MİDEMİZ DEĞİLDE DUYGULARIMIZ AÇ OLABİLİR Mİ?

Dünyada her gün 25.000 insanın açlıktan, her yılda 2.8 milyon insanında obeziteden hayatlarını kaybettiğini biliyor muydunuz. Kimisi gerçekten yokluktan yaşamını yitirirken kimisi de bolluktan obez olmuyor aslında…duygusal açlıktan dolayı ve bu açlığı doyurabilmek için sürekli ve düzensiz sağlıksız beslenmesinden de kaynaklanıyor. Mideniz değil de duygularınız aç olabilir, gerçekte aç olmadığınız halde kendinizi buzdolabı önünde buluyor musunuz, sırf birileri yemek yiyor diye sizde onunla atıştırıyormuşuz, eve girince hemen yemek yenmeli ve televizyon karşısında elinizin altında hep atıştırmalık olmalı mı, gece uykularınızı açlık bölüyorsa mideniz değil duygularınız aç olabilir. Özellikle kaygı, sinirlilik, huzursuzluk gibi duygusal boşluklarda kendinizi yemeğe vererek o kaygıdan uzaklaştırmak istiyor olabilirsiniz.

Kişi kendini bunalmış, üzgün, stresli, canı sıkkın hissettiğinde dopamin ve seratonin depolarının boşalıyor. Vücut da bu biyokimyasalların boşluğunu daha fazla karbonhidrat ve yağlı besine ihtiyaç duyarak kapatmaya çalışıyor. Hatta bu koyuya değinmişken yeme bozukluklarında ciddi boyutlara gelen iki çeşit nevroza vardır, bunlara da bir bakacak olursak…

Anoreksiya nevroza, anormal derecede düşük vücut ağırlığı, yoğun kilo alma korkusu ve çarpık bir kilo veya şekil algısı ile karakterize edilir. Potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir yeme bozukluğudur.

Bulimiya nevroza, aşırı yeme ataklarını takip eden kusmalarla karakterize eden hastalıktır. Hastalar genellikle kısa sürede çok miktarda yemek yerler ve ardından sağlıksız bir şekilde ekstra kalorilerden kendinizi kurtarmaya çalışır. Suçluluk, utanç ve aşırı yemekten kaynaklanan yoğun kilo alma korkusu nedeniyle kendilerini kusturmaya zorlayabilir veya kalorilerden kurtulmak için çok fazla egzersiz yapabilir veya müshil gibi başka yöntemler kullanabilir.

Bu her iki yeme bozukluğu da duygusal boşlukta olan kişilerin benden algılarının da bozulmasıyla ilgilidir. Mutlaka bir psikolog ve bir diyetisyen desteği olmalı, ciddi durumlarda hastaneye yatırılıp doktor gözetiminde tutulması gerekir.

Duygusal açlığı bastırmak için öncelikle duygularınızı doyurmanın yollarını psikoloğunuzla konuşun, hangi durumlarda daha çok atıştırdığınızı, kontrolsüzce yediğinizi gözlemleyiniz, sinirlilik, üzüntü, stres gibi durumlarda daha çok atıştırıyorsanız bu durumu psikoloğunuzla paylaşıp temeldeki sorun üzerinde beraber çalışırsanız atıştırma yapmalarınızda son bulacaktır. Duygularımızı doyurmanın yollarını bulalım…