



## ► Emocije i emocionalna stanja povezana s prekomjernim jedenjem (ljutnja, tjeskoba, usamljenost, umor)

Tijekom ispitivanja uzroka prekomjernog jedenja kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom utvrđeno je da 75% osoba koristi hranu kao strategiju za nošenje s neugodnim emocijama.

Emocija koja se najčešće pokušava zatomiti hranom jest **ljutnja**. Prekomjerno jedenje služi kao bijeg od ljutnje i potisnutog bijesa. Ljutnja nam pokazuje da je na naš integritet neki način ugrožen. Znak ugroženosti može biti fizička prijetnja, povreda časti ili poštovanja, frustriranost na putu do cilja. Za razliku od tuge, ljutnja čovjeka ispunjava energijom. Zbog toga, kako bismo smirili ljutnju, potrebno je hlađenje, šetnja po prirodi, da nam se energija vrati na normalu. Važno je utvrditi što nas ljuti. Svijest o svojim emocijama omogućuje da imamo svijest o strastvenim ili uzburkanim osjećajima. Ta se svijest manifestira na način kao da lebdi iznad, svjesna događaja, umjesto uranjanja i gubljenja u njemu. Velika je razlika između situacije u kojoj smo bijesni zbog nekoga toliko da ga poželimo uništiti i situacije u kojoj dok smo još bijesni pomislimo: “Ovo što osjećam je bijes”, jer u drugoj situaciji možemo birati što ćemo učiniti, a u prvoj nas situaciji bijes nadvlada i u tom trenutku nemamo kontrolu nad sobom.

Druga emocija koja se najčešće zatomi hranom jest **tjeskoba (anksioznost)** koja se odnosi na stanje nelagode uz osjećaj napetosti, zbog razmišljanja o

moćnim neuspjesima. Zadaća straha i zabrinutosti jest iznjedrati pozitivna rješenja za životne nedaće predviđanjem opasnosti prije nego što se pojave. No poteškoće nastaju s kroničnim strahom i brigom koji se ponavljaju, neprestano recikliraju i ni u jednom se trenutku ne približavaju pozitivnom rješenju. Važno je otkriti razlog strahovanja – misli ili predodžbe o događaju ključni su za osjećaj straha, a ne sam događaj. Nakon što se otkriju te ključne misli, utvrđuju se one misli koje nisu realne i tada se te nerealne misli o nekom događaju mogu ispraviti ili u cijelosti odbaciti, jer prepoznavanje iracionalnog razmišljanja smanjuje osjećaj tjeskobe. Dakle, nužno je naći jednako uvjerljive argumente koji su protuteža negativnim mislima.

Prekomjerno se jedenje također često veže uz **usamljenost**. Ljudi su po svojoj iskonskoj prirodi društvena bića, a suvremeno društvo karakterizira otuđenost i nesigurnost pa su ljudi sve usamljeniji i nezadovoljniji te češće posežu za hranom kao utjehom. Zanimljiv je začarani krug debljine i usamljenosti. Prekomjerni unos hrane dovodi do debljanja. Osoba koja se deblja smatra da se deblje osobe ne prihvaćaju u društvu te se spontano povlači iz društva. Nakon što se povuče iz društva, osjeća se usamljeno i odbačeno te ponovno poseže za većim unosom hrane.

**Umor** je fizičko stanje zbog kojeg osobe posežu za velikom količinom hrane u nadi da će se osjećati odmornije i povećati energiju. No hrana samo pogoršava umor! Najbolji je lijek za umor – odmor, redovno vježbanje i mentalna relaksacija.

Sposobnost praćenja osjećaja iz trenutka u trenutak presudna je za psihološke spoznaje i razumijevanje samog sebe. Osobe koje pouzdanije poznaju svoje osjećaje bolje upravljaju svojim životom i bolje znaju što osjećaju o određenim osobnim odlukama.



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

