Twoją wartością jest zdrowie, a celem – chęć redukcji nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej, to wysoce prawdopodobne jest, że objedzenie się czekoladą w sytuacji stresowej nie pomoże Ci podążać we wskazywanych przez nie kierunkach. Jeżeli po zjedzeniu czekolady czujesz chwilową ulgę, co stanowi dla Ciebie nagrodę, ale zaraz potem doświadczasz wyrzutów sumienia, bo wiesz, że przez nadprogramowe kalorie nie uda Ci się schudnąć, to ostatecznie to rozwiązanie nie spełnia żadnego z powyższych warunków. Przypuśćmy, że zamiast jeść czekoladę, decydujesz się na kilkukilometrowy spacer po lesie (zakładamy, że lubisz spacerować i pozwala Ci się to zrelaksować) z ulubionym podcastem. W efekcie po pierwsze zrelaksujesz się, a po drugie dzięki działaniu w zgodzie ze swoimi wartościami przybliżysz się do celu, jakim jest schudnięcie. Dodatkowo możesz jeszcze odczuć satysfakcję z tego, że podczas spaceru dowiedziałaś się czegoś nowego i jesteś bogatsza w wiedzę. Oprócz dwóch wspomnianych wyżej kwestii jest jeszcze jedna bardzo ważna sprawa dotycząca wyboru alternatywnego zachowania. To łatwość wprowadzenia go, a także przyjemność z niego płynąca. Wróćmy do naszego przykładu z założeniem, że jest późno, a Ty jesteś zmęczona. W takiej sytuacji długi spacer po lesie nie będzie niczym przyjemnym i raczej będzie wiązać się z dodatkowym stresem, obawami i lękiem aniżeli relaksem. Wówczas takie rozwiązanie będzie wypadać słabo w porównaniu ze zjedzeniem czekolady leżącej kilka metrów od Ciebie. Pomimo że ta alternatywa spełniała dwa warunki – a więc była zgodna z Twoimi wartościami i zapewniała ten sam rezultat – nie była dla Ciebie łatwa ani przyjemna. To prowadzi nas do ważnych wniosków – wybór alternatywnego zachowania będzie zależny od Twoich zasobów psychoenergetycznych, a także od okoliczności.

Podsumowując: wybór alternatywnego zachowania powinien być uzależniony od Twoich zasobów psychoenergetycznych oraz okoliczności, samo zachowanie zaś powinno spełniać następujące warunki:

- być zgodne z Twoimi wartościami,
- zapewniać Ci ten sam rezultat,
- być łatwe i przyjemne.

Jeszcze raz, lecz teraz w telegraficznym skrócie – w formie punktów oraz doskonale Ci już znanego modelu podejmowania decyzji, który znajduje się na poniższej grafice – przedstawimy Ci schemat, który pozwoli Ci pracować nad jedzeniem emocjonalnym.

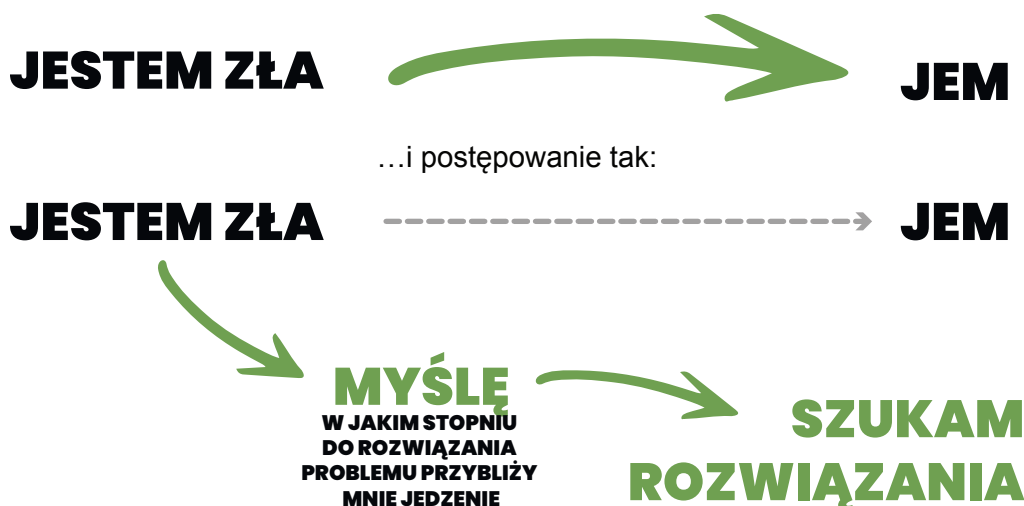
1. Zatrzymaj się (uwaga!).
2. Zauważ i nazwij (sytuację, emocje).
3. Dokonaj wyboru (świadomego, zgodnego z Twoimi wartościami bądź nie).

PODEJMOWANIE WYBORÓW ZGODNYCH Z WARTOŚCIAMI



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Ciarrochi J, Bailey A, Harris R. Pożegnaj wagę. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2019.

Mamy nadzieję, że dzięki tym pomocom uda Ci się unikać automatycznych zachowań, które są wbrew Tobie. W tym wszystkim chodzi o wyjście z autopilota, czyli zaprzestanie tego:





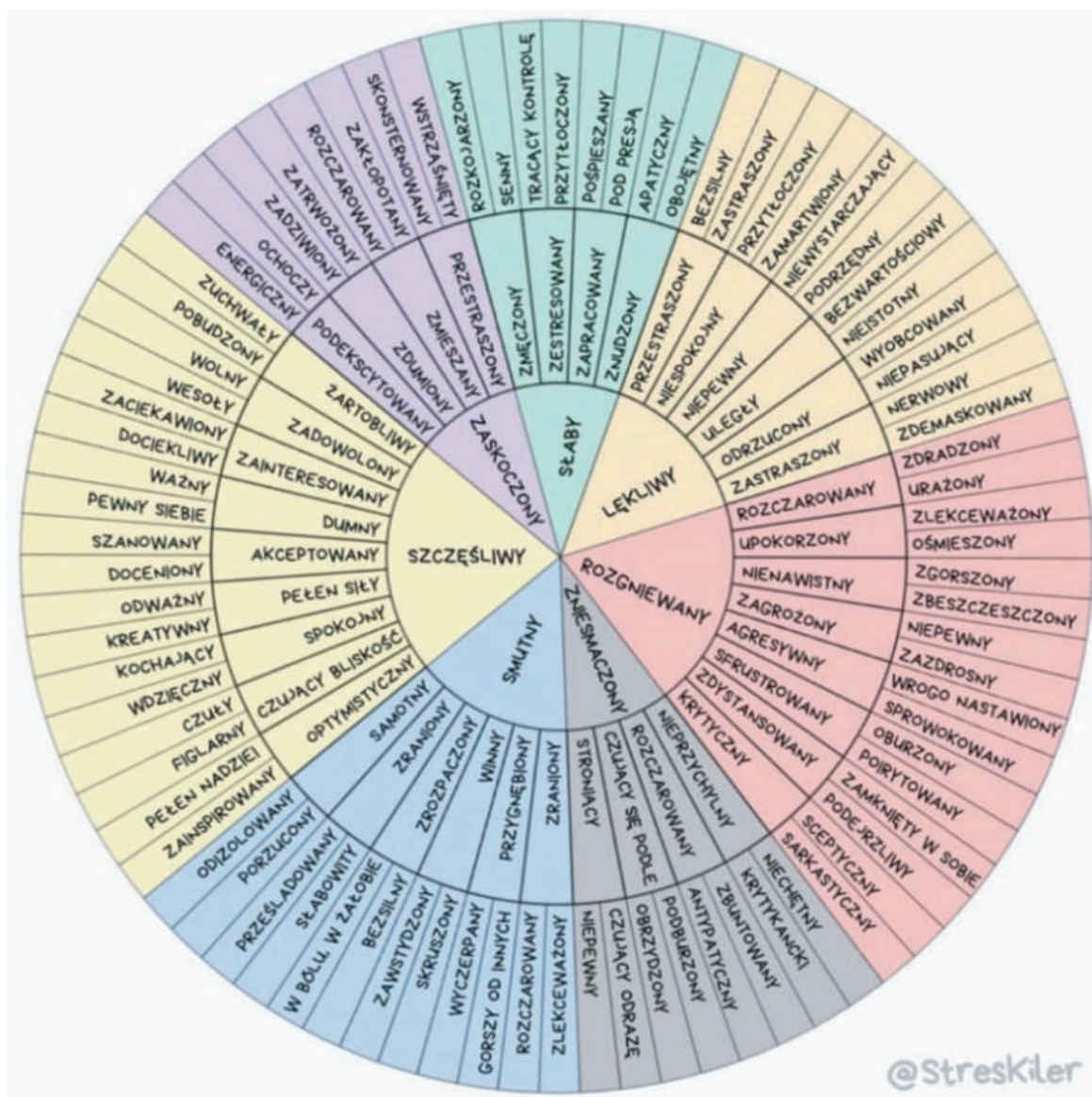
Na sam koniec – analogicznie do tego, co pisaliśmy w rozdziale poświęconym nawykom – aby nawyk powstał, musi być cierpliwie i konsekwentnie powtarzany. To jedyny sposób na jego utrwalenie, a w efekcie – na wydeptanie w mózgu nowej, alternatywnej ścieżki, która zastąpi stary nawyk i da pożądany rezultat. Jak już wspomnieliśmy, nie będzie to łatwe zadanie, bo przecież wymaga ono dużych nakładów energii, i to dwa razy: za pierwszym, aby się zatrzymać, a za drugim – aby świadomie przerwać pętlę nawyku i zastąpić go nowym. Gwarantujemy jednak, że jest to gra warta świeczki.

Niżej w formie krótkich punktów znajdziesz informacje, które mogą pomóc Ci w radzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym. Zanim jednak je przedstawimy, chcemy zwrócić Twoją uwagę na jedną bardzo ważną kwestię, mianowicie emocje, a jeszcze konkretniej – ich właściwe nazywanie. Ludzie często nie umieją rozpoznawać, nazywać, wyrażać ani komunikować emocji. To duży problem. Istnieje spore prawdopodobieństwo, że specjalista zdiagnozowałby nas jako aleksytymików, których określa się także mianem emocjonalnych analfabetów. Aleksytymia jest złożoną strukturą osobowości, która obejmuje właśnie specyficzne deficyty emocjonalne i poznawcze. Te pierwsze objawiają się istotnie osłabioną zdolnością do spontanicznego, żywego, zróżnicowanego doznawania uczuć. Z kolei te drugie obejmują trudności z rozpoznawaniem uczuć własnych i innych ludzi, trudności z odróżnianiem doświadczanych emocji od pobudzenia fizjologicznego organizmu, z werbalnym opisem przeżywanego stanu emocjonalnego, a także z komunikowaniem innym osobom jego obecności [37]. Czujemy coś, wiemy, jak to na nas wpływa, teoretycznie umiemy opisać towarzyszące danej emocji odczucia, ale nie jesteśmy w stanie jej określić – a ponieważ nie jest to nic komfortowego, to szukamy szybkiej drogi ujęcia. Wyniki badań wskazują, że osoby otyłe mają istotnie mniejszą umiejętność rozpoznawania emocji oraz wrażeń głodu i sytości aniżeli osoby o prawidłowej masie ciała [38]. Niestety nikt nie przewidział w naszym programie nauczania przedmiotu, który uczyłby nas tych niezwykle cennych umiejętności. Jesteśmy ich pozbawieni, jeśli nie udało nam się ich wypracować, czy to samodzielnie, czy z pomocą bliskich. Taki stan rzeczy sprawia, że robimy to, co wypada, i to, co się powinno, a nie to, co rzeczywiście czujemy, że chcielibyśmy zrobić. To z kolei prowadzi do wzrostu frustracji i napięcia, które łatwo i szybko rozładować, jedząc. Bez tych umiejętności naprawdę trudno się funkcjonuje. Często z „pomocą” przychodzi nam właśnie jedzenie. To ono zaczyna być dla nas ucieczką od emocji, to ono pozwala je tłumić, daje im ujęcie. Zidentyfikowanie tego, co czujemy, jest trudne, szczególnie jeśli jesteśmy przyzwyczajeni do zajadania emocji, zamiast pozwalania sobie na ich odczuwanie. Emocje są potrzebne i same w sobie nie są złe. Złe jest to, że nikt nie nauczył nas nimi zarządzać, a także nasze podejście do nich, czyli właśnie tłumienie ich.

Zaraz postaramy się pomóc Ci w nauce nazywania emocji. Nie możemy zagwarantować, że nasza propozycja okaże się dla Ciebie pomocna i rozwiąże Twój problem, bo być może konieczna będzie pomoc specjalisty. Przede wszystkim jednak musisz pamiętać o tym, aby pozwolić emocjom po prostu być, płynąć przez Ciebie.

Poniżej znajduje się koło uczuć Kaitlin Robbs, które może okazać się pomocne w identyfikowaniu i nazywaniu emocji. Ilustruje ono relacje pomiędzy podstawowymi uczuciami oraz ich podrzędnymi. Korzystanie z niego pozwoli Ci odpowiedzieć na pytanie: „Jak się teraz czuję?”. Z założenia koło miało być narzędziem dla nauczycieli, które pomogłoby uczniom jaśniej się wyrażać. Używanie koła jest proste – wystarczy zacząć od najmniejszego, znajdującego się w centrum okręgu i na jego podstawie określić uczucie, do którego jest Ci aktualnie najbliższe. Następnie należy przejść do drugiego koła, a więc tego będącego pomiędzy centrum a kołem zewnętrznym, i udzielić bardziej szczegółowej odpowiedzi – tzn. wybrać kolejne uczucie, do którego Ci najbliższe, o takim samym kolorze. Ostatnim etapem jest powtórzenie poprzedniego kroku na zewnętrznym kole.

Na koniec warto zaznaczyć, że słownictwo znajdujące się w kole nie jest idealne (możesz je zmodyfikować wedle własnych potrzeb), ale na pewno pomoże osobom, które mają trudności ze sprecyzowaniem tego, jak się czują.



Źródło: <https://streskiler.pl/mapa-emocji-i-kolo-uczuc-powiedz-co-naprawde-czujesz/>

Jeśli już zapoznałaś się z kołem i nazywanie emocji nie jest dla Ciebie tak dużym problemem – bądź jeżeli nigdy nie stanowiło dla Ciebie problemu – to pójdźmy o krok dalej. Sam fakt rozpoznania emocji jest bardzo ważny, a danie sobie przyzwolenia na ich odczuwanie – nie mniej istotne. Pozostaje pytanie: co potem? No właśnie. Zapewne nieraz byłaś nadawcą bądź odbiorcą komunikatu: „Czego teraz potrzebujesz? Co sprawi, że poczujesz się lepiej?”, i pewnie również niejednokrotnie odpowiadałaś albo słyszałaś od swojego rozmówcy: „Nie wiem”. Często jest tak, że sami nie wiemy, czego chcemy. Wiemy natomiast, że emocje są swego rodzaju kierunkowskazem czy kompasem wskazującym na nasze potrzeby. Tak oto smutek może sugerować, że coś, co było dla Ciebie ważne, się nie udało bądź coś straciłaś i potrzebujesz wsparcia bliskiej Ci osoby. Jak jednak pokonać tę drogę od emocji do potrzeby? W przemierzeniu jej pomoże Ci udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania – we wskazanej kolejności.

1. Jak się teraz czuję?
2. Jeśli nie wiem, to jakie sygnały wysyła mi ciało?
3. Gdyby te emocje miały umiejętność mowy, to co by mi powiedziały?
4. Co to dla mnie znaczy? O jakich potrzebach mówią te emocje?
5. Która z tych potrzeb jest dla mnie priorytetowa w tym momencie?
Co chcę zrobić jako pierwsze, aby przybliżyć się do jej zaspokojenia?



Mamy nadzieję, że powyższe pytania pomogą Ci w dotarciu do potrzeb, jakie wskazują Ci emocje. Jeśli jednak tak nie będzie, to nie ma się co przejmować, gdyż czasem nasze potrzeby są naprawdę mocno ukryte, a my możemy mieć problem z konkretnymi emocjami. Wówczas najlepszym rozwiązaniem będzie skorzystanie z pomocy specjalisty.

Teraz przejdźmy do wspomnianych wyżej kwestii, które mogą pomóc Ci w poradzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym.

1. Regularne i zbilansowane odżywianie – informacje na ten temat znajdziesz w rozdziałach Podstawy, które musisz znać oraz Jak to wszystko ugryźć od strony praktycznej?.
2. Prowadzenie dzienniczka emocji – przykład tego, jak prowadzić taki dzienniczek, znajdziesz w tym rozdziale.
3. Znalezienie innych przyjemności niż jedzenie.
4. Ćwiczenia i techniki relaksacyjne, oddechowe czy medytacja.
5. Psychoterapia indywidualna lub grupowa.
6. Zadbanie o swoje zasoby psychoenergetyczne.
7. Nauka rozpoznawania własnych emocji i potrzeb.
8. Planowanie i zabezpieczanie się na trudne sytuacje – informacje związane z tymi kwestiami znajdziesz w rozdziale Sytuacje awaryjne.
9. Znalezienie innego sposobu na rozładowanie stresu bądź napięcia emocjonalnego – jak radzić sobie ze stresem, pokazujemy w rozdziale Stres – wróg czy przyjaciel?.
10. Świadome i uważne jedzenie.
11. Umiejętność identyfikacji głodu i odróżniania go od zachcianki.
12. Umiejętność identyfikacji sygnałów płynących z ciała.
13. Umiejętność rozpoznawania zapalników bądź wyzwalaczy jedzenia emocjonalnego.

Punkty 10–13 dotyczą uważności, której poświęciliśmy cały rozdział *Złap uważność za ogon*.

Test kamery

Na sam koniec tego rozdziału chcemy jeszcze wspomnieć o czymś, co również bywa pomocne w radzeniu sobie z jedzeniem emocjonalnym. Dzięki temu Twoje reakcje na spotykające Cię sytuacje, które podyktowane będą emocjami, ulegną korzystnej zmianie. Jedyne, czego potrzebujesz do wdrożenia tej techniki, to umiejętność zatrzymania się, którą wyćwiczysz, praktykując m.in. uważność. Co to za metoda? Jest ona nazywana testem kamery. Mimo że brzmi nieco zabawnie i banalnie, to uwierz nam – naprawdę może pomóc. Doskonale wiesz, że Twoje przekonania są niczym innym jak myślami. Zdajesz sobie też sprawę z tego, że myśli to tylko myśli, a więc nic, co ma swoje odzwierciedlenie w rzeczywistości. Niestety, kiedy damy się za bardzo ponieść obrazom, jakie kreuje nasza wyobraźnia, często ulegamy emocjom, a te skłaniają nas do sięgnięcia po jedzenie. Praktyka uważności i umiejętność zatrzymania się w połączeniu z testem kamery okazują się bardzo skuteczne w zwalczaniu jedzenia emocjonalnego. Uważności poświęciliśmy cały rozdział *Złap uważność za ogon*, z kolei kwestię zatrzymania się omówiliśmy przy okazji tego rozdziału. Czym więc jest ostatni element wspomnianej wyżej układanki, czyli test kamery?

To nic innego jak spojrzenie na siebie okiem kamery. Co ono zarejestruje? Czy urządzenie będzie w stanie pokazać Ci Twoje myśli, czy wskaże jedynie fakty? Dla maksymalnie jasnego zobrazowania tej kwestii posłużymy się przykładami reakcji dwóch różnych osób na jedną sytuację.

Opisywana sytuacja: Zmywanie naczyń. Wyślizgnięcie się z ręki kubka, jego upadek i rozbicie.

Osoba pierwsza: „O nie! Rozbiłam kubek. To już drugie naczynie w tym tygodniu. Jak tak dalej pójdzie, to nie będzie z czego pić. Jestem taką niezdara! Mój partner będzie zły, bo to jego ulubiony kubek – jestem beznadziejną dziewczyną”.



Osoba druga: „Ups! Rozbiłam kubek. To już drugie naczynie w tym tygodniu. Chyba użyłam za dużo płynu i dlatego kubek mi się wyslizgnął. Następnym razem muszę być ostrożniejsza. No cóż, zdarza się. Co prawda to ulubiony kubek mojego chłopaka, ale to nadal tylko kubek. Przepraszę go, na pewno nie będzie zły, nic wielkiego się przecież nie stało”.

Jak się pewnie domyślasz, osoba pierwsza kierowała się swoimi przekonaniem i dała się ponieść negatywnym myślom, przez co uznała się za niezdarę. Ponadto jej myśli sprawiły, że określiła się jako beznadziejną partnerkę, co wcale nie miało związku z faktyczną sytuacją. Przecież tak naprawdę tylko rozbił się kubek. Co więcej, ona sprzątała, co świadczy raczej o tym, że troszczy się o swojego partnera i jest dobrą dziewczyną. Jak widać, kierowanie się tym, co podpowiada nam nasz umysł, naprawdę potrafi być zgubne. Okazuje się, że porażki odczuwamy silniej niż sukcesy [39]. Na nasze nieszczęście istnieje też coś takiego jak efekt negatywności, który sprawia, że spędzamy więcej czasu, myśląc o porażkach niż o sukcesach. Jeśli ciągle będziemy myśleć w kategoriach braku sprawczości i porażek, nasz mózg będzie wyłapywał te sytuacje i je wzmacniał. Być może nasza bohaterka – osoba pierwsza – po całym zdarzeniu szukała możliwości rozładowania emocji w jedzeniu.

Druga osoba natomiast kierowała się faktami. Nie pojawiły się u niej myśli, których doświadczyła jej poprzedniczka. Po prostu rozbił jej się kubek podczas sprzątanego, i tyle. Co więcej, przeanalizowała zaistniałą sytuację, wyciągnęła z niej wnioski i opracowała konkretny plan działania, aby w przyszłości uniknąć podobnego zdarzenia.

Chcemy, abyś na większość sytuacji, które wydarzają się w Twoim życiu, reagowała podobnie jak osoba druga. Test kamery świetnie sprawdzi się w wielu z nich. Dzięki niemu zjesz jedno ciastko i będziesz mieć świadomość, że zjadłaś jedno ciastko mające ok. 50 kcal, a nie że zaprzepaściła wszystkie swoje dotychczasowe starania – co prawdopodobnie byś pomyślała, gdybyś kierowała się swoimi przekonaniem. Spojrzenie na siebie i swoje działania okiem kamery pozwala dostrzec tylko fakty i uniknąć niepotrzebnych myśli, które wywołują w nas trudne emocje. W rezultacie unikamy niezgodnych z naszymi wartościami działań, postępowania na swoją niekorzyść i poczucia sabotowania samych siebie.

Jedzenie pod wpływem czynników zewnętrznych

Jak radzić sobie z nadmiernym jedzeniem pod wpływem czynników zewnętrznych? Zanim odpowiemy na to pytanie, kilka słów wstępu. Jedzenie zewnętrzne ma swoje przyczyny, które chcemy Ci krótko opisać, abyś była ich świadoma. Zdajemy sobie sprawę, że kwestia ta może wydawać się niełatwa, bo przecież nie jest w pełni zależna od nas – ale spokojnie.

Dlaczego jemy pod wpływem bodźców zewnętrznych? Pytanie to należy rozpatrzyć z kilku perspektyw.

1. Perspektywa rozwojowa:

- tak zostaliśmy wychowani – zwykle jemy tyle, ile osoby z naszego otoczenia (jeśli u nas w domu zawsze jadło się dużo, to istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że będziemy się przejadać);
- dopasowujemy się do sytuacji – kino = popcorn, obiad w restauracji = dwa dania + deser, mecz w TV = chipsy + cola.

2. Perspektywa poznawcza:

- kierujemy się przekonaniem takimi jak: „Nie wypada zostawiać jedzenia, należy zjadać do końca” lub „Jak częściej, trzeba brać, bo niegrzecznie jest odmawiać”.

3. Perspektywa psychofizjologiczna:

- do jedzenia skłaniają nas właściwości zmysłowe pokarmów: wygląd (to, jak posiłek jest podany, czy jest atrakcyjny, na zdjęciu lub na żywo), smak, tekstura czy zapach.



Jak zmienić swoje zachowanie i przestać jeść w odpowiedzi na czynniki zewnętrzne? My proponujemy prowadzenie dziennika, który pozwoli Ci na monitorowanie swoich zachowań. Dzięki temu będziesz w stanie skutecznie się obserwować i zmieniać niepożądane zachowania. Co powinien zawierać taki dziennik? Obrazuje to poniższa grafika.

DZIEŃ TYGODNIA	GODZINA	SYTUACJA	RODZAJ I SIŁA EMOCJI (od 1 do 100)	JEDZENIE
Poniedziałek	7:00	wyprawienie dziecka do przedszkola	smutek 60/100	2 batoniki
Wtorek	15:00	praca, zebranie zespołu	lęk 90/100	chipsy, 3 kanapki, 1 kotlet więcej na obiad
Środa	18:00	kłótnia z sąsiadem	złość 80/100	porcja lodów

Nie obawiaj się nadmiernej koncentracji na jedzeniu w związku z prowadzeniem takiego dziennika. Osoby, którym udało się schudnąć, a które następnie (podczas trzytygodniowej przerwy w interwencji dietetycznej) nie zapisywały ilości spożywanych pokarmów, przybierały na wadze 57 razy więcej niż pacjenci, którzy monitorowali spożycie [16]. Osoby regularnie kontrolujące ilość konsumowanych pokarmów tracą na wadze więcej niż te, które taki nadzór zaniedbują [40, 41]. Zwiększenie samokontroli i dokonanie świadomej zmiany bez monitorowania swoich zachowań żywieniowych może być znacznie utrudnione.

Pod koniec każdego dnia weź dzienniczek do ręki i przeanalizuj to, co udało Ci się zapisać za pomocą poniższych pytań:

*Jakie sytuacje/wskazówki/bodźce/osoby wywołują u mnie nadmierne jedzenie?
Jakie myśli towarzyszą pojawieniu się danych sytuacji/wskazówek/bodźców/osób?
Kiedy czuję głód?*

Zwalczenie jedzenia pod wpływem czynników zewnętrznych oprócz prowadzenia takiego dziennika ułatwia jeszcze kilka dodatkowych zachowań. Zaliczyć do nich można:

1. Stworzenie listy czynności (którą zawsze ma się pod ręką, a na pewno wówczas, gdy pojawiają się wskazówki do jedzenia zewnętrznego), które nie są trudne, ale przyjemne i wymagają skupienia. Dzięki nim zdystansujesz się od jedzenia.
2. Stworzenie listy planów awaryjnych, z których będziesz mogła skorzystać podczas sytuacji kryzysowych. Na przykład: „Jeśli ciastka będą leżały na stole i przez to będą mnie kusić, to schowam je do szafki i zajmę się czymś innym” albo „Jeśli najem się obiadem, a jedzenie dalej będzie mnie kusić, to zainicjuję sprzątanie po posiłku / usiądę na tyle daleko, aby nie mieć go w zasięgu ręki”.
3. Robienie zakupów wyłącznie wedle wcześniej przygotowanej listy, niekupowanie na zapas / w razie gdyby przyszli niespodziewani goście oraz unikanie przechadzania się po alejkach kuszących przekąskami.
4. Uważne, świadome jedzenie (temu zagadnieniu poświęciliśmy cały rozdział Złap uważność za ogon).
5. Nakładanie na talerz porcji zgodnych z naszymi założeniami.
6. Ćwiczenie asertywności na podstawie konkretnych fraz, np.: „Nie, dziękuję, nie mam na to ochoty” lub „Nie, dziękuję. To jest pyszne, ale naprawdę nie chcę dokładki, bo już się najadłam”.
7. Ograniczenie jedzenia do jednego lub dwóch miejsc w mieszkaniu/domu – aby z jedzeniem nie kojarzył nam się każdy kąt.



Jedzenie pod wpływem ograniczeń dietetycznych

Przyszła pora na ostatnią przyczynę nadmiernego jedzenia, czyli jedzenie pod wpływem ograniczeń dietetycznych. Wiesz już doskonale, że restrykcje i ograniczenia do niczego nie prowadzą. Wbrew pozorom nie ułatwiają osiągnięcia celu, tylko utrudniają to. Jak to się dzieje, że przez „diety”, które mają sprawić, że będziemy jeść mniej, ostatecznie jemy więcej? Tak samo jak w przypadku jedzenia zewnętrznego, warto spojrzeć na tę kwestię z różnych perspektyw:

1. Perspektywa doświadczeń – restrykcyjne diety prowadzą do niechęci do wielu produktów oraz negatywnych skojarzeń z dietą, np. „dieta = głodówka” albo „warzywa są mdłe i niedobre”.

2. Perspektywa psychofizjologiczna – restrykcje kaloryczne oraz utrata masy ciała skutkują wzrostem apetytu (wzrost poziomu greliny – hormonu głodu, oraz spadek poziomu leptyny – hormonu sytości), a sama świadomość bycia na diecie prowadzi do pogorszenia nastroju.

Jak poradzić sobie z jedzeniem wynikającym z restrykcyjnego podejścia? Duża część tej książki jest poświęcona właśnie temu tematowi, więc pewnie sporo rzeczy przychodzi Ci teraz na myśl. Przejdźmy jednak do konkretów.

Zacząć należy od eliminacji negatywnych przekonań na temat diety i zdrowego odżywiania oraz uświadomienia sobie, że dieta ma być dla Ciebie, a nie Ty dla niej.

Załóżmy, że ktoś zaczyna się odchudzać i w trakcie przygotowywania posiłku towarzyszą mu następujące myśli: „Jogurt naturalny i kanapka z pomidorem na żytnim chlebie bez masła – to moja kara za nadwagę. Potrzebuję dziś dużo energii i wolałabym zjeść jak zwykle płatki śniadaniowe z tłustym mlekiem. Siostra właśnie zajada obok mnie chleb pszenny posmarowany masłem i grubą warstwą nutelli. Jak będzie mnie tak kusić, to nigdy nie wytrwam na diecie. Czuję się beznadziejna”. Zauważ, że takie myśli ukazują dietę w złym świetle, jako coś złego, karę, na którą dana osoba nie zasłużyła (potrzeba energii). Do tego siostra jawi się jej jako problem, który jest zupełnie poza zasięgiem. W tym przypadku myśli wydają się prawdą, a nie fikcją i obrazem w głowie, co uniemożliwia dokonanie zmiany. Warto byłoby zadać osobie wypowiadającej te słowa kilka pytań: czy na pewno tylko płatki z mlekiem zapewnią jej energię? Czy dieta jest karą, czy czymś, co ma rozwiązać jej problem? Czy stwierdzenie: „Nigdy nie wytrwam na diecie przez siostrę” jest prawdziwe?

Spróbujmy nieco zmienić tę wypowiedź.

„Nie mam ochoty na jogurt i kanapkę. Wolę zjeść płatki z mlekiem, bo potrzebuję dziś dużo energii. Moja siostra kusi mnie chlebem z masłem i nutellą, ale ja wybiorę płatki owsiane z chudym mlekiem, a na wierzch dosypię połowę mojej zwyczajowej porcji ulubionych płatków śniadaniowych. Dodatkowo zjem jabłko na deser. Takie śniadanie przybliży mnie do mojego celu, sprawi, że się najem i będę miała dużo energii, a patrząc w dłuższej perspektywie – zapewni mi szczupłą sylwetkę”.

Zauważ, że w tej wypowiedzi dieta nie jest niczym złym. W tym przypadku jest ona narzędziem do rozwiązania problemu. Osoba z drugiego przykładu wie, że zdrowe jedzenie nie musi oznaczać głodu. Dostrzega, że można jeść to, co się lubi, wedle swoich preferencji, jednak należy zwracać uwagę na ilość. Jest świadoma istniejących pokus, ale także możliwości poradzenia sobie z nimi.

Drugą metodą, która okazuje się pomocna w eliminacji negatywnych skojarzeń związanych z żywieniem, jest dobrze Ci już znana metoda przeformułowania. Warto z niej skorzystać. Chodzi o to, by nie mówić: „Od dzisiaj koniec ze słodyczami i fast foodami” albo „Będę jeść tylko to, co znajdę w planie żywieniowym, a nie to, na co akurat przyjdzie mi ochota. Sztywne trzymanie się



założeń to klucz do sukcesu”, ale: „Słodczyce będę jeść wtedy, kiedy najdzie mnie ochota na nie, ale ze świadomością, że chociaż nie są niczym zakazanym oraz zawsze mogę po nie sięgnąć, nie służą mi” albo „Będę elastyczna i dostosuję plan żywieniowy do okoliczności oraz moich zasobów. Zasada »100% albo nic« nie doprowadzi mnie do celu”.

Trzecią metodą jest odpowiednie reagowanie na odstępstwa od planu. Nie ukrywajmy, że odstępstwa się pojawiają – zawsze się pojawiają – i dobry plan powinien je uwzględniać. Jak więc podchodzić do nich podczas procesu odchudzania?

Po pierwsze zaplanuj je. Tak, dobrze czytasz – zaplanuj odstępstwa. Dzięki temu unikniesz poczucia winy, które zupełnie nie powinno wiązać się z jedzeniem, i jednocześnie zwiększysz poczucie kontroli. Konkretnie plany, a co za tym idzie – przygotowanie się w określony sposób na sytuacje awaryjne, które nie sprzyjają odchudzaniu, znacznie zwiększają szansę na działanie w zgodzie z obranym celem [26, 42]. Ważne, aby taka gotowa strategia była elastyczna – tzn. nie brzmiała: „W sobotę pójde do kawiarni z koleżanką i zjem ciasto”. Dlaczego? Bo spotkanie z różnych przyczyn może się nie udać, a Ty wówczas nie zjesz wyczekiwanego ciasta i skończysz z nadprogramowymi czekoladą, ciastkami i pizzą. Zdecydowanie lepiej będzie, jeśli założysz: „Dwa/trzy razy w tygodniu dam sobie przyzwolenie na coś spoza założeń, jeśli będę miała na to ochotę i nadarzy się ku temu okazja”. Dzięki takiemu podejściu tworzysz sobie widełki, w których możesz zjeść coś spoza planu – ale wcale nie musisz – a ponadto jesz to wtedy, kiedy masz ochotę, a nie wówczas, gdy nadejdzie wybrany termin.

Po drugie pamiętaj, że plan to nie wszystko i choć może być on naprawdę świetny, to aby go zrealizować, potrzebne są zasoby i odpowiednie umiejętności. Niestety zasoby są ograniczone i wyczerpywane w każdej sytuacji, w której działamy z udziałem samokontroli [43]. Silna wola jest jak mięsień. Żeby wzrosła, trzeba ją poddawać treningowi. Jednak zbyt duże obciążenie i częstotliwość trenowania po prostu ją zmęczą i osłabiają. Jeśli więc wielokrotnie lub przez dłuższy czas będziesz wystawiała się na pokusy, to ryzyko, że w końcu ulegniesz, wzrośnie. To zjawisko ma nawet swoją nazwę: „efekt wyczerpania ego” [44]. Trzeba mieć świadomość jego istnienia, nie wymagać od siebie zbyt wiele, a przede wszystkim nie działać wedle zasady „100% albo nic”. Warto także wiedzieć, że podczas odchudzania dobrze być elastycznym (kwestię elastyczności omawiamy w rozdziale Bądź jak kameleon). Ponadto należy zadbać o swoje otoczenie i środowisko w ten sposób, aby nie utrudniały nam one realizacji planu – np. nie kupować kuszących nas produktów na zapas, nie trzymać ich na widoku czy też poprosić członków rodziny, aby się od tego powstrzymali.

Po trzecie, jeśli chcesz poddawać weryfikacji czy ocenie swoje działania, to bierz pod uwagę cały dzień, każdą decyzję i to, co udało Ci się osiągnąć. Zdecydowanie nie rób tego na odwrót, tzn. nie postrzegaj całego dnia z perspektywy jednego momentu. Oceniaj, na ile procent (w skali 0–100%, a nie dobrze/źle) udało Ci się np. danym posiłkiem zrealizować plan. Dzięki temu nie ulegniesz podejściu „100% albo nic”.

Po czwarte analizuj swoje postępy za pomocą skali o szerokich widełkach. Możesz posłużyć się procentami, np. 0–100%. Unikaj skali zero-jedynkowej, która prędzej czy później wskaże zero.

Po piąte pytaj siebie: „Jaki procent całości moich działań (nie tylko żywieniowych, lecz także tych związanych z aktywnością, snem, nawodnieniem, relaksem czy ogólnie zdrowym stylem życia) stanowiło to odstępstwo?”. Dzięki temu nabierzesz dystansu i zobaczysz, że to tylko mała składowa całego procesu, która nie niweczy wszystkich Twoich starań.

Mamy szczerą nadzieję, że zawarte w tym rozdziale informacje oraz zaproponowane przez nas metody okażą się dla Ciebie przydatne i pomogą Ci w dążeniu do Twoich celów. Mocno Ci kibicujemy i trzymamy za Ciebie kciuki.



Źródła:

1. Speakman JR. A nonadaptive scenario explaining the genetic predisposition to obesity: the “predation release” hypothesis. *Cell Metab.* 2007 Jul;6(1):5–12.
2. Lund J, Lund C, Morville T et al. The unidentified hormonal defense against weight gain. *PLoS Biol.* 2020 Feb 25;18(2):e3000629.
3. Korek E, Krauss H, Piątek J et al. Regulacja hormonalna łaknienia. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu.* 2013;19(2):211–7.
4. Rosenbaum M, Leibel RL. 20 years of leptin: role of leptin in energy homeostasis in humans. *J Endocrinol.* 2014 Oct;223(1):T83–96.
5. Trexler ET, Smith-Ryan AE, Norton LE. Metabolic adaptation to weight loss: implications for the athlete. *J Int Soc Sports Nutr.* 2014 Feb 27;11(1):7.
6. Haluzík M, Matoulek M, Svacina S. The influence of short-term fasting on serum leptin levels, and selected hormonal and metabolic parameters in morbidly obese and lean females. *Endocr Res.* 2001 Feb–May;27(1–2):251–60.
7. Rossow LM, Fukuda DH, Fahs CA. Natural bodybuilding competition preparation and recovery: a 12-month case study. *Int J Sports Physiol Perform.* 2013 Sep;8(5):582–92.
8. Gruzdeva O, Borodkina D, Uchasova E et al. Leptin resistance: underlying mechanisms and diagnosis. *Diabetes Metab Syndr Obes.* 2019 Jan 25;12:191–8.
9. Flint A, Gregersen NT, Gluud LL et al. Associations between postprandial insulin and blood glucose responses, appetite sensations and energy intake in normal weight and overweight individuals: a meta-analysis of test meal studies. *Br J Nutr.* 2007 Jul;98(1):17–25.
10. Pal S, Ellis V. The acute effects of four protein meals on insulin, glucose, appetite and energy intake in lean men. *Br J Nutr.* 2010 Oct;104(8):1241–8.
11. Woods SC, Lutz TA, Geary N et al. Pancreatic signals controlling food intake; insulin, glucagon and amylin. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci.* 2006 Jul 29;361(1471):1219–35.
12. Golonko A, Ostrowska L, Waszczeniuk M i wsp. Wpływ hormonów jelitowych i neuroprzebieżników na uczucie głodu i sytości. *Forum Zab Metabol.* 2013;4(2):90–9.
13. Okonkwo O, Zezoff D, Adeyinka A. Biochemistry, Cholecystokinin. [W:] StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. Treasure Island, FL; 2022 Jan. 2022 May 8.
14. Holst JJ. The physiology of glucagon-like peptide 1. *Physiol Rev.* 2007 Oct;87(4):1409–39.
15. Seino Y, Fukushima M, Yabe D. GIP and GLP-1, the two incretin hormones: Similarities and differences. *J Diabetes Investig.* 2010 Apr 22;1(1–2):8–23.
16. Baumeister RF, Heatherton TF, Tice DM. Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Warszawa 2000.
17. Makara-Studzińska M, Buczyjan A, Moryłowska J. Jedzenie – przyjaciel i wróg. Korelaty psychologiczne otyłości. *Przegląd piśmiennictwa. Zdr Publ.* 2007;117(3):392–6.
18. Howland M, Hunger JM, Mann T. Friends don’t let friends eat cookies: effects of restrictive eating norms on consumption among friends. *Appetite.* 2012 Oct;59(2):505–9.
19. Dąbrowski A. Wpływ emocji na poznawanie. *Przegląd Filozoficzny. Nowa Seria.* 2012;3:315–335.
20. Maruszewski T. Psychologia poznania. GWP. Gdańsk 2001.
21. Piłska M, Jeżewska-Zychowicz M. Psychologia żywienia: wybrane zagadnienia. Wydawnictwo SGGW. Warszawa 2008.
22. Pietrzykowska E, Wierusz-Wysocka B. Psychologiczne aspekty nadwagi, otyłości i odchudzania się. *Pol Merkur Lekarski.* 2008 May;24(143):472–6.
23. Niewiadomska I, Kulik A, Hajduk A i wsp. Jedzenie. Wydawnictwo KUL. Lublin 2005.
24. Gibson EL. Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiol Behav.* 2006 Aug 30;89(1):53–61.
25. Penedo F, Dahn J. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry.* 2005 Mar;18(2):189–93.
26. Łuszczżyńska A. Nadwaga i otyłość. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2007.
27. Craighead LW. Jak opanować wilczy apetyt? Trening. Wydawnictwo Sensus. Gliwice 2006.



28. Frayn M, Livshits S, Knäuper B. Emotional eating and weight regulation: a qualitative study of compensatory behaviors and concerns. *J Eat Disord.* 2018 Sep 14;6:23.
29. Belcher BR, Nguyen-Rodriguez ST, McClain AD et al. The influence of worries on emotional eating, weight concerns, and body mass index in Latina female youth. *J Adolesc Health.* 2011 May;48(5):487–92.
30. Wang Z, Wang B, Hu Y et al. Relationships among weight stigma, eating behaviors and stress in adolescents in Wuhan, China. *Glob Health Res Policy.* 2020 Mar 7;5:8.
31. Sultson H, Kukk K, Akkermann K. Positive and negative emotional eating have different associations with overeating and binge eating: Construction and validation of the Positive-Negative Emotional Eating Scale. *Appetite.* 2017 Sep 1;116:423–30.
32. Cardi V, Corfield F, Leppanen J et al. Emotional Processing, Recognition, Empathy and Evoked Facial Expression in Eating Disorders: An Experimental Study to Map Deficits in Social Cognition. *PLoS One.* 2015 Aug 7;10(8):e0133827.
33. Wierzchowska-Wierzbińska G. Psychologiczne ograniczenia. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Warszawskiego. Warszawa 2011.
34. Warren JM, Smith N, Ashwell M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutr Res Rev.* 2017 Dec;30(2):272–83.
35. Leehr EJ, Krohmer K, Schag K et al. Emotion regulation model in binge eating disorder and obesity – a systematic review. *Neurosci Biobehav Rev.* 2015 Feb;49:125–34.
36. Brytek-Matera A, Czepczor K. Jedzenie pod wpływem emocji. Difin, Warszawa 2017.
37. Jackowska E. Zrozumieć aleksytymię. *Med Rodz.* 2018;2:139–46.
38. Brytek-Matera A, Charzyńska E. Poznawcze i behawioralne determinanty zaburzeń odżywiania u kobiet z otyłością. *Endokrynol Otył Zab Przem Mat.* 2009;5(2):45–50.
39. Tversky A, Kahneman D. Loss aversion in risk less choice: A reference-dependent model. *Q J Econ.* 1991;4:1039–61.
40. Baker RC, Kirschenbaum DS. Weight control during the holidays: Highly consistent self-monitoring as a potentially useful coping mechanism. *Health Psychol.* 1998 Jul;17(4):367–70.
41. Boutelle KN, Kirschenbaum DS, Baker RC. How can obese weight controllers minimize weight gain during the high risk holiday season? By self-monitoring very consistently. *Health Psychol.* 1999 Jul;18(4):364–8.
42. Gollwitzer PM. Action phases and mind-sets. [W:] *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior.* Vol. 2. Eds: Higgins ET, Sorrentino RM. Guilford Press. New York 1990: 53–92.
43. Muraven M, Baumeister RF. Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle? *Psychol Bull.* 2000 Mar;126(2):247–59.
44. Jędrzejczyk J, Lewczuk K. 20 lat zasobowego modelu samokontroli: wyczerpanie ego, glukoza i kryzys replikacyjny. *Psychol Etol Genet.* 2017;35:25–44.