

אכילה רגשית וההשפעה על העור

מאת: שרה ברקאי קוסמטיקאית רפואית ומאסטר טריינר NLP.

מנחת קבוצות ומפתחת שיטת NLP רפואי לטיפול בבעיות עור.

"תמיד כשאני עצבנית, אני אוטומטית נגשת למקרר, אני חייבת משהו מתוק... ואז אוכלת משהו מלוח... ואז מקנחת בעוד משהו מתוק... ואז באה החרטה כעס ושנאה עצמית!"

מוכר לכם? כדי להבין מהי אכילה רגשית, עלינו להבין קודם כל מהו רגש וכיצד הוא נולד...

רגש מוגדר כמצב תודעתי – פיזיולוגי – התנהגותי. הרגש מיסודו אינו טוב או רע, מטרת הרגש היא להניע לפעולה. לדוגמה, אם ניקח את הכעס, הרי שהכעס גורם לנו לתחושה לא נעימה, זאת אומרת למחשבות ותחושות. המחשבות גורמות ברמה הפיזיולוגית לשחרור חומרים כימיים אצלנו במוח, (הורמון האדרנלין בין היתר) מה שמביא לפעילות מואצת של הלב, התרחבות כלי דם, מתח שרירי גבוה, ירידה במערכת החיסונית, פצעים, פריחות, קמטים ועוד.... הכעס יכול להביא אותנו להרמת הקול ברמה ההתנהגותית.

הרגש תמיד נולד בתגובה לגירוי סביבתי מסוים, למשהו שאנחנו רואים או שומעים או בתגובה למחשבה מסוימת, כך שלמעשה כמעט כל דבר שאנחנו עושים או חווים גורם להתעוררות של רגשות.

כל זה מוגדר כמודל "אפרת" ארוע – פרשנות- רגש-תגובה. במאמר זה אתייחס לאכילה הלא רצויה שבאה כתגובה לרגשות שעולים, **ואיך אפשר אחרת?!**

מנגנון הרעב והשובע

התינוק תמיד יודע מתי הוא רעב -אז הוא צורח , ומתי הוא שבע -הוא פשוט סוגר חזק את הפה או פולט החוצה את מה שהוא לא רוצה. הגוף, פיזיולוגית, יודע לאותת לנו שהוא רעב על ידי הפרשת הורמון שנקרא גרלן. הורמון שמפרש שלוש פעמים ביום ומודיע לנו על ידי קירקור בבטן, שהגיע זמן לאכול!

אכילה רגשית

אכילה רגשית היא אכילה המנוהלת על ידי הרגשות שלנו ולא על ידי תחושת הרעב והשובע שמאותת המוח שלנו. לרוב, המקור לרעב רגשי מתחיל עוד בילדות. כאשר ההורים שלנו היו אלו שלימדו אותנו לאכול בזמן שאנחנו מרגישים רגש לא נעים כלשהו כדי להסיח את דעתנו. לדוגמה, אם כילדה קטנה קיבלתי מכה או נעלבתי ממשהו ואני מרגישה כאב ואחד ההורים "דוחף" עוגיה או סוכרייה כפיצוי שישכח ממני את החוויה אני לומדת שכשכואב זה מה שאני צריכה, לאכול משהו מתוק. בתת המודע נוצר חיבור אוטומטי בין רגש לאוכל כשלמעשה מה שאני צריכה באמת באותו רגע זה **חיבוק ואהבה**. האוכל מעביר את המיקוד ממערכת העצבים למערכת העיכול וככה הרגש הכואב נשכח. בדיוק כמו כדור לשיכוך כאבים. האוכל הופך להיות לא פעם למנחם ומרגיע.

במקרים אחרים מלמדים אותנו לאכול מתי שאנחנו לא באמת רעבים, לדוגמא אם ניתן לילד קטן בננה והוא לא רוצה ונמשיך לשכנע אותו עד שהוא יאכל הוא ילמד שמה שאנחנו יודעים וחושבים יותר נכון ממה שהוא מרגיש. ואז למעשה הוא לומד לסמוך יותר על הסביבה מאשר על תחושת הרעב או השובע שלו ש"מתקלקל".

מכיוון שיש כל כך הרבה טריגרים, אין פלא שלפעמים אנחנו נוטים לאכול על מנת שלא להתמודד עם כל אותם רגשות שיכולים להיות לעיתים מבלבלים וסותרים. לדוגמה, אם אנחנו מרגישים מפוחדים, יהיה לנו קל יותר לברוח אל האכילה מאשר להתמודד ולחפש את המקור לאותו פחד.

מאפיין נוסף של האכילה הרגשית הוא רגשות אשם וחרטה לאחר שאוכלים. למרבה הפלא, תחושות אלא מובילים לאכילה נוספת בשביל "לעשות דווקא" והנה תחילתו של מעגל קסמים.

מהו סולם הרעב והשובע ומתי אנחנו באמת רעבים?

אנחנו אוכלים מסיבות שונות בלי שנהיה מודעים לכך: סיבות חברתיות ומשפחתיות, עייפות, צמא, כעס, תסכול ועצב משעמום ואפילו לפעמים מרעב...

צינתי קודם שיש לנו מנגנון פיזיולוגי מתוחכם שמפריש את הורמון הגרלן כשהקיבה ריקה והוא מגרה במח את מרכז הרעב. וזה קורה כשרמת הסוכר בגוף יורדת.

מה בעצם קורה במוח ובגוף כשיש צורך במתוק או באכילה?

כאשר המוח שלנו זקוק לאנרגיה זמינה לגוף, הוא משדר לנו איתות ברור ביותר באמצעות מרכז הרעב ואנחנו נתקפים באותו חשק בלתי מוסר למתוק. הסיבה לכך שאנחנו מרגישים חשק בעיקר למתוק ולסוכר היא פשוטה מאוד: הסוכר הוא פחמימה פשוטה, המתפרקת מהר מאוד בזרם הדם ומגיעה לאיברים השונים בגוף ובעיקר למוח.

מלבד מצבים בהם לא אכלנו הרבה שעות או שאנחנו אחרי אימון פיזי, גם בימים שלפני סיום המחזור יש צורך במתוק מכיוון שאז רמות הסרוטונין בגוף יורדות וגוף האישה נכנס לחוסר איזון רגשי המשפיע בין היתר על מצבי הרוח. המוח שמנסה לאזן בחזרה את רמות הסרוטונין דורש פחמימות כדרך לעשות זאת ולכן נתקפים בצורך חזק למתוק, אפילו יותר מאשר בדרך כלל...

נקודה מעניינת נוספת בקשר למתוק היא שאכילת מתוק עלולה לעודד את הגוף לצרוך עוד ועוד מתוק. הסיבה לכך היא שבתגובה לאכילת מזון עתיר סוכר, רמת האינסולין, שתפקידו להכניס את הסוכר לרקמות עולה. אם האינסולין עובד "טוב מדי", רמת הסוכר בדם יורדת ואנחנו חשים כמיהה מוגברת לסוכר למרות שכרגע אכלנו מתוק...

על מנת להתגבר על התנודות האלו ברמות הסוכר בדם, עדיף לאכול מזונות שמעלים את רמת "הפחמימות" בגוף בצורה מתונה כמו קטניות, דגנים (עדיף מלאים), אורז, מוזלי, יוגורט, פירות מסוימים כגון תפוח ותפוז ועוד... כלומר, מזונות שיש להן ערך גליקמי נמוך או בינוני.

הקשר שבין אכילה רגשית לעור הפנים

צריכת סוכר מוגברת לא רק מזיקה לגוף, אלא גם לעור: מולקולות הסוכר נקשרות לסיבי הקולגן בעור ובנקודה זו נוצר מצב אותו הגוף מפרש כדלקת. כדי להתגבר על המצב הדלקתי, הגוף משחרר אנזימים המפרקים את הקולגן ואת הרקמה התומכת בו. ההשפעה הישירה על עור הפנים היא הפיכת הסיבים האלסטיים לנוקשים וחסרי גמישות, הידלדלות של קו הלסת ויצירת קמטים.

החדשות הטובות הן שצריכה של פירות מסוימים עשויה לא רק לאזן את רמות האינסולין בגוף (עקב המדד הגליקמי הנמוך שלהן), אלא אף לתרום לעור. בין הפירות האלו ניתן לכלול ענבים, תותים, תפוזים ותפוחים (כמובן שחשוב לצרוך אותם במידה מכיוון שהם עדיין מכילים כמויות נכבדות של סוכר פירות). מחקר סקנדינבי מצא שלתפוחים יש אפילו את היכולת להוריד את הסיכון לחלות בסוכרת מסוג 2 בגלל האפקט נוגד החמצון של הפלבנואיד קוורצטין בקליפה שלהם.

השיטה לפיתוח הקשב לתחושת הרעב והשובע.

מהו סולם הרעב והשובע ומתי אנחנו באמת רעבים?

רובנו חווינו דיאטה פה ושם בחיינו, אז איך בכל זאת כן מצליחים? אז על מנת להתמודד עם האכילה הרגשית מתי אוכלים באמת? איך מפתחים את הקשב הזה לרעב והשובע?

סולם הרעב והשובע



לשם כך בא לעזרתנו סולם הרעב והשובע. בסולם זה 1 הוא רעב קיצוני מאוד ו-10 הוא שובע קיצוני.

כשמרגישים רעב ויש קירקור קל בבטן, בסביבות (3-4) בסולם. חלקנו בכלל לא יודע מתי זה קורה כי לא מחכים מספיק לתחושת הרעב ואוכלים בלי קשר לרעב או שמורעבים כל היום ומגיעים לדרגת רעב קיצונית (0-1).

ומתי מפסיקים לאכול? כשיש תחושת שובע ונינוחות. (6-7) שאנחנו כבר לא רעבים. בשלב זה המוח למעשה מפסיק לשחרר את הורמון הרעב ואחרי 20 דקות נרגיש תחושה ברורה יותר של שובע.

סולם זה מלמד אותנו לאכול לאט מכיוון שככל שנאכל לאט יותר, כך גם נהיה קשובים יותר לצרכי הגוף שלנו ונדע לשים את הנקודה על אותה תחושת שובע נסרת שאנחנו עלולים לפספס כל כך בקלות אם נאכל במהירות ובחופזה. הלמידה הזאת לא קורית תוך יום אחד וכמו בכל דבר בחיים, הניסיון עושה את ההבדל.

כיצד עוד אפשר לזהות ו"לתקן" אכילה רגשית ?

אז כמו שאמרתי קודם, חלק גדול מאתנו אוכלים כאשר חם או קר לנו, משעמם וכמובן כאשר אנחנו נמצאים בסערת רגשות. כדי להחזיר את הקשב עלינו להתאמן באכילה מודעת וללמוד מחדש להקשיב לגוף ולרגש.

רישום יומן אוכל מספר ימים עושה פלאים ! עשו זאת מבלי לשפוט את עצמכם, רק כדי להעלות את מודעות.

ענו על השאלות הבאות בהקשר לכל ארוחה. בטבלה הבאה. (טבלה חלקית)

הדרך לפיתוח הקשב לתחושות רעב ושובע

מצב רגשי פיזי, מחשבות שעתיים אחרי	מצב רגשי פיזי מחשבות מיד אחרי	מצב שובע אחרי 5-10	בעבודה בבית, בארוח	מצב רגשי פיזי מחשבות לפני	מצב רעב לפני 5-0	מה אכלתי וכמה?	מתי אכלתי	בוקר

אז מה עושים?

יש למלא טבלה זאת עבור ארוחת בוקר, צהריים וערב, ועל חטיפי יום ערב ולילה כולל מסטיקים סוכריות ואלכוהול.

אנחנו לומדים להבין את מניעי האכילה את הקשר הבלתי הגיוני בין רגשות שליליים לאכילה, ואת הטריגרים לאכילה.

אחת מהנחות היסוד של שיטת NLP (ניתוב לשוני נויירולוגי-כלי טיפולי המבוסס על חקר המח שעובד היישר על התת מודע.) היא שלכל התנהגות שלנו ישנה כוונה חיובית למרות שלא פעם התוצאה היא לא שלילית.

לפעמים האכילה למרות שהיא נובעת מכעס והיא מופרזת, היא מנחמת, מרגיעה, מפנקת, משכיחה כאב, מהנה ועוד. מילוי הטבלה יגלה לך ויעלה למודעות את הקשר בין האכילה והרגשות. מתי בדיוק אוכלים, כמה ולמה.

ומה עושים אז?

קודם כל הופכים את סולם הרעב והשובע לכלי יומיומי על ידי הקשבה לגוף. ושואלים שתי שאלות:

1. האם אני באמת רעב?

2. למה באמת אני רעב?

האם הרעב הוא לאהבה? לפינוק? להנאה? לרוגע? ואולי למשהו אחר?

מקשיבים למה שבאמת צריכים ונותנים את זה לעצמנו! הצורך הוא אישי ומשתנה ולכן גם היצירתיות בפתרונות.

לפעמים עלינו לחשוב על פעולות שונות שיתנו לנו את אותו צורך שנוכל לבצע במקום אכילה למשל: קריאה, נגינה, הליכה קצרה על מנת לשחרר מתחים. ולפעמים מותר לבכות על ידי שיחה עם חבר.

התהליך מאפשר חיזוק המוטיבציה הפנימית האמיתית להתמדה בתהליך השינוי, גמילה ממזונות מסוימים (למשל שוקולד), מציאת המקור לבעיה אליה מחוברת האכילה הרגשית.

ואם כבר דיברנו על הנזק שאכילה רגשית גורמת לעור הפנים, הרי שיפור הדפוס הזה

ישפר בצורה משמעותית גם את מראה עור הפנים לעור בריא וזוהר!