

تنهایی موجب میل به شیرینی می‌شود

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که میل به شکر می‌تواند ناشی از تنهایی باشد.



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که میل به شکر می‌تواند ناشی از تنهایی باشد.

به گزارش ایسنا، اگر یک شب را که در خانه تنها بوده‌اید، با خوردن شکلات و بستنی گذرانده‌اید، نباید احساس گناه کنید، چرا که یک مطالعه جدید نشان داده که به این دلیل است که تنهایی می‌تواند باعث میل شدید به غذاهای شیرین شود.

به نقل از اس‌ای، پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس در مطالعه‌ای که در مجله JAMA Network Open منتشر شده است، شیمی مغز افرادی که از نظر اجتماعی منزوی شناخته می‌شوند را با سلامت روان ضعیف، افزایش وزن، زوال شناختی و بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ و چاقی مرتبط دانستند.

آرپانا گوپتا دانشیار و مدیر مرکز نورویبولوژی استرس و تاب‌آوری اوپنهایم در دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: در حالی که ثابت شده است که چاقی با افسردگی و اضطراب مرتبط است و پرخوری به عنوان مکانیزم مقابله با تنهایی شناخته می‌شود، من می‌خواستم مسیرهای مغزی مرتبط با این احساسات و رفتارها را مشاهده کنم. پژوهشگران چگونگی تغییر شیمی مغز و چگونگی پردازش نشانه‌های غذایی بر اساس تنظیمات اجتماعی را در ۹۳ شرکت‌کننده قبل از یائسگی بررسی کردند.

یافته‌های آنها نشان داد افرادی که تنهایی یا انزوا را تجربه کرده‌اند، درصد بیشتری چربی بدن دارند و رفتارهای غذایی ضعیفی مانند اعتیاد به غذا و خوردن کنترل نشده از خود نشان می‌دهند.

دانشمندان از اسکن MRI برای نظارت بر نحوه واکنش شرکت‌کنندگان به تصاویر انتزاعی از غذاهای شیرین و شور استفاده کردند. نتایج نشان داد افرادی که انزوا و تنهایی را تجربه کرده‌اند، بیشترین فعالیت را در مناطق خاصی از مغز داشتند که نقش کلیدی در پاسخ به هوس شیرینی و قند دارند. همان شرکت‌کنندگان در مناطقی که با خودکنترلی سر و کار داشتند، واکنش کمتری نشان دادند.

گوپتا می‌گوید: انزوای اجتماعی می‌تواند باعث هوس‌های غذایی مشابه هوس برای ارتباطات اجتماعی شود. ما شواهدی را برای این واقعیت نشان می‌دهیم که پیوندهای اجتماعی ما در رابطه با نحوه خوردن غذاهای ناسالم، به ویژه غذاهای پرکالری و شیرینی‌ها کلیدی است.

به گفته پژوهشگران، اگر اضطراب اجتماعی دارید و تمایل به منزوی شدن و تنها ماندن دارید، راه‌هایی برای غلبه بر آن وجود دارد.

محرك‌های خود را شناسایی کنید

نوشتن آنچه در مورد یک رویداد دوست ندارید، از جمله فضای حاکم، افراد و فعالیت‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا برنامه‌ای برای مقابله با هر موضوع ایجاد کنید. برای مثال، اگر اتاق‌های شلوغ را دوست ندارید، دلیل آن را با یک درمانگر یا یک دوست مورد اعتماد کنکاش کنید و به جای شرکت در یک مهمانی شلوغ شبانه با تمام قدرت، با یک مهمانی شام کوچک شروع کنید. به گفته پژوهشگران، شناسایی محرك‌ها شما را مجبور می‌کند با آسیب‌پذیری‌های خود روبرو شوید که در نتیجه می‌تواند استرس شما را کاهش دهد.

روی دیگران تمرکز کنید

به گفته پژوهشگران، اغلب اضطراب اجتماعی، ناشی از ترس از قضاوت شدن است. وقتی بیرون از خانه هستید، سعی کنید روی خودتان تمرکز نکنید و در عوض روی افراد اطرافتان تمرکز کنید. اگر نسبت به خودتان احساس ناراحتی می‌کنید، از کسی تعریف کنید و با هم صحبت کنید یا مدتی استراحت کنید و مکانی برای انجام تمرینات تنفسی پیدا کنید.

افکار منفی را جایگزین کنید

برای هر انتقاد از خود، حداقل سه بار یا بیشتر از خودتان تعریف کنید تا آن افکار منفی از بین بروند. در اینجا چند نمونه از پژوهشگران کلینیک مایو آورده شده است.

به جای گفتن «این خیلی پیچیده است.» این را امتحان کنید: «من از زاویه دیگری به آن می‌پردازم.»

به جای «من منابع ندارم.» بگویید: «نیاز مادر اختراع است.»

و در نهایت به جای «من برای انجام این کار خیلی تنبل هستم.» گفتن این جمله را امتحان کنید: «من نتوانستم آن را در برنامه خود قرار دهم، اما می‌توانم برخی از اولویت‌ها را دوباره بررسی کنم.»

اگر اضطراب اجتماعی یا گوشه‌گیری را تجربه می‌کنید، مهم است که به دنبال کمک و یک جامعه مورد اعتماد باشید تا به شما در غلبه بر ترس‌تان کمک کند. تفکر بیش از حد کنترل نشده و نشخوار مغزی و صحبت با خود به صورت بدبینانه می‌تواند منجر به اختلالات اضطرابی یا افسردگی شود.