

Justyna Markowska

Zajadanie EMOCJI

Jak nie ulegać
pokusom



ZDJĘCIA:

Okładka: © Anna Trafisz / Waka Waka Fotografia (zdjęcie na rewersie); dreamstime.com /
© Loonara

Wyklejka: dreamstime.com / © Arporn Seemaroj

Blok:

© Justyna Markowska (23, 28)

© Anna Trafisz / Waka Waka Fotografia (192)

Dreamstime.com: © T.L.Furrer (5), © Melpomenem (7), © Vaeenma (8), © Anastasia Ispuganova (9), © Arne9001 (10), © motortion (11), © Designua (12), © Ajn (17), © Whitestorm (37), © Ildar Imashev (39), © Vitsarn20 (41), © Zoryanchik (43), © Peteer (45, 125), © Oleg Bannikov (47), © Chernetskaya (49, 171), © Robertdumitru78 (51), © Oksana Kiian (53), © Vivilweb (55), © David Cabrera Navarro (57), © Sierpniowka (59), © Kategrigoryeva (61), © Akichh (63, 89), © Olga Lepeshkina (65), © Martinturzak (67, 149), © Jacek Chabraszewski (69, 95, 107, 113), © Olena Danileiko (71, 91, 99, 137), © Anne Del Socorro (73), © Barol16 (75), © Anastasiia Kulikovska (77), © Atide15 (79), © Barol16 (81), © Flashon Studio (83), © Ld1976d (85), © Gekaskr (87), © Dima Skorina (93), © Dolphy (97), © Nina Firsova (101, 167, 169), © Mónica Lorenzo (103), © Nadianb (105), © Mypointofview (109), © Lauraganz (111), © Madeleinsteinbach (115), © Mariia Skovpen (117), © Anastasiia Vorontsova (119), © Travelling-light (121), © Igor Dutina (123), © Iaroshenkomarina (127), © Pstrozkaphoto (129), © Victoria Shibut (131), © Natallya Naumava (133), © Olha Afanasieva (135), © Rezkrr (139), © Petroos (141), © Ingrid Balabanova (143), © Kabvisio (145), © Dirima (147), © Andrei Smirnov (151), © Andreas Steidlinger (153), © Monikabaumbach (155), © Valentin Jucov (157), © Metkalova (159), © Tatjana Baibakova (161), © Gulsina Shaina (163), © Leonovo (165), © Bhofack2 (173), © Adam Calaitzis (175), © Elena Schweitzer (177), © Mylitleye (179), © Kuhar (181), © Anihobel (183), © Maksim Iakovlenko (185), © Sohadsizno (187), © Og-vision (189), © Krisztina Vajda (191)

**Wszystkie opisane przez Autorkę przypadki są prawdziwe,
zmieniono jedynie imiona ich bohaterów.**

Copyright © Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2022

Tekst: Justyna Markowska

Projekt okładki, layout, skład i przygotowanie do druku: Jolanta Ugorowska

Redakcja: Agnieszka Niegowska

Korekta: zespół Wydawnictwa SBM

Wydanie I

Wydrukowano w Polsce



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.

ul. Sułkowskiego 2/2

01-602 Warszawa

www.wydawnictwosbm.pl

Spis treści

Czym tak właściwie jest zajądanie emocji	5
Co to są zachcianki i dlaczego odgrywają tak ważną rolę w zajądaniu emocji	7
Dlaczego tak trudno zmienić własne myśli	8
Jak powstają zachcianki	9
Bodźce zewnętrzne	9
Bodźce wewnętrzne	11
Jak odróżnić głód emocji od głodu fizjologicznego	13
Głód fizjologiczny a głód emocjonalny – różnice	13
Jak zmniejszyć częstotliwość zachcianek i ograniczyć zajądanie emocji	15
Strategia I – Wyeliminuj, ogranicz lub zmień bodźce zewnętrzne	15
HISTORIA Z ŻYCIA	18
Zalety i trudności	18
Strategia II – Zmień swoje myślenie	19
HISTORIA Z ŻYCIA	23
Zalety i trudności	24
Strategia III – Wprowadź zmiany do diety	26
HISTORIA Z ŻYCIA	31
Zalety i trudności	32
Jak poradzić sobie z zajądaniem emocji?	34
ŚNIADANIA	36
Jajka sadzone w papryce	36
Super bowl	38
Antyzachciankowa jaglanka	40
Ekspresowa pasta z białej fasoli	42
Placki jaskiniowca bez zbóż i nabiału	44
Antyzachciankowe kanapki	46
Poranne kiełbaski	48
Chia pudding z granatem	50
Omlet z awokado	52
Kanapki bez chleba	54
Nieoczywisty humus	56
Jaglanka z granatem	58
Naleśniki antyzachciankowe	60
Sycylijska szakszuka	62
Paprykowe sakiewki z twarogiem	64
Jajecznicę grecką	66
Hiszpańska szakszuka	68
Zapiekane jajko z awokado	70
Placuszki jogurtowe z sosem z masła orzechowego	72
Musli gryczane	74

OBIADY.....76

Kaszotto antyzachciankowe.....	76	Wegetariańskie leczo.....	94
Wegańska kasza antyzachciankowa.....	78	Pomidory zapiekane z tofu.....	96
Obiad babuni w wersji antyzachciankowej.....	80	Dal z soczewicy z kalafiorowym ryżem....	98
Makaron z krewetkami w wersji antyzachciankowej.....	82	Falafel antyzachciankowy.....	100
Pieczona pierś z kurczaka z brokułem i jabłkiem.....	84	Kalafiorowy ryż w sosie z awokado.....	102
Burger wołowy inaczej.....	86	Fasolka z brązowym ryżem i kurczakiem.....	104
Pieczony łosoś z purée z kalafiora i surówką.....	88	Pieczona sola w oliwkowym sosie.....	106
Kurczak z warzywami i ryżem z jednej patelni.....	90	Kurczak w pesto.....	108
Duszona cielęcina z warzywami.....	92	Polędwica z dorsza duszona z porami....	110
		Pierś z indyka pieczona z warzywami.....	112

KOLACJE.....114

Chrupiąca sałatka z fetą.....	114	Cukinia faszerowana szpinakiem z mozzarellą.....	134
Sałatka z awokado i kurczakiem.....	116	Cukinia zapiekana z fasolą.....	136
Zupa dyniowa z masłem orzechowym....	118	Twarożek warzywny.....	138
Ciecierzycza po bretońsku.....	120	Dorsz w sosie pomidorowym.....	140
Dorsz w pesto.....	122	Warzywa zapiekane z fetą.....	142
Zapiekane pieczarki z serem pleśniowym.....	124	Zapiekana cukinia caprese.....	144
Frittata z papryką i szpinakiem.....	126	Sałatka z jajkiem i kukurydzą.....	146
Pieczony mintaj z fasolką szparagową....	128	Omlet z wędzonym łososiem.....	148
Tuńczyk w sosie pomidorowym.....	130	Dorsz pieczony w papilotach z warzywami.....	150
Krem z cukinii z pestkami dyni i serem gorgonzola.....	132		

PRZEKĄSKI.....152

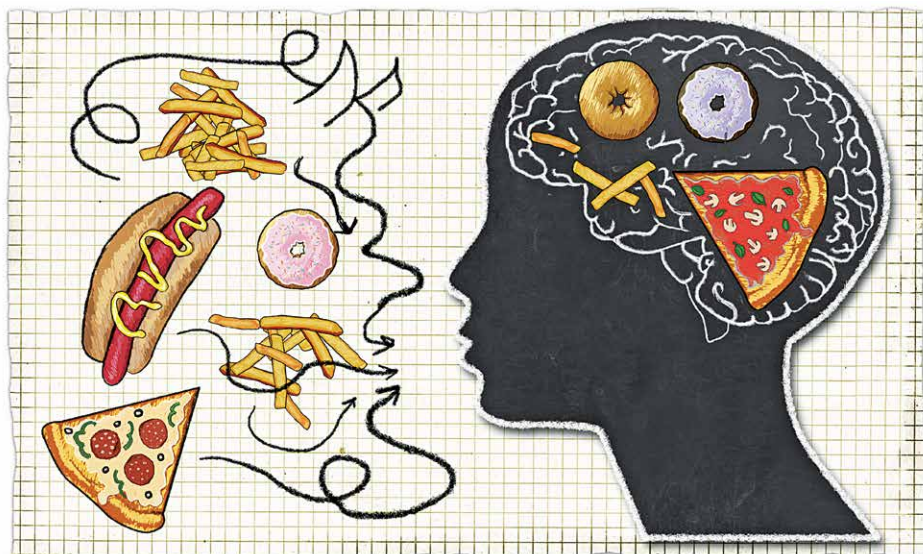
Jogurt z owocami.....	152	Kalafiorowa przekąska.....	172
Pralinki kokosowe w wersji fit.....	154	Kulki mocy.....	174
Deska serów.....	156	Zupa krem z pomidorów.....	176
Przekąska do pochrupania.....	158	Budyń jaglany.....	178
Pieczona cieciora.....	160	Koreczki z sera pleśniowego.....	180
Czekolada kokosowa.....	162	Pizzerinki bez mąki.....	182
Frytki z pieczonych warzyw.....	164	Winogronowe kulki mocy.....	184
Czekoladowy krem z awokado.....	166	Pieczone placki ziemniaczane.....	186
Chałwa czekoladowa.....	168	Chlebek bananowy bez mąki i cukru....	188
Słodki twarożek.....	170	Krem migdałowo-kokosowy.....	190

Czym tak właściwie jest zjadanie emocji

Jedzenie emocjonalne, zjadanie emocji, jedzenie kompulsywne – wszystkie te określenia odnoszą się do jednej kwestii: **sięgania po jedzenie w celu rozładowania emocji**. Tymczasem próżno szukać definicji tego pojęcia w literaturze fachowej.

A przecież wiele osób boryka się z tym problemem. Ci, co zjadają stres. Rodzice, którzy wieczorem odreagowują frustracje całego dnia. Osoby samotne, dla których jedzenie jest niekiedy jedynym wieczornym towarzyszem. Przypadki można by mnożyć. Wszystkie te osoby mają realny problem z jedzeniem emocjonalnym – problem, którego nie obejmują żadne kryteria diagnostyczne. Cierpią, i chociaż nie da się ich zachowania nazwać chorobą, to jednak to, co się z nimi dzieje, bynajmniej nie jest wymysłem ani dziełem ich wyobraźni, tylko faktycznym stanem rzeczy, z którym trudno sobie poradzić samemu.

Mało kto wie, że poza **czynnikiemami psychologicznymi** istotną rolę w jedzeniu pod wpływem emocji odgrywa odpowiednia **dieta**, a także **otoczenie**, w którym funkcjonujemy. W tym poradniku skupimy się na wszystkich aspektach tego zagadnienia, największy nacisk kładąc na samą dietę. Jak się okaże w dalszej części książki, prawidłowe zbilansowanie diety może i nie rozwiązuje całego problemu, znacznie jednak zmniejsza liczbę epizodów jedzenia emocjonalnego, a co



najważniejsze – daje motywację do zmiany! A często osoby, które zajądają emocje, nie mają wystarczająco dużo siły, żeby rozwiązać ten problem.

Po czym poznać, że jedzenie rozładowuje napięcie, zamiast dostarczać składników odżywczych? Z mojego doświadczenia zawodowego wynika, że objawy najlepiej podzielić na dwie grupy.



Grupa pierwsza:

- ▶ ciągła ochota na konkretne produkty (najczęściej słodkie, o gładkiej konsystencji, ale nie jest to regułą)
- ▶ częste sięganie po przekąski
- ▶ poczucie, że jedzenie musi być w zasięgu ręki
- ▶ wrażenie, że ciągle odczuwa się głód fizjologiczny (np. poczucie pustki w brzuchu, które może pojawić się nawet kilka chwil po zjedzeniu posiłku – nie jest to oczywiście głód fizjologiczny, raczej sposób, w jaki dana osoba interpretuje odczuwany dyskomfort).

Grupa druga:

- ▶ poczucie, że tylko jedzenie dodaje energii
- ▶ poczucie, że jedzenie to jedyna przyjemność, i brak pomysłu na to, jak się inaczej zrelaksować
- ▶ traktowanie jedzenia jako pocieszenia albo nagrody
- ▶ jedzenie określonych rzeczy w konkretnych sytuacjach lub miejscach
- ▶ wybieranie ciastek, chipsów czy innych tzw. niezdrowych przekąsek zamiast zwykłych posiłków
- ▶ niechęć, strach lub przerażenie na myśl o tym, że pewne produkty należałoby wyeliminować lub ograniczyć
- ▶ opór lub złość, gdy nie można zjeść tego, co miało poprawić nastrój
- ▶ świadomość, że „coś trzeba z tym zrobić”, przy jednoczesnym braku sił, żeby tego dokonać.

Pierwszą grupę objawów można z łatwością wyeliminować, stosując się do zaleceń dietetycznych omówionych w dalszej części książki. Jeśli jednak występują one dalej lub łączą się z zachowaniami z grupy drugiej, konieczne będzie wdrożenie strategii poznawczych i zmian w środowisku. Wszystkie te zagadnienia zostaną tu opisane.

Najpierw jednak należy się zastanowić, skąd w ogóle biorą się te objawy. Bo zwykle wszystko zaczyna się od zachcianki...

Co to są zachcianki i dlaczego odgrywają tak ważną rolę w zajądaniu emocji

Jeśli miałabym określić **zachcianki** jednym słowem, to powiedziałabym, że są to nasze... myśli – ja najczęściej nazywam je „**myślami zachciankowymi**”.

Spojrzenie na zachcianki jako wytwór własnego umysłu daje ogromną ulgę. Bo skoro myśli powstają w naszej głowie, to mamy możliwość je kontrolować. Możemy przecież pomyśleć o dowolnej rzeczy! Jak to się jednak ma do zajądania emocji? W **sytuacji stresowej**, chociaż sobie tego do końca nie uświadamiamy, zwykle najpierw rodzi się myśl w rodzaju: „Nie dam rady już tego wytrzymać”, „Jest mi tak źle”, „Muszę coś zjeść na poprawę humoru”. Takie myśli wywołują w nas konkretne **uczucia** – stres, złość, smutek – i jednocześnie wpływają na nasze **zachowania**. Obieramy strategię, która jest ukierunkowana na poprawę nastroju. Bo każdy wie, że jedzenie właśnie tak działa! I chociaż faktycznie przynosi ulgę, to trzeba pamiętać, że tylko na chwilę. A co więcej, utrwala w naszej głowie pewien schemat działania: czuję dyskomfort – jem.



Zachcianki nie są jakimś osobnym bytem czy nadprzyrodzoną mocą, która zmusza nas do jedzenia wysokoprzetworzonych produktów. Są naszymi myślami i możemy je kontrolować, zmieniać, przekształcać... Jednak skłamałabym, przekonując, że to łatwe zadanie.

Dlaczego tak trudno zmienić własne myśli

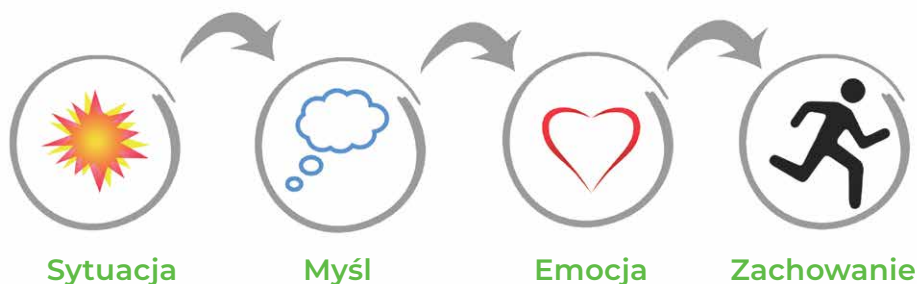
Zmiana myślenia nie jest taka prosta z dwóch powodów.

Po pierwsze, myślenie jest **czynnością automatyczną** i często nie zdajemy sobie sprawy, że w ogóle coś przyszło nam do głowy. Uświadomienie sobie, że jakaś myśl pojawiła się w głowie, wymaga od nas pewnej dozy **uwagi**. Kluczowe jest również to, aby rozpoznać myśli, które najmocniej wpływają na nasze samopoczucie i zachowanie.

Po drugie, wierzymy w swoje myśli, chociaż nie zawsze są one prawdziwe. Ulegamy wtedy zjawisku, które w psychologii nazywa się **fuzją poznawczą**. Oznacza to mniej więcej tyle, że myśli zaczynają dominować nad świadomością, a w konsekwencji – nad działaniami. To połączenie jest niezwykle silne i może zdeterminować nasze postrzeganie siebie i świata!

Podobnie jak zauważanie swoich myśli, uświadamianie sobie, że ulegamy fuzji poznawczej, na początku jest dość trudne. Ale z czasem można się tego nauczyć. Uświadomienie sobie, że myśli są tylko myślami i wcale nie trzeba im ulegać – a wręcz można zrobić coś zupełnie innego – to niezwykle uwalniające doświadczenie.

MODEL POZNAWCZY



Jak powstają zachcianki

Ustaliliśmy już, że zachcianki to myśli. Tę prostą definicję można jeszcze rozszerzyć: zachcianki to myśli, które powstają pod wpływem **bodźców: wewnętrznych i zewnętrznych**. A warto wiedzieć, jak powstają zachcianki – z tą wiedzą łatwiej przejąć nad nimi kontrolę. Na początek przyjrzyjmy się bodźcom zewnętrznym, ponieważ są one łatwiejsze do ograniczenia, a część z nich można nawet całkowicie wyeliminować.

Bodźce zewnętrzne

Bodźce zewnętrzne to po prostu nasze **otoczenie**, czyli wszystkie sytuacje, które prowokują powstawanie myśli w rodzaju „Mam ochotę na...”, „Zjadłabym/zjadłbym...”. Jednym z najsilniejszych bodźców zewnętrznych jest **widok jedzenia**. Przykładowo, kiedy idziemy do piekarni w jasno określonym celu – żeby kupić chleb, ewentualnie kilka bułek – jakimś dziwnym trafem wychodzimy z jagodzianką lub smakowitymi babeczkami. I tłumaczymy sami sobie, że przecież tak pięknie wyglądały, że nie można było im się oprzeć.



Podobnie jest w domu – jeśli kilka razy dziennie przechodzimy obok miseczki z cukierkami, istnieje duże ryzyko, że w pewnym momencie sięgniemy po nie. Gdyby były schowane gdzieś głęboko w szafce, ryzyko byłoby dużo mniejsze. Będziemy jeszcze o tym mówić. Warto jednak pamiętać, że w ten sposób działają nie tylko słodkie, ale również produkty, które powszechnie uważamy za zdrowe i które bardzo chętnie trzymamy na wierzchu, np. owoce czy orzechy.

Ale nie tylko widok samego jedzenia działa jako bodziec wyzwalający zachcianki. Taki sam efekt dają symbole żywności, np. fotografie, które przeglądamy w magazynach, czy muffiny, którymi ozdobiony jest ulubiony notatnik. To wszystko prowokuje powstawanie myśli związanych z jedzeniem.

Drugim bodźcem zewnętrznym, który oddziałuje nawet silniej niż widok jedzenia, jest jego **zapach**. Bo w piekarni nie tylko widok jagodzianek zachęca do ich kupienia, ale również – czy raczej przede wszystkim – piękny maślano-jagodowy zapach. O tym, że aromaty działają na nas tak silnie, dobrze wiedzą właściciele barów i restauracji szybkiej obsługi – wchodząc do nich, często wcale nie czujemy zapachu tego, co właśnie jest przyrządzane, ale specjalne mieszanki zapachowe, które dobiegają do naszych receptorów wprost z... wentylacji.



Inny przykład bodźca zewnętrznego to **świadomość**, że w pobliżu znajduje się jedzenie, zwłaszcza jeśli są go duże ilości. Wypchana po brzegi szafka ze słodyczami „dla gości” jakimś dziwnym trafem zwykle opróżniania jest przez domowników. Podobnie jest, gdy wracamy z cotygodniowych zakupów, w trakcie których wkładamy do koszyka wiele produktów „na zapas”. Tymczasem duże ilości jedzenia na wyciągnięcie ręki zachęcają do częstszego zaglądania do szafki czy lodówki.

Warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden bodziec zewnętrzny, a mianowicie **widok osoby jedzącej**. Jedzenie dla towarzystwa to w wielu rodzinach codzienność. Widząc osobę jedzącą, łatwiej nam o wewnętrzne przyzwolenie, żeby

samemu chwycić za widelec czy łyżkę. Zwłaszcza jeśli mowa o tzw. niezdrowym jedzeniu. Może po prostu łatwiej nam zgrzeszyć w towarzystwie...

Bodźce wewnętrzne

Trochę inaczej wygląda kwestia bodźców wewnętrznych – tych nie da się wyeliminować. Ale warto je mieć po swojej stronie, bo bez tego rozwiązanie problemu zajądania emocji może być niezwykle trudne.

Czym więc są bodźce wewnętrzne? To nasza **fizjologia**, a ściślej mówiąc: prawidłowa praca hormonów odpowiedzialnych za pobieranie pokarmów. Bo spożywanie pokarmów jest czynnością fizjologiczną, my zaś w pewnym stopniu potrafimy zapanować nad swoją fizjologią. W pewnym stopniu – to kluczowe stwierdzenie, bo czasem po prostu z nią przegrywamy.

Żeby lepiej zrozumieć cały mechanizm, przyjrzyjmy się procesowi oddychania, który podobnie jak spożywanie pokarmów jest czynnością fizjologiczną. Zwykle nie zwracamy uwagi na to, jak oddychamy. Jeśli jednak chcemy, możemy zmienić rytm oddychania, a nawet powstrzymać oddech – oczywiście, nie na długo. W odpowiednim momencie ciało „zmusi” nas do wdechu, bo inaczej się udusimy. Możemy również poprzez nasze myśli (np. przypomnienie sobie ostatniej kłótni albo martwienie się o przyszłość) sprawić, że oddech stanie się przyspieszony i płytki, chociaż siedzimy w miejscu i tylko rozmyślamy.

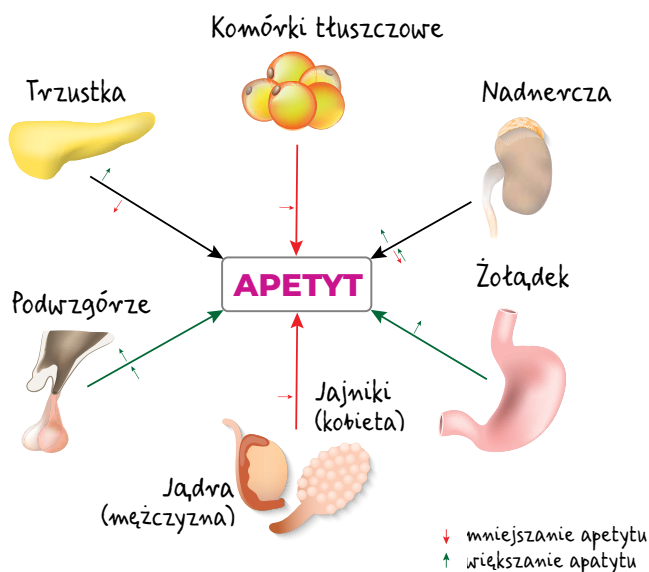
Dokładnie tak samo jest z jedzeniem. Człowiek ma naturalną zdolność pobierania odpowiedniego pokarmu w odpowiednich ilościach. Jednak w trakcie naszego życia, ukształtowanego przez otaczający nas świat, umiejętność tę gubimy. Zaczynamy ograniczać jedzenie i – w ramach rekompensaty – przejadać się głównie tłustym



i słodkim pokarmem. Powstrzymujemy się od jedzenia, gdy jesteśmy głodni, żeby za kilka dni za nic mieć uczucie pełności w brzuchu. Uczymy się bowiem, że jedzenie to coś więcej niż tylko paliwo dla ciała – to wyraz miłości, szacunku, to dobra zabawa i sprawianie sobie przyjemności. Bywa, że staje się ono jedyną metodą na odpoczynek. I chociaż może nam się wydawać, że mamy pełną kontrolę nad tym, jak i co jemy, wcale tak nie jest. W pewnym momencie bowiem nasze ciało obudzi się i, tak jak przy wstrzymywanym oddechu, da znać, że właśnie teraz potrzebuje swojego paliwa. To jeden z mechanizmów powstawania **napadów kompulsywnego jedzenia**. I podobnie jak myśli mogą zmienić nasz oddech, tak samo mogą wpłynąć na odczuwanie głodu. Choć, oczywiście, nie będzie to głód fizjologiczny, ale emocjonalny. W dalszej części książki nauczymy się te dwa rodzaje głodu rozróżniać.

Przyjrzyjmy się jednak **hormonom**, które mają kluczowe znaczenie dla pobierania pokarmów. A jest ich wcale niemało... Istnieje co najmniej kilkadziesiąt związków, które bezpośrednio lub pośrednio wpływają na uczucie **głodu i sytości** i których pochodzenie jest różne (zob. rysunek poniżej). Przy czym jeden z nich jest kluczowy, a do tego współczesna dieta i styl życia w największym stopniu wpływają na jego wydzielanie. Mowa o **insulinie**.

Insulina jest wydzielana przez **trzustkę** w odpowiedzi na rosnący poziom glukozy po spożytym posiłku. Jej synteza w bardzo dużej mierze zależy od spożywanych pokarmów oraz częstotliwości posiłków. Jak się okaże, nawet produkty powszechnie uważane za zdrowe mogą przyczyniać się do jej wydzielania w zbyt dużych ilościach. Tymczasem tzw. **wyrzut insuliny** ma bardzo silne działanie zachciankowe i sprzyja zajądaniu emocji. Do tego tematu jeszcze wrócę, tłumacząc, jak dokładnie działa ten mechanizm oraz jakie zmiany można wprowadzić do diety, żeby choć trochę uspokoić swoje hormony i przestać obsesyjnie myśleć o jedzeniu (zob. str. 26–27).



Jak odróżnić głód emocji od głodu fizjologicznego

Przy zajądaniu emocji jedną z większych trudności jest rozpoznanie, kiedy rzeczywiście odczuwamy głód (głód fizjologiczny), a kiedy chodzi jedynie o **uspokojenie emocji**. Przedstawię teraz kilka sygnałów, które pomogą odróżnić te dwa rodzaje głodu. Bardzo ważne jednak, by nie poprzestać na samym przeczytaniu – trzeba jeszcze poćwiczyć! To tak jak z jazdą samochodem: żeby nauczyć się jeździć, należy czytać podręczniki i znać teorię, ale nikt nie zda egzaminu, jeśli nie będzie ćwiczył! Tak samo jest w przypadku zajądania emocji: im częściej będziemy się na tym skupiać, tym szybciej i łatwiej będzie można nauczyć się rozpoznawać prawdziwy głód fizjologiczny.

Głód fizjologiczny a głód emocjonalny – różnice

Intensywność

Głód fizjologiczny jest delikatny, objawia się burczeniem i pustką w brzuchu. Z czasem narasta – pomruki żołądka stają się głośniejsze i dłuższe. Po kilku dniach głodzenia odczucia te mogą jednak zniknąć i, paradoksalnie, pojawia się przypływ energii. Początkowo układ nerwowy dostosowuje się bowiem do nowej sytuacji i wydaje się, że działa sprawniej. Jednak jest to tylko chwilowe, bo gdy skończą się rezerwy energii, ciało zacznie stopniowo spowalniać wszystkie procesy życiowe, żeby móc jakkolwiek funkcjonować. Zaburzona zostanie koncentracja, utrudnione zasypianie, niekiedy przy jednoczesnym ciągłym uczuciu senności i zmęczenia. Aż w końcu ciało zacznie pozyskiwać energię, niszcząc własne mięśnie oraz narządy i skrajnie wycieńczając organizm... Dlatego unikajmy długotrwałych głodówek i słuchajmy naszego ciała – gdy czujemy głód fizjologiczny, zaspokajamy go, dostarczając ciału niezbędne do funkcjonowania pożywienie.

Głód emocji od razu jest bardzo intensywny i często towarzyszy mu poczucie, że powinien zostać jak najszybciej zaspokojony. Porównałabym go do iskry, która od razu zapala się z pełną mocą. I tak jak iskra, jeśli nie będziemy go podsycać, zgaśnie i nie pozostanie po nim ślad. Bywa i tak, że gdy zaspokoi się początkowy głód emocji, za jakiś czas wraca on ze zdwojoną siłą.

Odczuwanie

Głód fizjologiczny „pochodzi” z brzucha. Poczucie pustki w żołądku jest jego głównym wyznacznikiem, podobnie jak burczenie w brzuchu. Jeśli jest to jego początkowa faza, dość łatwo go zignorować. Jednak z czasem może się nasilać, aż do obsesyjnych myśli o jedzeniu – z taką sytuacją mamy do czynienia tylko w przypadku długotrwałego głodzenia.

Głód emocji odczuwamy głównie w ustach. Może objawiać się zwiększoną produkcją śliny oraz bezwiednym zaciskaniem szczęk. Często towarzyszą mu też natrączywe myśli, kołatanie serca czy ogólne poczucie niepokoju, dyskomfortu, którego źródła nie potrafimy zidentyfikować.

Ukierunkowanie

Dla **głodu fizjologicznego** jest bez znaczenia, czym zostanie zaspokojony. To może być zarówno coś pięknie wyglądającego, jak i coś, co nawet nam nie smakuje. Chodzi jedynie o dostarczenie składników odżywczych i energetycznych.

W przypadku **głodu emocji** ciało żąda konkretów: jeśli czekolada, to zwykle jeden określony rodzaj; jeśli lody, to tylko o konkretnym smaku. Czasem chodzi o samą teksturę – mamy chętkę np. na coś rozpluwającego się w ustach, delikatnego. Często stosowana technika sięgania w takiej chwili po coś zdrowego, wartościowego rzadko się sprawdza. Bo w ciele wciąż pozostaje poczucie, że nie o to chodziło. Tak czy inaczej, przedstawione w dalszej części książki przepisy z pewnością okażą się pomocne w zwalczaniu zbyt częstego zaglądania do lodówki.

Sposób jedzenia

W tym aspekcie różnica pomiędzy głodem fizjologicznym a głodem emocji bywa trudna do wychwycenia. Gdy zaspokajamy **głód fizjologiczny**, raczej jemy spokojnie, może niekoniecznie z uważnością, ale jednak stosunkowo powoli. Natomiast **głód emocji** chcemy zaspokoić bardzo szybko – przed rozpoczęciem posiłku mogą nawet trząść się nam ręce, a szybkość jedzenia dodatkowo potęgowana jest przez poczucie wstydu, że ktoś mógłby nas zobaczyć. Oczywiście zdarza się, że jemy szybko, gdy głód wynika z fizjologii, a niektóre osoby mają po prostu taki styl jedzenia, dlatego nie należy definiować jedzenia emocjonalnego tylko na podstawie tego jednego kryterium.

Jak zmniejszyć częstotliwość zachcianek i ograniczyć zajadanie emocji

Gdy wiadomo już, jak działają zachcianki i jaką rolę odgrywają w zajadaniu emocji oraz jak odczuwany jest w ciele głód fizjologiczny i czym różni się od głodu emocjonalnego, warto rozważyć, co będzie pomocne w zmniejszaniu częstotliwości zachcianek. Nie ma tu jednej drogi i na pewno każdy musi wypracować skuteczną dla siebie technikę. Dlatego przedstawię trzy strategie. Można je stosować pojedynczo, wybierając tę, która w danej chwili nam najbardziej odpowiada. Chciałabym jednak podkreślić, że **najefektywniejsze jest zastosowanie wszystkich trzech strategii**. Niekoniecznie jednocześnie – mogą być wprowadzane jedna po drugiej. Wszystkie one się uzupełniają i chociaż u niektórych osób wprowadzenie tylko jednej z nich daje bardzo dobre efekty, to zawsze zachęcam do wypróbowania innych.

STRATEGIA I

*Wyeliminuj,
ogranicz lub
zmień bodźce
zewnętrzne*

Nasze myśli o jedzeniu pojawiają się pod wpływem bodźców wewnętrznych – nie możemy ich wyeliminować, ale warto nad nimi popracować i przeciągnąć je na swoją stronę (zob. strategia III, str. 26) – oraz bodźców zewnętrznych, których przynajmniej częściowo można się pozbyć. I to na nich teraz się skupmy.

Jeśli tylko możemy wyeliminować jakiś bodziec, zrobmy to bez wahania, a jeśli się nie da, spróbujmy przynajmniej go ograniczać lub zmienić. Chodzi o takie przygotowanie środowiska, by podejmowanie zdrowych wyborów żywieniowych było łatwiejsze, ponieważ automatyczne – przychodzące bez wysiłku. Dzięki temu przy każdej sytuacji nie trzeba będzie podejmować świadomej decyzji.

Posłużmy się przykładem. Jeśli nie chcę jeść słodczy, to nie trzymam ich w domu. Wówczas, nawet gdy podczas wieczornego seansu pojawi się myśl „Zjadłabym coś słodkiego”, nie będzie nic takiego w pobliżu. Ale uwaga: zwykle w takiej sytuacji szukamy różnych wymówek – że przecież inni domownicy jedzą słodczy albo że warto mieć coś na czarną godzinę, jeśli wpadną niezapowiedziani

goście. Warto wtedy spojrzeć prawdziwe w oczy i odpowiedzieć sobie szczerze na kilka pytań. Kto rzeczywiście zjada te słodczyce? Jak często wpadają do nas ci „niezapowiedziani goście” i coś takiego się stanie, jeśli nie będziemy mieli czym ich poczęstować? Odpowiedzi na te pytania pomogą podjąć decyzję, jak należałoby przygotować środowisko.

Uważnie przyjrzymy się swojemu otoczeniu i zastanówmy się, co w nim sprzyja zajądaniu emocji. Z mojego doświadczenia wynika, że czynniki te można podzielić na cztery kategorie.

MIEJSCA

Chodzi o miejsca, w których bywamy, pracujemy, lub konkretne pomieszczenia w domu. Akurat tę kategorię trudno jest wyeliminować, chociaż, jak zobaczymy na przykładzie jednej z moich klientek, można i tego dokonać. Miejsca możemy jednak dowolnie modyfikować lub ograniczyć kontakt z nimi, np. przestać spotykać się z przyjaciółką w kawiarni, gdzie sprzedają pyszne ciastka, a zamiast tego pójść razem na spacer (modyfikacja), lub na przyjęciach rodzinnych siadać z dala od stojących na stole przekąsek (ograniczenie).

OSOBY

Bywa, że po kontaktach z niektórymi osobami czujemy się tak źle, że sięgamy po jedzenie, aby poprawić sobie humor. Toksyczne relacje najlepiej całkowicie eliminować, bo niepotrzebnie zabierają naszą energię. Niestety, czasem to niemożliwe. Wtedy należy wdrożyć strategię modyfikacji lub ograniczania, np. spotykamy się z takimi osobami tylko w obecności innych osób (modyfikacja) lub unikamy dłuższego kontaktu z nimi (ograniczenie). Bywa też, że w obecności niektórych osób chętniej sięgamy po wysokoprzetworzone produkty, których wcale nie chcemy jeść. Po prostu sama świadomość, że ktoś inny po nie sięga, daje nam przyzwolenie. Wtedy również warto modyfikować relacje lub mówić otwarcie o swoich potrzebach.

CZAS

Dla wielu osób zajądających emocje szczególnie trudne są popołudnia oraz wieczory, a także weekendy, urlopy czy uroczystości rodzinne. Jeśli chodzi o pory dnia, najtrudniej odmówić zachciankom, gdy dopada nas największe zmęczenie i brak energii. Często też weekendy traktujemy jako element nagrody po całym tygodniu – a przecież nie ma nic przyjemniejszego niż sprawienie sobie frajdy jedzeniem. No i uroczystości... święta... – wiele z nich

kręci się wokół ogromnych wprost ilości jedzenia, które później zjadamy przez kilka kolejnych dni.

Oczywiście, czasu nie da się wyeliminować, ale można tak przygotować swoje otoczenie, żeby łatwiej było odnaleźć się we wcześniej wspomnianych sytuacjach. Przykładowo, po południu, gdy zmęczeni wracamy z pracy, możemy w drodze posłuchać dodającej energii muzyki – to zmniejszy napięcie po całym dniu i pozwoli pobudzić się bez sięgania po jedzenie.

RZECZY

W tej kategorii znajdują się wszystkie fizyczne produkty, które mogą stanowić sygnał wyzwalający zachciankę. Chodzi tutaj nie tylko o samo jedzenie (jak np. widok misy z owocami na stole w kuchni), ale też o różnego rodzaju ozdoby czy przedmioty użytkowe, które prowokują powstawanie takich myśli. To mogą być rzeczy na pierwszy rzut oka w ogóle niezwiązane z jedzeniem, jak choćby... pudełko na chusteczki!

Jedna z moich klientek miała problem ze zbyt częstym jedzeniem ciast, gdy wracała po południu do domu. Okazało się, że wszystkiemu winne było pudełko z chusteczkami, na którym znajdowała się fotografia ciasta z owocami i galaretką. Za każdym razem, gdy na nie spoglądała, miała ochotę na takie właśnie ciasto i bywało, że wychodziła nawet do sklepu pod blokiem, żeby coś podobnego sobie kupić. Problem zniknął wraz z pudełkiem chusteczek. No, przynajmniej częściowo...

Przyjrzenie się swojemu otoczeniu pod tym kątem pozwala wykryć największe utrudnienia. Dobrze jest co jakiś czas sprawdzać, jak wprowadzone zmiany na nas działają. I zadać sobie pytanie, co jeszcze można zrobić.



HISTORIA Z ŻYCIA

Jedna z moich klientek, Ewa, pracowała niedaleko znanej w Warszawie cukierni. Niemal codziennie, gdy wychodziła z biura, zaglądała tam, żeby kupić przynajmniej dwie pięknie pachnące drożdżówki. Zdarzało się, że już po kilku gryzach ładowały w koszu, jednak częściej zjadała je – ze złością na samą siebie, że znowu nie udało jej się umknąć przed zachcianką.

Próbowaliśmy różnych metod, aż w końcu skupiliśmy się na otoczeniu, początkowo zadając sobie pytanie, które jego elementy sprzyjają powstawaniu myśli zachciankowych i są powodem niemal codziennych wizyt w cukierni. Winowajców było kilku. Zdecydowaliśmy, że najpierw zmienimy trasę, którą Ewa wraca do domu. Odtąd miała wychodzić z pracy drugim wyjściem – co prawda droga była dłuższa, ale wiodła z dala od cukierni. I pewnie będziecie zadziwieni, ale to rozwiązanie okazało się strzałem w dziesiątkę! Bo gdy Ewa wyeliminowała ze swojego otoczenia ten pojedynczy bodziec powodujący myśli zachciankowe, nagle się okazało, że przestały się pojawiać!

Może trudno w to uwierzyć, ale czasem rozwiązywanie zawiłych problemów jest dziecinnie proste.

ZALETY I TRUDNOŚCI

Może się wydawać, że strategia związana z eliminowaniem, modyfikowaniem i ograniczaniem bodźców zewnętrznych jest lekiem na całe zło. Nie do końca. Najlepsze efekty bowiem daje łączenie strategii – każda z nich ma przecież zalety, ale też każda na swój sposób może rodzić trudności we wdrażaniu czy w stosowaniu w dłuższym czasie.

Największą zaletą strategii I – modyfikowania środowiska – jest łatwość we wprowadzaniu zmian, przynajmniej w porównaniu z pozostałymi strategiami. Wiele zmian w swoim otoczeniu można wprowadzić całkowicie bezboleśnie – tak jak w omawianym przykładzie.

Co ważne, zmiany, których dokonujemy w otoczeniu, wprowadzamy zwykle jednokrotnie, a później już tylko korzystamy z efektów obranej modyfikacji. Potwierdza to historia Ewy, ale także inne przykłady – wystarczy raz zrobić porządek w szafkach ze słodyczami, a potem jedynie tego porządku pilnować.

I pamiętajmy, że choć modyfikacja środowiska to zwykle „mały krok”, daje ona znaczące efekty – na dodatek często widoczne tuż po wprowadzeniu zmiany! Wybierając inną drogę z pracy, już tego samego dnia przestają kupować drożdżówki,

a pozbywając się wszystkich słodczy z domu, jeszcze tego samego wieczora nie zjadam ich przed telewizorem. Mała zmiana – duży efekt.

Jednak tworzenie przyjaznego otoczenia rodzi również pewne trudności. Nie jesteśmy przecież w stanie wpłynąć na wszystkie elementy naszego środowiska. Możemy zrobić porządek w kuchni i pozbyć się wszystkich niepotrzebnych słodczy, ale nie wpłyniemy już na to, czy za chwilę ktoś z domowników nie zacznie znowu robić zapasów. Oczywiście, można, a nawet trzeba z taką osobą porozmawiać i przedstawić jej swoje stanowisko, jednak to wciąż nie gwarantuje, że mimo naszych starań słodczy z domu znikną.

Trudno jest też całkowicie zmienić swoje środowisko pracy. Często w biurowych kuchniach leżą ciasta i ciasteczka, bo ktoś właśnie ma urodziny, a komuś innemu zbliża się jubileusz. Zawsze warto próbować coś zmienić i być prowodyrem nowych pomysłów, jednak trzeba liczyć się z tym, że w otoczeniu nie funkcjonujemy sami, w izolacji od innych.

Nie sposób być przygotowanym na wszystko – życie po prostu bywa zaskakujące i wielu kwestii nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Dlatego poprzestanie na wprowadzaniu modyfikacji do otoczenia to trochę za mało, żeby zmiana była trwała, a uwolnienie się od zjadania emocji stało się faktem. Ważne, by modyfikacje zachodziły także w nas samych. I tego właśnie dotyczą dwie kolejne strategie, choć z pewnością o wiele łatwiej będzie je wdrożyć, jeśli otoczenie będzie odpowiednio przygotowane, czyli jeśli uprzednio skorzystamy ze strategii I!

STRATEGIA II

*Zmień
myślenie*

Wiemy już, że myśli zachciankowe to wytwory naszego **umysłu**, a zatem częściowo mamy nad nimi kontrolę. Na samym początku musimy jednak zdać sobie sprawę z tego, że wcale nie wszystko, o czym i co myślimy, konieczne jest prawdą. Często są to nasze subiektywne opinie mieszające się z faktami, domysłami czy przewidywaniami, którym brak pokrycia w rzeczywistości! Już ta konstatacja jest niezwykle uwalniająca.

Tak naprawdę jedynym powodem, dla którego powinniśmy sięgać po jedzenie, jest głód fizjologiczny. Tymczasem przy zjadaniu emocji o pokarm wołają nasze nieukożone uczucia, a wraz z nimi pojawia się przymus jedzenia, któremu bardzo trudno się oprzeć. Wydawać by się mogło, że to jakieś nadprzyrodzone siły przymuszają nas do jedzenia. Prawda zaś jest taka, że to kwestia nas samych, a konkretnie naszych myśli i emocji.