

## چگونه با پرخوری عصبی مقابله کنیم؟



بسیاری از افراد با مشکل پرخوری صبی رو به رو هستند. در واقع اغلب ما در برهه های زمانی مختلف این تجربه را داشته ایم که وقتی حواسمان نبوده شروع به خوردن خوراکی کرده ایم اما به نظر می رسد مقابله با این مشکل امکان پذیر است.

بسیاری از افراد با مشکل پرخوری صبی رو به رو هستند. در واقع اغلب ما در برهه های زمانی مختلف این تجربه را داشته ایم که وقتی حواسمان نبوده شروع به خوردن خوراکی کرده ایم اما به نظر می رسد مقابله با این مشکل امکان پذیر است.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بسیاری از افراد با مشکل پرخوری صبی رو به رو هستند. در واقع اغلب ما در برهه های زمانی مختلف این تجربه را داشته ایم که وقتی حواسمان نبوده شروع به خوردن خوراکی کرده ایم اما به نظر می رسد مقابله با این مشکل امکان پذیر است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، رفتن به سراغ یخچال یا هجوم آوردن به خوراکی های روی میز یکی از ساده ترین و رایج ترین رفتارها برابر تنش های عصبی است. اما این رفتار اشتباه به مرور زمان منجر به اضافه وزن شدید می شود. بنابراین در ادامه به بررسی 5 روش مهم برای مبارزه با این وضعیت می پردازیم:

### حواس خود را پرت کنید

حواس پرتی به شما کمک می کند دور پر خوری عصبی را خط بکشید. برای مثال سعی کنید یک فیلم نگاه کنید یا بلند شوید و قدم بزنید. یک روش جالب دیگر، استفاده از تلفن است. در واقع می توانید به جای آن که برای حواس پرتی خوراکی بخورید به حواس پرتی ها تکیه کنید و با عملی مثل تمیز کردن خانه مطمئن باشید از پرخوری عصبی فرار می کنید.

### قلم و کاغذ بردارید

یکی از روشهای عالی برای مبارزه با پرخوری عصبی نوشتن است. در واقع شما می توانید درمواقع عصبانیت افکار و احساسات خود را بنویسید و با این روش از پرخوری فرار کنید. جالب است بدانید این روش حتی می تواند به شما کمک کند با تعارضات روانی خود مبارزه کنید و مشخص شود که با چه مشکلاتی رو به رو هستید و حتی می توانید علل عصبانیت خود را در مقاطع زمانی گوناگون بررسی کنید.

### یک عطر خوب را استشمام کنید

همه ما می دانیم که فکر خوبی است که وقتی استرس داریم یک عطر خوشبو را استشمام کنیم. جالب است بدانید این روش در پیشگیری از پرخوری عصبی نیز موثر است. در واقع با بویدن عطر قهوه و شکلات یک عطر دلخواه یا حتی نفس کشیدن در یک پاکت خوشبو می توانید به کنترل اشتها عصبی خود کمک کنید.

### به خودتان تذکر بدهید

بسیاری از افراد تصور می کنند می توانند با تذکرات دیگران نرخ پرخوری عصبی خود را کنترل کنند، اما این روش جواب نمی دهد. گاهی حتی تذکرات دیگران باعث افزایش پرخوری می شود. بنابراین بهتر است برای کنترل پرخوری، خودتان پیشقدم شده و به خودتان تذکر دهید.

### با یک مشاور مشورت کنید

شاید پرخوری عصبی شما ریشه ای تر از آن باشد که با روشهای عادی قابل کنترل باشد، بهتر است سری به یک مشاور یا روانشناس زده و از این مراجع برای حل مشکل خود کمک بخواهید. در واقع کمک گرفتن از افرادی مثل متخصص روانشناس می تواند به بسیاری از مشکلات دیگر عصبی شما نیز کمک کند.