

Διατροφή και ψυχική υγεία

Διατροφή και ψυχική υγεία, μήπως τελικά αυτά είναι τα δυο σημαντικότερα συστατικά για μια υγιή ισορροπία? Μέχρι τώρα κάθε άτομο που ήθελε να αντιμετωπίσει προβλήματα βάρους πήγαινε στο διαιτολόγο/ διατροφολόγο, ενώ αυτός που ήθελε να αντιμετωπίσει θέματα ψυχικής υγείας επέλεγε να πάει στο ψυχολόγο ή στο ψυχοθεραπευτή που του ταιριάζει.

Τι γίνεται όμως στις περιπτώσεις που η ακατάπαυστη επιθυμία για φαγητό ή η δυσκολία να ακολουθήσει κάποιος ένα διαιτολόγιο, δείχνει να είναι ακατόρθωτο, ενώ το άτομο ισχυρίζεται ότι έχει πάρει την απόφαση να μειώσει το βάρος του? Σε αυτή τη περίπτωση ανοίγει ένα μεγάλο κεφάλαιο που η διαδικασία μείωσης του βάρους γίνεται πιο πολύπλοκη και η ψυχική υποστήριξη του ατόμου δείχνει να είναι απαραίτητη.

Ο λόγος που η ψυχική υποστήριξη εμπλέκεται τόσο ενεργά στα θέματα διατροφής και διαχείρισης βάρους, είναι ότι υπάρχουν πάρα πολύ άνθρωποι που δεν είναι συνειδητοί προς τις ανάγκες τους. Το να είναι κάποιος συνειδητός προς τις ανάγκες του, σημαίνει ότι μπορεί να αναγνωρίζει τι είναι αυτό που χρειάζεται, δηλαδή να μπορεί να ορίσει τους δικούς του βιορυθμούς που αφορούν τη πρόσληψη φαγητού, τις ώρες ύπνου, τη συχνότητα αφόδευσης κλπ. Επίσης, σημαίνει να μπορεί να ικανοποιεί εγκαίρως τις ανάγκες του και να έχει αναπτύξει την αίσθηση του κορεσμού.

Αυτή η γνώση μας δίνεται για πρώτη φορά από το πρώτο κιόλας μήνα της ζωής μας μέχρι και την ηλικία του ενάμισι έτους. Σε αυτή την ηλικιακή περίοδο, κάθε παιδί βιώνει τον εαυτό του σαν να είναι το ίδιο οι ανάγκες του και μέσα από αυτή τη κατάσταση προσλαμβάνει γνώση και εδραιώνει μια εικόνα γύρω από το δικαίωμά του να ικανοποιεί τις ανάγκες του. Το φάσμα το αναγκών είναι πολύ μεγάλο και ένα μεγάλο μέρος του αφορά τα διατροφικά προβλήματα.

Στην ηλικία που το παιδί μαθαίνει να αναγνωρίζει το τι χρειάζεται για να μπορεί να ικανοποιεί τον εαυτό του, ουσιαστικά έχει τη δυνατότητα να λάβει μόνο αυτά που οι γονείς του είναι σε θέση να προσφέρουν. Τι γίνεται όμως στη περίπτωση που αυτά που προσφέρουν οι γονείς είναι λίγα ή δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες που έχει το παιδί? Σε αυτή τη περίπτωση το άτομο μπορεί να έχει από μια μικρή δυσκολία να αντιληφθεί αυτά που χρειάζεται μέχρι και μεγαλύτερα προβλήματα όπως είναι η παχυσαρκία, η νευρική ανορεξία και η βουλιμία. Σίγουρα, δεν είναι μόνο η αναγνώριση και η ικανοποίηση των αναγκών η αίτια που προβλήματος, αλλά στη περισσότερες περιπτώσεις αυτή είναι η αρχή του νήματος.

Ένα πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα, που δείχνει πόσο αλληλένδετη σχέση έχει η διατροφή με τη ψυχική υγεία, είναι η έκφραση « *όταν στενοχωριέμαι το ρίχνω στο φαγητό* ». Σε αυτή τη περίπτωση το φαγητό φαίνεται να λειτουργεί ως υποκατάστατο και ο ρόλος του να είναι να γεμίσει ένα κενό. Τι είδους κενό είναι αυτό, το γνωρίζει καλύτερα ο καθένας για τον εαυτό του. Έχετε σκεφτεί όμως τη περίπτωση που η λαχτάρα για ένα σάντουιτς ή για μια γευστική σοκολατίνα, αντικατασταθεί με μια πλούσια σε συναισθήματα και αγάπη, χορταστική αγκαλιά?

Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικό σε αυτή τη περίπτωση? Σε κάποιες περιπτώσεις μια αγκαλιά γεμάτη αγάπη θα μπορούσε να διευρύνει το χώρο που λείπει από το άτομο που στενο-χωριέται και στη συνέχεια να γεμίσει αυτό το διαθέσιμο χώρο με τόση αγάπη όσο χρειάζεται για το καθένα ώστε να επέλθει κορεσμός. Αυτή η εναλλακτική λύση προσφέρει μια διαφορετική είδους τροφή στο άτομο, με την ίδια πληρότητα συναισθηματικού κορεσμού και το σημαντικότερο...με την απουσία περιττών θερμίδων!

Αξίζει ο καθένας σε μια αντίστοιχη περίπτωση να εξερευνήσει αν τελικά αυτό που πραγματικά χρειάζεται είναι φαγητό ή μια χορταστική αγκαλιά.

Μια δοκιμή θα σας πείσει!



Συμβουλίδη Μαριτίνα MSc

Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια Bodynamic &

Σύμβουλος Ενεργειακής Διατροφολογίας

www.anatasi.gr