



► Psihološka podloga pretilosti

Istraživanja pokazuju da 75% osoba prekomjerno jede zbog nemogućnosti suočavanja s vlastitim emocijama. Takvu vrstu jedenja nazivamo “emocionalnim jedenjem”, jer se tu hrana koristi kako bi se nahranile emocije, a ne želudac.

Kako izlazite na kraj s osjećajem ljutnje, straha, samoće, depresije ili razočaranja? Nalazite li utjehu u hrani? Kad se osjećate frustrirano, razočarano – je li vaša reakcija na to jesti nešto slatko, slano ili masno?

Svi u nekoj mjeri koriste hranu zbog neugodnih emocija, no problem nastaje onda kad zbog prekomjernog hranjenja dolazi do pretilosti i kad hrana postane jedina strategija koju osoba koristi u prevladavanju neugodnih emocija. Ako jedete kad niste gladni, kalorije koje nisu potrebne vašem tijelu nagomilavaju se i tako dolazi do pretilosti, posebice jer se kod emocionalnog jedenja koristi nekvalitetna hrana - fast food, slatkiši i masna hrana.

Emocionalno jedenje nastaje jer štiti ljude od napetosti i briga – hrana kao emocionalni anestetik. Ljudi se okreću hrani kao jedinoj strategiji najčešće zbog ljutnje, tjeskobe i usamljenosti.

EMOCIONALNA je **GLAD** iznenadna, traži trenutačno zadovoljenje, uključuje automatsko jedenje – osoba nema kontrolu, važna je uvijek određena hrana za utjehu – najčešće vrlo masna ili vrlo slatka, ne prestaje kod sitosti i izaziva krivnju.

Tjelesna je glad postupna, nije važna vrsta hrane, sami biramo koliko ćemo jesti, prestaje kod sitosti i ne izaziva krivnju.

Emocionalno je jedenje poput začaranog kruga – jedete da biste se osjećali bolje, ali predajući se ovim porivima za hranom na kraju se osjećate još gore pa se olakšanje ponovno traži u hrani.

Strategije za prevladavanje emocionalnog jedenja:

- postati svjesni svojih motiva i osjećaja
- voditi dnevnik prehrane i svoj osobni dnevnik da bolje upoznate sebe
- maknuti od sebe *hranu za utjehu*
- osmisliti alternativne aktivnosti (fizička aktivnost).

Uz emocionalno jedenje, koje je čest uzrok pretjeranog unosa hrane, vrlo je važno osvijestiti sebe i svoje potrebe te razmisliti u kakvim smo odnosima s ljudima do kojih nam je stalo.

Često su nezadovoljene psihičke potrebe uzrok prekomjernog unosa hrane. Potreba za ljubavlju i pripadanjem zadovoljava se kroz kvalitetan odnos s drugom osobom, kroz prijateljstvo, brigu i uključenost. **Nepovezanost** je izvor gotovo svih čovjekovih problema. Koliko smo povezani s ljudima koji su nam važni?

Potreba za moći odnosi se na osobnu moć, osjećaj vlastite važnosti i sposobnosti koje vidimo kod sebe. Kako ja vidim samog sebe? Koliko se cijenim?

Potreba za slobodom označava potrebu da sami izaberemo kako ćemo živjeti, izražavati se, što poštujemo te ono što vjerujemo. Koliko se osjećamo slobodnima?

Potreba za zabavom odnosi se na aktivnosti u kojima uživamo, koje nas vesele, nasmijavaju, društvo uz koje se dobro osjećamo. Što nas zabavlja?

► **DA BISMO BILI SRETNI I ZADOVOLJNI, MORAMO IMATI MINIMUM LJUBAVI, MOĆI, SLOBODE I ZABAVE SVAKI DAN SVOJEGA ŽIVOTA!**



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

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

