

Barbara Sviežená

Ebook

EMÓCIE NA TANIERI

**5 skrytých príčin, prečo jeme viac,
ako chceme
(A ČO S TÝM)**

EMÓCIE NA TANIERI

5 skrytých príčin, prečo jeme viac, ako chceme

A ČO S TÝM?



Vitajte na ceste za porozumením jedného zaujímavého fenoménu - emočného jedenia či prejedania. Či veríte alebo nie, emočné (pre)jedenie je jedno z **NAJROZŠÍRENEJŠÍCH, ALE ZÁROVEŇ NAJMENEJ POCHOPENÝCH SPRÁVANÍ SÚČASNEJ DOBY**. Je považované za najviac **UTAJOVANÉ**, pretože doslova nikto netúži otvorene zdieľať svoj problém s nedostatkom kontroly nad jedlom. A tak mnohí z nás majú pocit, že **SÚ V TOM SAMI**, že len oni nedokážu zvládať diétne prístupy, obmedzenia a zákazy v jedle. Bol to aj môj problém. A trval 20 rokov. 20 rokov sústavného zlyhávania, jedenia a prejedania.

Ak ste sa niekedy pristihli, **že siahate po jedle, aj keď vlastne necítite hlad**, alebo ak ste sa po jedle **cítili vinní**, nie ste v tom sami. Emočné jedenie je jav, ktorý ovplyvňuje **MILIÓNY ĽUDÍ po celom svete**, a môže byť zdrojom frustrácie, ale aj dôležitým signálom, že vaše telo a myseľ sa snažia niečo povedať.

V tomto e-booku sa spolu pozrieme na **5 skrytých príčin, prečo jeme viac, ako by sme chceli**. Od stresu, cez osamelosť až po únavu, ktorú si ani neuvedomujeme – hlbšie pochopenie týchto faktorov je prvým krokom na ceste k sebe a **k vyváženému vzťahu k jedlu a telu**. Väčšina z nás sa pri riešení problému sústreďí na zmeny v stravovaní. Lenže emočné jedenie **NIE JE O JEDLE. JE O EMÓCIÁCH**.

Tento e-book nie je návod, ako sa viac kontrolovať a obmedzovať v jedle. Ak hľadáte ďalší spôsob ako chudnúť, v tom vám nedokáže pomôcť. Je o tom, aby ste si uvedomili, ako **vaše emócie ovplyvňujú vaše voľby a ako sa môžete naučiť tieto emócie zvládať iným, zdravším spôsobom**.

Či už sa snažíte schudnúť, pustiť mentálnu kontrolu nad jedlom, prestať sa nenávidieť za neschopnosť držať diéty, alebo len pochopiť, čo sa vám to vlastne deje, tento e-book môže byť **odrazovým mostíkom na ceste k zdraviu, slobode a pohode**.



ČO JE EMOČNÉ JEDENIE?

Tento pojem sa čoraz častejšie skloňuje v médiách. Témou emočného jedenia sa zaoberám roky, a môžem povedať tento fakt: **emočne jeme vtedy, ak potrebujeme zmeniť náš emočný stav.** Vedome alebo nevedome. Jedlo teda nevyužívame ako zdroj energie a výživu tela, ale ako účinný nástroj na **ÚNIK, PODPORU ALEBO PREMENU** práve prežívaného vnútorného stavu. Jedlo má schopnosť **odpútať nás od seba, zmierniť dramatickú emóciu, upokojiť, utlmiť nás, povzbudiť nás a zaplniť** pociťovanú „čiernu dieru“ prázdnoty, ktorá sa nám otvára v duši.

Túžite sa oslobodiť od tohto správania, ktoré v konečnom dôsledku vedie len **k priberaniu a nízkej sebaúcte**? Kľúčom k zmene je pochopiť **vaše osobné príčiny** emočného (pre)jedenia a postupne sa naučiť spracovať ich iným spôsobom (ako jedlom).

POĎME SA TEDA POZRIEŤ NA 5 HLAVNÝCH DÔVODOV EMOČNÉHO (PRE)JEDENIA:

1. Stres

Prečo vedie k emočnému jedeniu: Keď sme v strese, telo produkuje vyššie množstvo kortizolu, stresového hormónu, ktorý môže zvyšovať chuť na jedlá s vysokým obsahom cukru, tuku a soli. Tieto jedlá môžu poskytovať krátkodobé uspokojenie a zmierniť pocit stresu.

2. Nuda

Prečo vedie k emočnému jedeniu: Keď sa nudíme, často siahneme po jedle ako prostriedku na vyplnenie času alebo zábavu. Jedenie sa môže stať automatickou odpoveďou na nedostatok stimulácie alebo zaujatia, prípadne odpútaním od prokrastinácie.

3. Smútok alebo osamelosť

Prečo vedie k emočnému jedeniu: Jedlo, najmä to, ktoré je bohaté na cukry a tuky, môže dočasne zlepšiť náladu uvoľňovaním dopamínu, hormónu šťastia. To môže viesť k tomu, že sa jedlo stáva spôsobom, ako sa vyrovnáť s pocitmi smútku alebo osamelosti.

4. Strach a úzkosť

Prečo vedie k emočnému jedeniu: Keď pociťujeme strach alebo úzkosť, môžeme hľadať útechu v jedle, pretože jedlo, najmä to, ktoré je bohaté na cukry a tuky, vyvoláva dočasné uvoľnenie dopamínu a serotonínu, čo sú neurotransmitery spojené s pocitom šťastia a pohody.



5. Únava

Prečo vedie k emočnému jedeniu: Keď sme unavení, telo často túži po rýchlej energii, čo môže viesť k túžbe po jedlách bohatých na cukry a tuky. Únava tiež znižuje schopnosť sebakontroly, čo môže viesť k prejedaniu.

Teraz mi dovoľte ísť trochu hlbšie ku koreňom našich príčin emočného (pre)jedenia a dať pár tipov, ako spracovať to, čo prežívame – bez jedla.

1. STRES

Prirodzená, evolučne ukotvená, fyziologická reakcia na stres, známa ako „boj alebo útek“ (fight-or-flight), spôsobuje **ZNÍŽENIE CHUTI DO JEDLA**. Je to dané tým, že počas akútneho stresu telo uvoľňuje hormóny, ako je **adrenalin**, ktoré pripravujú organizmus na rýchlu reakciu – buď boj, alebo útek. Tieto hormóny **DOČASNE POTLÁČAJÚ POCIT HLADU**, pretože všetky telesné zdroje sú zamerané na zvládnutie bezprostredného nebezpečenstva.

Zatiaľ čo akútny stres (krátkodobý) môže znížiť chuť do jedla, chronický stres (dlhodobý) môže mať u emočných jedákov opačný efekt. Pri dlhodobom strese dochádza **k zvýšenej produkcii kortizolu**, stresového hormónu, ktorý **ZVYŠUJE CHUŤ DO JEDLA**, najmä na potraviny bohaté na tuky a cukry.

Dlhodobo zvýšené hladiny kortizolu potláčajú imunitný systém, ovplyvňujú ukladanie tuku v oblasti brucha a spôsobujú abdominálnu tučnosť, narúšajú prirodzený spánkový cyklus, čo vedie k nespavosti a vyčerpaniu, vedú k chronickej únave a zníženému pocitu vitality a spôsobujú hlbšie prežívanie úzkosti, emocionálne výkyvy a depresiu.

Tí z nás, ktorí dlhodobo prežívajú stres (vedome alebo nevedome) sú **náchylnejší na emočné (pre)jedenie**. Kortizol nám **zvyšuje túžbu** po príjemných sladkých, tučných alebo spracovaných jedlách, ktoré dokážu vyblokovat účinky kortizolu a zmierniť pocity vyvolané stresom. Jedlo je vnímané ako **DOČASNÝ ÚNIK ALEBO SPÔSOB, AKO SA UPOKOJIŤ**, najmä ak nepoznáme skutočné príčiny prežívaného stresu.

Stres sám osebe nás oslabuje v našich rozhodnutiach. Pod vplyvom stresu sme **zraniteľnejší a naše ROZHODOVANIE O VÝBERE POTRAVÍN je výrazne ovplyvnené** našou náladou a fyziológiou. Ak patríme k tým ľuďom, ktorí majú tendenciu konať impulzívne, potom stres bude vždy viesť k **STRATE KONTROLY NAD MNOŽSTVOM** zjedeného jedla.

Pri práci s klientami veľmi často vnímam, že to, čo najviac potrebujú je **spomalenie, upokojenie, čas, menej povinností, menej tlaku a pretlaku**. Aj keď nedokážeme meniť podmienky nášho aktuálneho života, môžeme sa na prežívaný stres pozrieť hlbšie a položiť si otázky k sebaanalýze. Nie každý z nás je schopný uniesť tempo dnešnej doby. Priznať si to **NIE JE ZLYHANIE, ale rešpekt a úcta k vlastnej jedinečnosti**.



AKO SA NEPREJEŠŤ POD VPLYVOM STRESU

1. Identifikujte čo najpresnejšie spúšťače stresu

Pomôže vedenie stresového denníka, aspoň v priebehu 2-3 týždňov. Nájdete tak spoločné témy alebo situácie, ktoré vo vás vyvolávajú stresovú reakciu. Môže ísť o externé faktory (práca, vzťahy, financie, zdravie, prostredie) alebo interné (strach, neistota, nízke sebavedomie, perfekcionizmus, sústavná sebakritika). Najmä INTERNÉ FAKTORY sú pre ďalšiu prácu dôležité.

2. Položte si dôležité seba-otázky

Položte si otázky, ktoré vám pomôžu hlbšie porozumieť svojmu stresu:

Čo sa stalo tesne predtým, ako som sa začal/a cítiť vystresované?

Je tento stres spôsobený konkrétnou osobou alebo situáciou?

Je môj stres spojený s mojou prácou, osobným životom, alebo vychádza z vnútorného prežívania?

Ako sa cítim emočne a fyzicky počas tejto situácie?

Ako na túto situáciu reagujem a prečo?

3. Zhodnoťte svoje reakcie na stres

Analyzujte, ako reagujete na stresové situácie. Vnímate svoje reakcie ako konštruktívne alebo deštruktívne? Konštruktívne reakcie sú hľadanie riešení, rozhovor s blízkym, cvičenie, relaxačné techniky, dýchanie a podobne. Deštruktívne reakcie sú emočné jedenie, vyhýbanie sa problémom, hnev, izolácia, seba-týranie, užívanie návykových látok a podobne.

Ak máte tendenciu správať sa voči sebe deštruktívne, možno je čas pripustiť si svoj problém a dať si jeho riešenie ako prioritu. Niekedy je ťažké objektívne posúdiť svoj stres. Pomoc zvonku vám pomôže uvidieť veci z iného uhla a nájsť skutočnú podporu. Práve toto býva centrálnou časťou mojej práce s emočnými jedákmi.





2. NUDA

Nuda je psychologický stav, ktorý vzniká, keď človek pociťuje **nedostatok stimulácie, záujmu alebo zmysluplných aktivít**. Je to **subjektívny pocit**, ktorý môže byť spôsobený monotónnosťou, nedostatkom výziev, alebo nedostatočným zapojením do nejakej činnosti. Nuda sa často spája s pocitom **prázdnoty, neuspokojenia a túžbou** po niečom, čo by bolo vzrušujúcejšie alebo zaujímavejšie.

*Moji klienti často podľahnú emočnému jedeniu, keď na niekoho alebo niečo čakajú. Keď sa im do niečoho nechce. Keď niečo odkladajú a prokrastinujú. Keď nevidia, ako vyplniť čas, napríklad v nedeľu poobede, keď je všetko hotovo. Niekedy keď ich nebaví to, čo práve robia a nevidia v tom zmysel. Jednoducho, keď **ROBIA TO, ČO V SKUTOČNOSTI NEHCÚ ALEBO TO NIE JE V SÚLADE S ICH VNÚTORNÝM SVETOM**.*

TYPICKÉ PREJAVY NUDY:

1. **Nedostatok stimulácie:** Ak nemáme dostatok vonkajších podnetov, ktoré by zaujali našu pozornosť alebo vyvolali náš záujem. Napríklad ak robíme „monkey job“ – opakujeme sa činnosti, ktoré nevyžadujú naše sústredenie
2. **Nedostatok zmysluplnosti:** Ak nevieme, prečo robíme to, čo robíme. Nevidíme v tom zmysel alebo význam. Činnosti, ktoré sú vnímané ako nezmyselné alebo bezvýznamné, môžu viesť k pocitu frustrácie a nudy.
3. **Uväznenie v čase:** Pri nudných aktivitách sa nám môže zdať, že čas plynie pomalsie. Cítíme sa "uväznený" v čase alebo situácii, ktorá nás nebaví.
4. **Túžba po zmene:** Nuda často vyvoláva túžbu po niečom novom alebo zaujímavejšom. Tento pocit môže byť sprevádzaný nepokojom, podráždenosťou alebo až hnevom.
5. **Subjektívnosť:** Nuda je extrémne subjektívna skúsenosť. Každý z nás ju môže prežívať inak a pri iných činnostiach.

AKO REAGUJEME NA NUDU?

Ak máme tendenciu emočne jesť, tak nuda je tým správnym stavom – podmieňuje totiž **zmenu aktivity, ktorá nás nebaví a jej nahradenie** inou, pútavejšou. Jedlo je spojené so vzrušujúcimi pocitmi. Už len predstava, ako idem do komory po čokoládovú tyčinku vo mne vyvolá **radostný stav očakávania**. Jedlo môže byť pre emočného jedáka okamžitým riešením situácie. Zároveň prispieva k prokrastinácii a odsúvaniu dokončenia (alebo začatia) úloh. Nuda zvyčajne vedie k **EMOČNÉMU DISKOMFORTU**, zlej nálade a apatii. Jedlo aj tieto stavy dokáže účinne rozptýliť. Preto **emočný jedák bude nezmyselné, nudné a nezáživné časti dňa okoreňovať jedením s pocitom krátkodobej slasti**. V konečnom dôsledku, ani v tomto prípade, jedlo nevyrieši to, pred čím unikáme.





AKO SA NEPREJEŠŤ POD VPLYVOM NUDY

1. Identifikujte, kedy prežívate nudu

Pre mňa samotnú bolo extrémne dôležité objaviť, ktoré činnosti ma nebavia a nudia. Nechcem tým povedať, že sa máte vyhýbať všetkému, čo nie je vzrušujúce a pútavé. V živote určite vždy budú situácie, ktoré jednoducho musíte len „prežiť“. V prvom rade si ale spíšte (alebo premyslite), **čo všetko vás nebaví, pričom pociťujete zúfalý nezáujem až odpor, kedy „nemáte čo robiť“, alebo sa vám nechce nič robiť. Kedy prokrastinujete.** Samotná prokrastinácia môže byť len maskovanou únavou a vyčerpanosťou. Nezľaknite sa, ak zoznam aktivít, do ktorých sa vám nechce, bude veľmi dlhý.

2. Položte si dôležité seba-otázky

Pri akej (ne)aktivite začínam pociťovať nudu?

Je moja nuda spojená s mojou prácou, osobným životom, alebo vychádza z vnútorného prežívania?

Je moja nuda alebo prokrastinácia vyvolaná veľkou únavou a vyčerpanosťou?

Ako sa cítim emočne a fyzicky počas tejto situácie?

Ako na túto situáciu reagujem a prečo?

3. Prečo robím to, čo robím?

Táto nenápadná otázka môže viesť k hlbkej **SEBAREFLEXII**. Môže nám ukázať, čo nám skutočne chýba, čo nás nebaví, akým spôsobom by sme chceli naplniť naše dni a životy. Koľko máme v živote príjemných atraktívnych aktivít, a aký časopriestor venujeme pre nás nezaujímavým úlohám, ktoré nám nedávajú zmysel.

Emočné (pre)jedenie môže byť dôležitým signálom, že nám v živote chýba radosť, zmysluplnosť, naplnenie a vízia toho, ako by sme chceli žiť tak skutočne. V súlade s našimi hodnotami.

*Pri práci s klientami dochádza vždy k výraznej zmene ich života **NIE** tým, že sa prestanú emočne prejedáť, ale primárne sa na ceste k zdravšiemu životu spoznávajú a konajú **v súlade s tým, čo vnútri cítia**. Naplnenie a seba-pochopenie vedie k tomu, že emočné jedenie **SAMÉ USTANE**. Prestaneme ho totiž **POTREBOVAŤ AKO NÁSTROJ NA ZVLÁDNUTIE EMOČNÝCH STAVOV**.*



3. SMÚTOK A OSAMELOST'

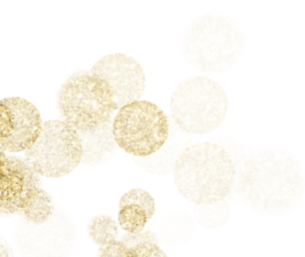
Osamelosť a z nej vyplývajúci smútok môže výrazne ovplyvniť emočné (pre)jedenie. Jedlo môže slúžiť ako **prostriedok na vyplnenie pociťovanej prázdnoty** alebo ako kompenzácia nedostatku blízkosti, prepojenia a podpory vo vzťahoch.

Pocit osamelosti je veľmi intimný, a oddeľuje nás od ostatných ľudí. Paradoxne, osamelo sa môžeme cítiť aj v skupine ľudí, v rodine alebo dokonca medzi ľuďmi, ktorých nazývame priateľmi. Pocit osamelosti môže prameniť z **NEPOCHOPENIA, NEPRIJATIA, HLBOKEJ IZOLÁCIE ALEBO DISOCIÁCIE** – ak sa nedokážeme skutočne otvoriť, prepojiť a zdieľať náš vnútorný svet.

Keď pociťujeme osamelosť, môžeme **hľadať ÚTECHU A EMOČNÚ OPORU v jedle**. Jedlo bohaté na cukry a tuky nám zlepšuje náladu, pretože (ako už vieme) stimuluje **uvolnenie dopamínu a serotonínu**. To sú chemickí poslovci, neurotransmittery, spojené s pocitmi šťastia a spokojnosti. Jedlo sa tak stáva **primárnym nástrojom na zvládanie nepríjemných či boľavých emócií** spojených s osamelosťou.

Ak sa uzatvárame do svojej osamelosti, často prežívame pocit **IZOLÁCIE A NÍZKEJ SEBAHODNOTY**. Môže sa nám **zdať**, že nie sme pre nikoho zaujímavý, že nevieme nič ponúknuť, že nás nikto nevyhľadáva. Utekame sa do vlastnej obete. Vytvára sa bludný kruh – osamelosť vedie k nedostatku aktivít a zmysluplných činností – a to vedie k nude. Nuda je spúšťačom emočného jedenia, ktoré nám tak umožní vyplniť čas.

Osamelosť okrem toho **ZVYŠUJE MIERU STRESU A ÚZKOSTI**, zvyšuje nám tvorbu kortizolu, a ten nám opäť len zvyšuje chuť do jedla, najmä k vysoko-kalorickým potravinám. Prostredníctvom (sladkého) jedla si vieme venovať **lásku a pozornosť**, čím kompenzujeme **dočasne** negatívne a kritické postoje voči sebe samému. Vytvorí sa tak uzavretý cyklus, kde emočné jedenie vedie k pocitom viny alebo hanby, čo ďalej prehľbuje pocity osamelosti a smútku.





AKO SA NEPREJEŠŤ POD VPLYVOM OSAMELOSTI

1. Rozpoznajte svoje pocity a uznajte ich

Verím, že prvá časť „rozhľadajte svoje pocity“ je vám úplne jasná. Možno viac problematická je druhá časť: „uznajte ich“. Čo chápeme pod **uznaním vlastných pocitov**? Začnem z iného konca: ak sa cítim neprijemne, zvyčajne chceme urobiť čokoľvek, aby sme sa tak necítili. Chceme od toho utiecť, akokoľvek. Niečo iné je jednoducho so svojimi pocitmi ostať. Preskúmať ich. Nie hlavou. Len byť s nimi, v nich. **Uznanie pocitu znamená, že si UDELÍME PRÁVO PREŽÍVAŤ PRESNE TO, ČO PREŽÍVAME BEZ SÚDENIA.**

2. Hľadanie zdrojov podpory

Sama som prežívala hlboký pocit osamelosti. So svojím prejedacím problémom som sa nechcela nikomu zveriť. Tak som sa dostávala do úplnej izolácie, žila som dvojité život. Cez deň plný výkon, výraz úspešnej ženy, mamy, manželky. Za zavretými dverami domova som však všetky nahromadené pocity riešila jedlom. Tajne, aby o tom nikto nevedel. Veľmi ma to trápilo, zároveň som sa za to hanbila. **Hanba mi znemožňovala priblížiť sa k ľuďom.** Hanbila som sa za seba. Ako prvý krok môjho uzdravovania prišlo **rozhodnutie, že chcem o tom hovoriť.** Našla som skupinu ľudí s rovnakým problémom ako ja. Najprv som len čítala alebo vnímala ich príbehy. Potom som dokázala prispievať aj ja. Pociť pochopenia a prepojenia mi veľmi pomáhal.

3. Pridaj sa k nám do skupiny

Mimochodom, aj ja vytváram teraz také skupiny. **Na facebooku mám skupinu Emočné jedenie, psychika a výživa.** Je pre všetkých, ktorí trpia akokoľvek formou emočného jedenia a chcú vedieť viac. Pridať sa môžeš bez registrácie, stačí **kliknúť sem**. Ak by si potrebovala účinne riešiť svoj problém s emočným jedením, v novembri 2024 budem už piatykrát opakovať moju **28-dňovú výzvu: Skoncu s emočným prejedaním. Prečítaj si** o nej viac, najmä referencie. Výzvu absolvovala už 2000 žien a ich feedbacky sú neskutočne pozitívne.

Podstatný odkaz je:

nebuď na to sama a nájdi svoje zdroje podpory a radosti!



4. STRACH A ÚZKOSŤ

Strach a úzkosť patria medzi **NAJSILNEJŠIE SPÚŠŤAČE** emočného (pre)jedenia.



STRACH je základná emócia, ktorú prežívame ako reakciu na vnímané ohrozenie alebo nebezpečenstvo. V dnešnej spoločnosti čelíme špecifickým strachom, napríklad zo straty zamestnania, finančným obavám, obavám o zdravie. Tiež strach z odmietnutia a neprijatia môže byť veľmi znepokojujúci. Strach zo zlyhania, nezvládnutia úloh, strach z toho, čo bude... **ÚZKOSŤ** sa zvyčajne týka budúcich udalostí alebo možností, ktoré by sa mohli stať. Môže ísť o obavy z konkrétnych situácií alebo obavy z neznámeho.

Neprijemné stavy vyvolané týmito emóciami dokážeme zahnať práve (pre)jedením. Jedlo bohaté na cukry a tuky nás **odpúta, upokojí, umŕtvi, zbaví nás na chvíľu pochybností a obáv**. Jedlo nás uzavrie do **BEZPEČNEJ BUBLINY**, sprítomní nás a my sa môžeme dočasne tešiť zo stavu tu a teraz. Aj keď jedlo môže dočasne zmierniť neprijemné pocity, tento efekt je krátkodobý a môže viesť k **cyklu emočného jedenia, kde sa neustále vraciame k jedlu ako k prostriedku na zvládanie strachu a úzkosti**.

Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že strach a úzkosť ma veľmi často a dlho oberali o akúkoľvek možnosť kludu a pokoja. Jednoducho som sa sústavne niečoho obávala. Vyplývalo to z mojej nedostatočnej sebadôvery, neverila som vo vlastné schopnosti, a všetky výzvy boli pre mňa problémom – bála som sa zlyhania. Bála som sa odmietnutia. Bála som sa, že ma nebudú mať radi. Pod vplyvom strachu som robila rozhodnutia proti sebe, veci, ktoré som nechcela robiť. Naozaj trvalo roky, kým som dokázala robiť správne rozhodnutia bezohľadu na strach a nemusela sa kvôli tomu prejadť.



AKO SA NEPREJEŠŤ POD VPLYVOM STRACHU A ÚZKOSTI

1. Rozpoznajte svoje pocity a uznajte ich

O tom sme sa už bavili pri „osamelosti a smútku“. Rozpoznajte svoje pocity. Preskúmajte ich. Nie hlavou. Len s nimi buďte, v nich. **Uznanie pocitu znamená, že si UDELÍME PRÁVO PREŽÍVAŤ PRESNE TO, ČO PREŽÍVAME BEZ SÚDENIA.**

2. Identifikujte spúšťače strachu a úzkosti

Napište si, z čoho presne máte strach.

Z akých udalostí, situácií, ľudí, úloh, aktivít, reakcií. Čo všetko v vás spúšťa tieto stavy.

3. Objektivizujte

Pozrite sa na napísaný text s odstupom a vnímajte, čo z toho je objektívna príčina a čo je len prehnaným vykreslením vašej mysle. Položte si otázku – **čo z toho môžete reálne ovplyvniť**. To, čo ovplyvniť neviete, musíte jednoducho **PUSTIŤ**. To, čo ovplyvniť viete, je vo vašich rukách.

Ak z udalosti, situácie alebo človeka máte strach a je vo vašej moci urobiť čokoľvek, aby ste to zmenili, napíšte si aspoň **3 kroky, ktoré viete spraviť pre zmenu**.

Často sa mi stáva, že nechceme zmeniť svoj strach, lebo nás chráni pred konaním. Aj na to je dobré sa pozrieť. **PREČO NECHCEM KONAŤ A AKÝ BENEFIT MÁM ZO SÚČASNEJ SITUÁCIE**, kedy nekonám. Môžete sa o sebe dozvedieť skutočne veľmi veľa. Ak vám to nejde, a váš strach vás nielen paralyzuje, ale spôsobuje sústavné (pre)jedenie, možno je aj v tomto prípade čas to riešiť.





5. ÚNAVA

Únava môže mať výrazný vplyv na emočné jedenie, pretože ovplyvňuje náš fyzický aj psychický stav. Keď je človek unavený, môže byť viac náchylný na emočné jedenie z viacerých dôvodov:

Znížená sebakontrola

Únava **oslabuje schopnosť racionálneho rozhodovania a sebakontroly**. Pri únave mozog nefunguje optimálne, čo môže viesť k **IMPULZÍVNEMU SPRÁVANIU**, vrátane jedenia jedál, ktoré by sme inak možno **odmietli**. Ľahšie **podliehame** túžbe po vysoko kalorických, sladkých alebo slaných potravinách, pretože nám chýba energia na odolanie pokušeniu.

Zvýšená chuť na nezdravé jedlo

Nedostatok spánku a únava môžu **narušiť hormonálnu rovnováhu**, konkrétne hormóny **GHRELÍN A LEPTÍN**, ktoré regulujú hlad a sýtosť. **Ghrelín, ktorý stimuluje chuť do jedla, sa pri únave zvyšuje, zatiaľ čo leptín, ktorý signalizuje pocit nasýtenia, sa znižuje**. Tento hormonálny posun vedie k zvýšenej chuti na jedlo, najmä na potraviny, ktoré rýchlo dodajú energiu, teda potraviny s vyšším obsahom cukru a tuku, prípadne ready-to-eat potraviny.

Podvedomé hľadanie rýchlej energie

Keď je človek unavený, telo prirodzene hľadá **rýchle zdroje energie**. Najrýchlejším zdrojom energie, ktorý nevyžaduje veľkú energiu od samotného organizmu, je **GLUKÓZA**. A to samozrejme **glukóza z jednoduchých cukrov**. Tieto potraviny však spôsobujú rýchly pokles hladiny cukru v krvi po počiatočnom vzostupe, čo môže viesť k ďalšiemu pocitu únavy a ďalšiemu cyklu túžby po jedle. Dôsledkom je **ZAČAROVANÝ KRUH** – kedy konzumujeme vysokokalorické jedlá na boj proti únave, čo vedie k ďalšiemu prejedaniu a dlhodobo k zhoršeniu únavy.

Emočná regulácia

Únava zhoršuje našu **emočnú citlivosť a výrazne znižuje schopnosť efektívne zvládať stres**. V stave únavy môžu byť nepríjemné a boľavé emócie intenzívnejšie. Jedlo, najmä tzv. "comfort food" (komfortné jedlo), sa môže stať prostriedkom na zvládnutie týchto emócií.

Nedostatok času a energie na prípravu jedla

Keď sme unavení, máme menej energie a motivácie na prípravu vyvážených jedál. Ak prideme domov z práce s nulovou energiou a vieme, že nás ešte čaká ďalší kolotoč povinností, preferujeme rýchlo pripravené jedlá, alebo čokoľvek s okamžitou dostupnosťou.



ČO JE TO „COMFORT FOOD“?

Komfortné jedlá, známe tiež ako **"comfort food,"** sú jedlá, ktoré jeme, keď sa chceme cítiť lepšie. Tieto jedlá často evokujú pocity **nostalgie, bezpečia, pohody alebo sú spojené s príjemnými spomienkami**, napríklad z detstva.

Typické charakteristiky komfortných jedál:

- 1. Vysoký obsah kalórií** - smotanové omáčky, syry, pečené výrobky, alebo čokoláda
- 2. Jednoduchá príprava** – polotovary a spracované potraviny - umožňujú rýchle uspokojenie bez veľkej námahy
- 3. Spájajú sa s príjemnými spomienkami** – bývajú spojené s detstvom, rodinnými stretnutiami, alebo špeciálnymi príležitosťami, čo im dodáva emočnú hodnotu. (babičkin koláč, obľúbené jedlo z detstva alebo jedlá, ktoré sa pripravovali na sviatky)
- 4. Pocit tepla a sýtosti** – môžu poskytovať pocit tepla a fyzickej sýtosti, čo pôsobí upokojujúco (polievky, dusené jedlá alebo horúca čokoláda).

Najčastejšie typy komfortných jedál: pizza, zemiaková kaša s maslom, čokoláda, kuracia polievka, špagety so syrom, hamburgery a hranolky, koláče a sušienky, palacinky, zmrzlina

AKO SA NEPREJEŠŤ POD VPLYVOM ÚNAVY

1. Rozpoznajte svoje skutočné potreby a naplňajte ich

Keď ideme na maximum, pracujeme, staráme sa, plníme povinnosti, častokrát potláčame naše najdôležitejšie potreby. Tie primárne sú – dobre, kvalitne sa najesť, dostatočne piť, regenerovať a oddychovať a dobre vyspať. Kvalitný spánok je **kľúčový pre reguláciu hormónov, zlepšenie sebakontroly a zníženie túžby po jedle.**



2. Identifikujte vysávače vašej energie

Položte si opäť dôležité seba-otázky:

Kedy počas dňa mám najmenej energie?

Kedy cítim prílív energie?

Čo všetko mi odčerpáva energiu?

Čo všetko mi dodáva energiu?

Je moja únava spojená s mojou prácou, osobným životom, alebo vychádza z vnútorného prežívania?

Ako sa cítim emočne a fyzicky počas únavy?

Ako na únavu reagujem a prečo?

3. Posledná otázka pre sebareflexiu

Čo môžem urobiť inak, aby som sa necítila unavená?

NAPRÍKLAD:

Prioritizovať spánok

Plánovať a pripravovať jedlá vopred

Dostatočne sa hydratovať

Urobiť o niekoľko povinností denne menej

Zamerať sa na svoju energiu a v momente, keď cítim jej odliv, sústredím sa na zdroje energie a doplním si ich

Únava je silným spúšťačom emočného jedenia. Nepodceňujme potrebu prípravy, plánovania a zmeny štruktúry bežných dní.

*Takmer všetci moji klienti, ktorí boli úspešní pri zvládnutí emočného (pre)jedenia, **spomalili, viac oddychovali, viac sa sústredili na seba a svoje fyzické a emočné prežívanie.** A USPELI. Prečo? **DALI SI ČAS.** Čas na sebakúmanie, sebaapochopenie, čas na odpovede. Mnohým som pomohla na základe využitia nástrojov, techník a vedených konzultácií, avšak hlavnú prácu na sebe urobili oni sami. Akonáhle začali viac vnímať, čo sa s nimi deje a naučili sa svoje emočné stavy spracúvať, emočné jedenie z ich života vymizlo bez väčšej námahy.*





Ďakujem, že ste si našli čas a prečítali tento e-book. Pevne verím, že vám tieto informácie pomôžu lepšie pochopiť, **prečo niekedy jeme viac, ako by sme chceli**, a ako naše emócie, zvyky a prostredie **ovplyvňujú naše rozhodovania a výber jedál**.

Prvým krokom k akejkoľvek zmene je **UVEDOMENIE SI TÝCHTO SKRYTÝCH PRÍČIN**. Či už je to stres, nuda, osamelosť, strach alebo únava – každý z týchto faktorov môže byť spúšťačom, ktorý vás vedie k emočnému (pre)jedeniu.

Rada by som vám odovzdala jednu moju osobnú skúsenosť.

To, čo vás čaká na ceste k zmene, vyžaduje **ČAS A TRPEZLIVOSŤ** so sebou. Ak ste roky používali jedlo ako nástroj na zvládnutie emočného pretlaku, chvíľočku to potrvá. Najviac potrebujeme **SÚCIT SO SEBOU A LÁSKAVÝ REŠPEKT**. Sústavná sebakritika a negatívna samovrava vám budú len uberať energiu na proces uzdravovania.

Na ceste pomôže aj podpora ľudí, ktorí zažívajú rovnaké problémy s jedlom a chcú to zmeniť.

Ak túžite po takej podpore a spolupútnikoch na ceste, ponúkam vám možnosť absolvovať

28-DŇOVÝ VÝZVU

SKONCUJ S EMOČNÝM PREJEDANÍM

Naposledy ju budem spúšťať **11. novembra 2024**.

Moje naposledy nie je z dôvodu neúspechu alebo malého záujmu. Rozhodla som sa venovať už len výcviku ďalších mentorov zameraných na problematiku emočného jedenia a závislosti na jedle, v mojej Akadémii Barbary Svieženej. Ich práca bude viac ako potrebná.



KTO SOM?

Som nutričný kouč, sprievodca a mentor. Odovzdávam, motivujem a sprevádzam ženy aj mužov na ceste von z emočného jedenia, na ceste k sebe.

Vyštudovala som genetiku a molekulárnu biológiu. Dlhé roky v laboratóriu ma naučili pokore k vede a poznaniu. Posledných 12 rokov sa do hĺbky venujem výžive v každej jej podobe. Pôsobila som ako poradca v oblasti výživy, lektor, odborný garant aj autor kurzov o výžive.



Pochopila som, že jedlo môže byť odmenou, trestom aj drogou, že vplýva na telo, aj dušu. Mojou nosnou témou je emočné jedenie a prejedanie, ktoré ma roky sprevádzalo.

Mojim poslaním je odovzdávať nový pohľad na výživu ako cestu k sebeúcte, sebaláske a pochopeniu svojich emócií.

Sama som prekonala niekoľko závislostí, prekonala som emočné jedenie, prekonala som vlastné zafixované vzorce správania, sebalútosť, neúprimnosť a ilúzie o sebe a živote...Dnes viem, že všetko čo som prežila bolo najväčším darom pre mňa a tento život...aj vy ste sami sebe darom, aj vo vašom príbehu je neskutočná sila. Všetko sa to deje, aby ste našli odhodlanie zmeniť to.

Viac o mne a mojich službách nájdete na www.barbarasviezena.sk

Viac o emočnom jedení nájdeš v mojej **FB skupine: [Emočné jedenie, psychika a výživa](#)**

RNDr. Barbara Sviežená, PhD.

Sleduj ma na facebooku alebo instagrame a odchyť všetky dôležité novinky.