

להבחין ולהתגבר על טריגרים לאכילה שאינם רעב

-או-

תאכלי רק כשאת באמת רעבה

"תאכלי רק כשאת רעבה" זו לכאורה הנחיה מובנת מאליה, אך בפועל אנחנו נוטות לבלבל בין רעב פיסי לרעב רגשי וחשוב מאוד ללמוד להבחין ביניהם:

רעב פיסי	רעב רגשי
מתפתח בהדרגה	מתעורר בבת אחת
בד"כ אפשר לדחות	תחושת דחיפות ובהילות
ניתן לספק עם מגוון רב של מזונות	נוטה להתבטא בקרייבינגס ספציפיים
מורגש בבטן (קרקור ו/או תחושה חלולה)	מורגש בראש או ברגש
עשוי להיות מלווה בחולשה/ תשישות/ עצבנות	מופיע בתגובה לטריגר רגשי שלילי (שיעמום, עצב, בדידות, סטרס וכד')
שמתגברות בהדרגה	

מלבד אכילה רגשית, ישנן סיבות נוספות לאכילה שאינה מונעת מרעב פיסי:

- פרסומות לאוכל
- נוכחות אוכל בסביבתנו

בפעם הבאה שאת מרגישה "רעבה" – בדקי:

- איפה אני מרגישה את הרעב בגוף?
- כמה זמן אני כבר מרגישה את הצורך הזה באוכל?
- האם אני מסוגלת להמתין עוד קצת? (לא כדי לדחות אכילה, אלא לצורך זיהוי סוג הרעב)
- מה יספק את הרעב שלי?
- מה היה בסביבה שלי לפני שהתעורר הרעב?
- על מה חשבתי, מה הרגשתי, במה התעסקתי, מה עבר לי בראש רגע לפני שהתעורר הרעב?

אם זיהית שזה רעב רגשי ואת יודעת מה הרגש/מחשבה השליליים שהיוו טריגר לכך – עשי כמה דקות של טאפינג כדי להפחית את עוצמת הרגש השלילי. תחושת הרעב תפחת יחד איתו.

אם זיהית שזה לא רעב פיסי אך אינך יודעת מה היה הטריגר הרגשי, שאלו את עצמך:
"למה אני באמת רעבה? אולי לחיבוק? לאוזן קשבת? להפסקה? לזמן עם עצמי? לאמבטיה חמה? ...
זה יעזור לך להתמקד בתחושה שעומדת מאחורי הרעב הרגשי ולתת לה מענה, בעזרת טאפינג או בעזרת פעילות שתספק את הצורך הרגשי.