



EMOCINIS VALGYMAS

EMOCINIS VALGYMAS. KAS TAI YRA?

Emocinis valgymas yra maisto suvartojimo padidėjimas, reaguojant į neigiamas arba teigiamas emocijas. Dažniausiai tam tikslui naudojami ir valgomi gausiai angliavandenių, kartais ir riebalų, mažą mitybinę vertę turintys produktai. Tarp tokių produktų patenka įvairūs kaloringi produktai, pavyzdžiui, konditerijos gaminiai, ledai, bet gali būti ir riebi patiekalai – pica, traškučiai, fri bulvytės. Pradžioje jausmai ir emocijos, kuriuos žmonės reguliuoja valgydami, gali būti stiprūs, bet jeigu toks elgesys kartojasi, tuomet ir silpnoms emocijoms reguliuoti žmonės pasitelkia valgymą. Valgymas galiausiai tampa dažniausiu ir daugiausiai naudojamu emocijų reguliavimo metodu.

- Vieni žmonės patirdami stresą valgo daugiau, kiti žmonės – mažiau.
- Tyrimai rodo, kad apie 40% žmonių patirdami stresą valgo daugiau.
- Tiek pat – apie 40% žmonių – patirdami stresą valgo mažiau ir tik 20% žmonių, kai patiria stresą, valgo tiek pat.
- Žmonėms, valgantiems daugiau, atsiranda tikimybė, kad jiems pradės vystytis taip vadinamas emocinis valgymas.

PERSIVALGYMAS IR EMOCINIS VALGYMAS

Skirtumas tarp emocinio valgymo ir persivalgymo sutrikimo, slypi maisto kiekyje ir maisto vartojimo greityje. Persivalgymo sutrikimo metu žmogus valgo greičiau ir sunaudoja ženkliai didesnius maisto kiekius negu valgydamas emociškai.

KAIP VYSTOSI EMOCINIO VALGYMO EPIZODAS?

Visų pirma žmogus patiria stresą. Jo simpatinė, jaudinimosi sistema aktyvuojasi. Stresas gali būti kaip atsakas į išorinį stimulą. **Išoriniu stimulu gali būti suvokta grėsmė**, nebūtinai reali grėsmė, tačiau suvokta grėsmė. Stimulas gali būti praradimas, ar tam tikrų lūkesčių neišsipildymas. Gali būti vidinis stimulus: prisiminimas kažko, kas mus jaudina, arba mąstymas apie ateitį – kas mus neramina, ką numanome galint įvykti ateityje. **Stimulu taip pat gali būti ir džiaugsmas ar nuobodulys.**

Mūsų reakcija į stimulą, reakcija į stresą mums sukelia jausmą, emociją, kurią žmogus gali suvokti, pažinti, bet gali ir nesuvokti.

Jeigu žmogus neturi žinių ir įgūdžių valdyti šitą jausmą ir emociją, valdyti savo stresą, o kartais net ir nesupranta savo jausmų ir emocijų, asmuo gali pradėti naudoti savo instinktus – imti valgyti siekdamas nusiraminti.

Kai žmogus valgo tam, kad nurimtų, jis trumpam nurimsta, tačiau labai dažnai po to pradeda jausti kaltę, gėdą, kartais nerimą, kartais pyktį ir ratas užsidaro. Tada vėl atsiranda emocija, stresas, įtampa ir žmogus nemokėdamas kitaip nusiraminti vėl pradeda valgyti.

Ir tas ciklas kartojasi. Negydomas emocinis valgymas sukelia nutukimą, o nutukimas gali sukelti kitas lėtines ligas.

JEIGU SUTRIKIMAS NEGYDOMAS?

Jeigu emocinis valgymas yra negydomas, jis veikia mus neigiamai psichologine prasme. Jis mažina savivertę, pasitikėjimą savimi, gali mums sukelti miego sutrikimus, gali neigiamai įtakoti mūsų santykius ir, aišku, kenkia darbingumui.

Visų pirma reikia atpažinti problemą. Antra – ją pripažinti. Trečia – motyvuoti ją spręsti suprantant, kad teks keisti nusistovėjusius sąlyginius refleksus ir įpročius. Tame nėra nieko blogo, nes susiformuos nauji refleksai ir įpročiai, kurie bus ženkliai sveikesni.

Jeigu nesiseka susitvarkyti patiems, o taip dažniausiai ir būna, tuomet sekantis žingsnis – kreiptis į specialistus, kurie tuo užsiima, kurie žino, kaip padėti tokiam žmogui.

Valgymo sutrikimai yra sudėtingi psichinės sveikatos sutrikimai, kurie gali atsirasti iš biologinių, psichologinių, tarpasmeninių ir socialinių veiksnių. Valgymo sutrikimai dažnai prasideda vaikystėje, paauglystėje. Emocinis valgymas labiau paplitęs tarp moterų ir mergaičių nei tarp vyrų ir berniukų bei dažniausiai pasireiškia kartu su nerimu, stresu bei depresija.

KAIP SUVALDYTI EMOCINĮ VALGYMĄ?

Kognityvinė ir elgesio terapija

Kognityvinė ir elgesio terapija, kuri yra šiuolaikinės psichoterapijos rūšis, turinti daug veiksmingų metodų keisti mūsų mintis, reguliuoti mūsų emocijas, veikti mūsų kūno pojūčius ir mūsų elgesį. Šių metodų pasekmė – žmogaus elgesys keičiasi.

Motyvuojantis pokalbis

Jeigu trūksta motyvacijos, tada galima taikyti psichoterapinį metodą, taip vadinamą motyvuojantį pokalbį, kuris sukurtas dirbti su žmonėmis, neturinčiais pakankamai motyvacijos keisti savo gyvenimą.

Mindfulness. Pilnaprotaujantis valgymas

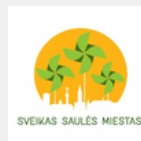
Žmonės mokomi valgyti įsisąmonintu būdu ir žinojimas čia nepadeda. Čia būtina praktika. Šis mokymas yra praktinis ir jis padeda sukurti naujus refleksus.

Kiti metodai

Taip pat veikia atsipalaidavimo metodų mokymas, atsipalaidavimo įgūdžių lavinimas, specialios fizinių pratimų programos.

Labai svarbu, kad viskas būtų daroma kompleksiškai. Tikslas yra nauji refleksai ir nauji įpročiai, kurie, esant tiems patiems buvusiems stimulams, užtikrins naują elgesį, o naujas elgesys užtikrins mūsų naują gyvenimą. Žmogus patirdamas tuos pačius stresus, daug geriau su jais susitvarkys, išmoks daug geriau reguliuoti savo jausmus, emocijas, savo kūną, savo mintis ir pasieks visai kitų rezultatų.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Rasa Vaišvilė
Mob. +37067250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt



Literatūra

- Chamberlin, A., Nguyen-Rodriguez, S., Gray, V. B., Reiboldt, W., Peterson, C., & Spruijt- Metz, D. (2018). Academic-Related Factors and Emotional Eating in Adolescents. *Journal of School Health*, 88(7), 493-499.
- MacGregor, A. J., Dye, J. L., & Dougherty, A. L. (2020). Gender differences in mental health screening outcomes among US Marines in combat support occupations. *Women's Health Issues*, 30(6), 470-476
- Kas tai yra emocinis valgymas. Sutrikimas, jo simptomai ir pagalba. Prieiga per internetą: <https://zmogausinstitutas.lt/kas-tai-yra-emocinis-valgymas/>