

۴ راهکار برای مقابله با پرخوری عصبی

پس از یک روز پرمشغله چه چیزی خستگی را از تن بیرون می کند، یک فنجان چای با شکلات، یک بسته چیپس، یا یک تکه کیک شکلاتی بزرگ...



سلامت نیوز: پس از یک روز پرمشغله چه چیزی خستگی را از تن بیرون می کند، یک فنجان چای با شکلات، یک بسته چیپس، یا یک تکه کیک شکلاتی بزرگ؟ شاید هم یک بستنی میوه ای همراه با ژله در مقابل تلویزیون، همراه با خوردن تنقلات شور و شیرین دیگر. خوردن غذا و تنقلات برای رفع اضطراب، نگرانی یا خستگی چیز جدیدی نیست اما اگر عادت شود به افزایش وزن می انجامد. فردی که دچار این عارضه شده وارد یک چرخه باطل می شود زیرا از یک سو به علت اضافه وزن دچار افسردگی می شود و به علت افسردگی بیشتر می خورد.

به نوشته «یاهو« متخصصان ۴ راهکار را برای مقابله با پرخوری عصبی پیشنهاد می کنند.

۱- سعی کنید تنقلات کمتری بخرید.

هرازگاهی میوه، سبزیجات تازه و تنقلات سالم را در دسترس بگذارید تا به جای تنقلات از آن ها استفاده کنید.

به جای رفتن به فروشگاه برای خرید تنقلات به هنگام عصبانیت مسیر دورتری را برای خرید انتخاب کنید. پیاده روی برای رفع عصبانیت و اضطراب موثر است.

۲- این بار که خواستید به هنگام افسردگی یا عصبانیت شکلات بخورید از خود بپرسید چرا به این شکلات نیاز دارم؟ آیا واقعا گرسنه ام؟

سعی کنید احساسات واقعی خود را پیدا کنید. یک دفترچه بردارید و حجم مواد غذایی مصرفی را به هنگام بروز احساسات منفی یادداشت کنید. به این ترتیب ظرف چند هفته می فهمید که در چه حالاتی به خوردن چه چیزهایی تمایل دارید.

۳- جایگزین مناسب؛ سعی کنید این بار که به هنگام غم، ناراحتی، افسردگی یا هر احساس دیگری به خوردن فکر می کنید، یک راه حل جایگزین برای آن پیدا کنید. اگر در محیط کار آرامش کافی ندارید با یک دوست صحبت کنید یا از مشاوره کمک بگیرید فراموش نکنید که مصرف تنقلات را به یک باره قطع نکنید بلکه سعی کنید کمتر و در اندازه های کوچک تر آن را مصرف کنید. تحقیقات نشان می دهد به هنگام درگیر شدن در یک موقعیت اضطراب آور ، پیاده روی و یا گشت زنی در اینترنت در طول زمان احساس مثبت بیشتری به افراد می دهد تا خوردن تنقلات، زیرا به هر حال خوردن تنقلات در لحظه ، آرامش بخش است و پس از گذشت لذت آنی، احساس گناه و پشیمانی از زیاد خوردن به سراغ فرد می آید.

۴- گام به گام حرکت کنید. حتی نخوردن یک وعده تنقلات را به هنگام اضطراب جشن بگیرید. اگر خود را تشویق کنید و به انجام اقدامات کوچک اما موثر ادامه دهید در طول زمان موفق می شوید. تغییرات جزئی و کوچک در رژیم غذایی می تواند آغاز خوبی برای اصلاح آن باشد. اگر می خواهید به پرخوری عصبی خود غلبه کنید، بهتر است به خود جایزه دهید و بابت نخوردن ۳ کلوچه در روز و اکتفا کردن به یکی، همراه بچه ها به سینما بروید یا یک کار تفریحی مشترک انجام دهید.

منبع: روزنامه خراسان