

# Od złości do otyłości

28.05.2020

Nadwaga czy otyłość to problem widoczny w każdej polskiej szkole, na każdej ulicy, problem społeczny, choroba cywilizacyjna. Gdzie jej źródło?

**Szkodliwe otoczenie pokarmowe**, a więc środowisko, które sprzyja tyciu lub wręcz je powoduje to jedna z przyczyn: półki w sklepach uginające się od słodyczy, drożdżówki i niezdrowe przekąski na drugie śniadanie, fastfoody, chipsy na deser. Do tego dochodzi brak aktywności fizycznej, coraz częstsze zwolnienia z lekcji w-f i problem gotowy.

**Szkodliwe otoczenie emocjonalne** – to powód cięższego kalibru. Dziecko czy młody, dorastający człowiek nie zawsze radzi sobie z emocjami, które serwuje mu świat dorosłych, rówieśnicy, szkoła. Emocje same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Natomiast to, jakie wydarzenia się z nimi wiążą i co ostatecznie dzieje się z nami pod wpływem emocji, ma zasadnicze znaczenie dla naszego funkcjonowania.

Emocje są nieodłączną częścią naszego życia, dziecka i dorosłego. Pojawiają się, czy tego chcemy, czy nie. Dobrze, jeśli są przyjemne, z mniej przyjemnymi łatwo nie jest.

W wyniku obserwacji osób z nadwagą oraz otyłością, powstało pojęcie **jedzenia emocjonalnego**, które występuje u osób, u których sięganie po pokarm jest najczęściej reakcją na emocje, stres czy nudę.

Burczy ci w brzuchu? Jakoś pusto w żołądku i powoli zaczyna ssać? Trudniej skupić się na zadaniu, bo spada koncentracja? Spokojnie! To **głód fizyczny**. Wystarczy zjeść obiad i wszystko wróci do normy.

Jeśli natomiast twój głód powstaje „w głowie”, chcesz coś zjeść, aby poprawić sobie nastrój, zjadasz złość, zdenerwowanie, smutek lub stres – to taki głód niestety szybko nie ustąpi. To **głód emocjonalny** – oznacza pragnienie zjedzenia czegoś w odpowiedzi na konkretną sytuację, zdarzenie o charakterze emocjonalnym.

Dramat rozgrywa się dość szybko, zwykle według podobnego scenariusza:

Głód emocjonalny pojawia się nagle: w jednej chwili nie myślisz o jedzeniu, za chwilę „umierasz z głodu”, jesz automatycznie, bezmyślnie, masz zachcianki na tzw. „comfortfood” czyli produkty powodujące chwilową poprawę nastroju w wyniku natychmiastowego wzrostu poziomu cukru we krwi. Zaspokojenie głodu musi nastąpić w trybie pilnym, a spożywanie posiłku wymyka się spod kontroli: zjadasz całą paczkę chipsów, pudełko lodów, tabliczkę czekolady. Niestety głód nie ustępuje po zjedzeniu posiłku, sięgasz więc po kolejne porcje, aby wyciszyć emocje. Na zakończenie – wątpliwy bonus w postaci poczucia winy i wyrzutów sumienia.

Stres i różnorodność przeżywanych w życiu emocji są nieuniknione, a skłonność do jedzenia pod wpływem emocji oraz stresu jest niestety dość powszechna.

Badania potwierdzają, że na stan emocjonalny dzieci wpływa również stres doświadczany przez rodziców, co może sprzyjać jedzeniu emocjonalnemu, a w konsekwencji nadwadze i otyłości. Wiele dzieci zajada się słodyczami, ale nie zawsze jest to wynikiem powszechnej

preferencji słodkiego smaku. Może niestety stanowić formę odreagowania emocjonalnego oraz ucieczki przed narastającymi wyzwaniami, z którymi młody człowiek nie jest w stanie sobie poradzić. Kłótnie czy rozstanie rodziców, brak przyjaciół, trudności w kontaktach z rówieśnikami, kłopoty w szkole, brak wiary w siebie, trudne decyzje, poczucie niezrozumienia – to tylko niektóre problemy utrudniające codzienne życie młodego człowieka.

Przeżywanie nieprzyjemnych emocji i stresujących sytuacji sprzyja sięganiu po słodycze, które tylko utrwalają nieprzyjemny stan emocjonalny oraz inicjują powstanie błędnego koła objadania się, kształtują nieprawidłowe nawyki żywieniowe, a chęć poprawy nastroju skutkuje wyrzutami sumienia, gorszym samopoczuciem i obniżoną samooceną - bo wyszło jak zwykle.

Jak zatem przerwać to błędne koło? Jak zadbać o emocjonalny rozwój naszych dzieci? Jak pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, zapobiec ich „zajadaniu”? Co robić, a czego absolutnie nie?

- Słuchaj dziecka uważnie: poświęć czas i swoją uwagę, nie zakładaj, że wiesz, co chce powiedzieć, nie oceniaj, nie wyśmiewaj, nie kpij, słuchaj ze zrozumieniem,
- Nie zaprzeczaj emocjom dziecka; błaha sytuacja w twoich oczach może być poważną trudnością dla dziecka,
- Nie praw kazań, filozofowanie nie rozwiąże problemu, nie zbuduje autorytetu, nie sprawi, że dziecko będzie chciało cię słuchać i z tobą rozmawiać,
- Nie dawaj gotowych rad, ale pomóż w znalezieniu konstruktywnego rozwiązania,
- Nie zasypuj pytaniami, pozwól powiedzieć dziecku tyle, ile chce o swoich trudnościach; nie pytaj, dlaczego czuje to, co czuje,
- Nie użalaj się nad dzieckiem; utwierdzenie w pozycji ofiary tylko „doleje oliwy do ognia”,
- Nie mów, że wiesz, co czuje,
- Zaakceptuj uczucia dziecka; akceptacja uczuć nie oznacza akceptacji zachowania pod ich wpływem ( wolno się złościć, ale nie wolno bić brata czy niszczyć zabawek),
- Nie walcz z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje ( nie mów: „nie bój się”, „przestań się złościć”, „nie smuć się”) – dziecko musi wiedzieć, że może okazywać swoje uczucia, nawet te nieprzyjemne i niewygodne, a zadaniem rodziców jest pokazanie, że można to zrobić nie wyrządzając nikomu krzywdy,
- Mów o swoich stanach emocjonalnych i pomóż nazwać dziecku jego emocje, poszerzaj wasz emocjonalny słownik – uczucia nazwane stają się łatwiejsze do rozpoznania i interpretacji,
- Naucz dziecko wyrażać swoje emocje i panować nad nimi – dobry przykład jest tutaj kluczem do sukcesu; podzielenie się swoimi uczuciami z drugim człowiekiem pozwala na zmniejszenie napięcia emocjonalnego,
- Pokaż, że rozumiesz; gdy człowiekiem „miotają” silne uczucia najbardziej potrzebuje empatii i poczucia zrozumienia przez drugą osobę.

Ewa Faliszek-Podgórska, psycholog