

της **Ειρήνης Τζελέπη**, Συμβουλευτικής Ψυχολόγου-Ψυχοθεραπεύτριας, Pg.Dipl., MSc.,  
City University, Λονδίνο, [www.psychologynet.gr](http://www.psychologynet.gr)

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ τους λόγους για τους οποίους καταφεύγετε στο φαγητό, συχνά με παρορμητικό και ανεξέλεγκτο τρόπο; Τρώτε για να παρέχετε τροφή στον εαυτό σας ή ...για να «ταΐσετε» τα συναισθήματά σας;

Σας οδηγεί πράγματι το αίσθημα της πείνας στην υπέρμετρη κατανάλωση θερμίδων ή κάποια άλλη «ανικανοποίητη» πλευρά του εαυτού σας που δεν έχετε εξερευνήσει ακόμη επακριβώς; Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να δώσουν απάντηση σε αυτά τα ερωτήματα, συχνά, μάλιστα, αρνούνται τη διαφοροποίηση που υφίσταται μεταξύ των δύο αυτών καταστάσεων. «Εγώ τρώω επειδή πεινάω», ισχυρίζονται πεισματικά, «η πείνα μου είναι πραγματική»!

Η συναισθηματική πείνα όμως αναφέρεται στην κατάσταση εκείνη κατά την οποία η τροφή λαμβάνεται για την κάλυψη συναισθηματικών αναγκών που δεν καλύπτονται με άλλους τρόπους. Ένα συγκεκριμένο συναίσθημα, π.χ. η μοναξιά, η βαρεμάρα, η ντροπή, η θλίψη, ο θυμός, προκαλεί την αναζήτηση και λήψη τροφής και όχι το πραγματικό αίσθημα της πείνας, δηλαδή η ανάγκη του οργανισμού να προσλάβει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για να συντηρηθεί. Όταν κανείς καταβάλλεται από αυτή την ανάγκη, αναζητά άμεσα το φαγητό! Παράλληλα, το ίδιο το άτομο πιστεύει ότι το φαγητό αποτελεί τη μεγαλύτερη απόλαυση της ζωής του και τίποτα άλλο δεν συγκρίνεται με αυτό. Ανυπομονεί κυριολεκτικά να έρθει η στιγμή που θα φάει ό,τι θέλει και τότε νιώθει πράγματι ο «εαυτός» του απολαμβάνοντας αυτό που τον κάνει πάντοτε να νιώθει καλύτερα, το φαγητό!

Είναι γεγονός ότι η συναισθηματική και βιολογική πείνα δύσκολα διακρίνονται: χρειάζεται προσπάθεια και διαρκής εκπαίδευση για τον εντοπισμό των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά που μπορούν να βοηθήσουν στη διαφοροποίησή τους:

Ένα κύριο χαρακτηριστικό της συναισθηματικής πείνας είναι ότι μας καταβάλλει ΞΑΦΝΙΚΑ. Τη μια στιγμή δεν σκεφτόμαστε το φαγητό και την άλλη «λιμοκτονούμε». Η διακύμανση είναι ακραία. Θέλουμε επίσης να φάμε άμεσα, ΤΩΡΑ, ουδεμία χρονική αναβολή επέρχεται σε αυτή την ανάγκη μας και δεν μπορούμε να περιμένουμε. Η συναισθηματική πείνα αφορά επίσης τη λήψη μιας συγκεκριμένης τροφής, θέλουμε, για παράδειγμα, να φάμε άμεσα σοκολάτα, μακαρόνια ή κάτι άλλο ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ. Υποκατάστατα δεν αποφέρουν την ίδια αίσθηση ικανοποίησης και οι προτιμήσεις δεν είναι ανοικτές σε εναλλακτικές επιλογές. Παράλληλα, η κατάποση του φαγητού γίνεται ΑΥΤΟΜΑΤΑ, μηχανικά, χωρίς ακριβώς να την

πολυκαταλαβαίνουμε. Σαν κάποιος άλλος να βάζει τις μπουκιές του φαγητού στο στόμα μας, σαν κάποιος άλλος να μασά την τροφή. Συχνά δεν συνειδητοποιούμε επίσης και τις ποσότητες φαγητού που καταναλώνουμε και στο τέλος τρομάζουμε με τον τρόπο που καταναλώσαμε τόσες θερμίδες, πώς φάγαμε τόσο πολύ, τι ακριβώς φάγαμε, πώς χάσαμε τον έλεγχο του εαυτού μας; Δεν «σταματάμε» όταν έχουμε χορτάσει και, κατ' ουσία, ΔΕΝ ΧΟΡΤΑΙΝΟΥΜΕ ΠΟΤΕ! Είναι φυσικό αφού οι συναισθηματικές ανάγκες που παρακινούν στην κατανάλωση τροφής δεν καλύπτονται και δεν «καταπραΰνονται» εύκολα, συχνά μάλιστα ενεργοποιούνται άμεσα οδηγώντας σε μια νέα έντονη διάθεση για κατανάλωση θερμίδων.

Στο τέλος όμως η όλη διαδικασία συνοδεύεται τελικά από ένα έντονο ΑΙΣΘΗΜΑ ΝΤΡΟΠΗΣ ΚΑΙ ΕΝΟΧΗΣ. Παραδόξως, τρώει κανείς επιθυμώντας να νιώσει καλύτερα και καταλήγει να νιώθει χειρότερα! Κατηγορεί έντονα τον εαυτό του και υπόσχεται ότι από αύριο θα αλλάξει, θα ξεκινήσει δίαιτα, γυμναστήριο, θα βάλει σε μια νέα τάξη τον εαυτό του.

Είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να συνειδητοποιήσετε «τι νιώθετε» όταν το έντονο αίσθημα της «πεινας» σας καταβάλλει απροειδοποίητα και απειλητικά: «πεινάτε» πραγματικά ή κάποιο δύσκολο συναίσθημα (μπορεί απλά και να βαριέστε...) που δεν μπορείτε να διαχειριστείτε σας βασανίζει; Η συνειδητοποίηση αυτή θα σας βοηθήσει να ελέγξετε περισσότερο τον εαυτό σας και να οργανώσετε καλύτερα τη διατροφική σας συμπεριφορά. Και, φυσικά, στο να βρείτε έναν άλλο, λιγότερο επιβαρυντικό, τρόπο για να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας.