

אכילה רגשית - הקדמה

כשבאים לטפל בעזרת טאפינג באכילה רגשית, למעשה אנחנו באות לטפל ברגשות השליליים שמניעים אותה.

ראינו בעבודה עם הקרייבינגס, שהמוח שלנו לומד לקשר בין אוכל לבין רגשות ומצב רוח בעקבות חוויות טובות (למשל, עוגת יום הולדת). אבל הקישור הזה נוצר גם בעקבות חוויות שליליות (למשל, קבלת ממתק אחרי ביקור אצל הרופא). כמבוגרות, אנחנו כבר מארגנות את האכילה הרגשית שלנו ברוטינות והרגלי אכילה רגשית משל עצמנו (למשל, חטיף שוקולד בדרך הביתה מהעבודה או גלידה מול הטלוויזיה בסוף היום). למדנו שאוכל יכול לספק לנו נחמה, לפחות בטווח הקצר. וכתוצאה מכך, אנחנו פונות אליו כדי לרפא את הבעיות הרגשיות שלנו.

והאכילה הופכת להרגל שמונע מאיתנו ללמוד מיומנויות שיכולות לפתור את המצוקה הרגשית שלנו באפן יעיל.

למרות שאכילה רגשית היא מאוד נורמלית ושכיחה, היא לא באמת עוזרת. אכילה רגשית:

1. לא אפקטיבית בהפחתת הרגשות הלא נעימים (הם נוטים לחזור זמן קצר אחרי האכילה).
2. הרבה פעמים מעוררת רגשות שליליים נוספים.
3. מקושרת לבעיות פסיכולוגיות כמו דיכאון, ערך עצמי נמוך וקשיים במערכות יחסים.
4. והיא כמובן מהווה מחסום משמעותי לניהול משקל רצוי.

אז בעצם, **ברמה הכי מיידית, אנחנו רוצות לפתח דרכים חדשות, יותר אפקטיביות ויותר בריאות, לניהול הרגשות שלנו.** למזלנו, טאפינג היא דרך מאוד מהירה ואפקטיבית להפחית את כל קשת הרגשות הלא נעימים, ועוזרת לשפר מגוון רחב של מדדים פסיכולוגיים.

לפעמים אנחנו מודעות מיד לרגש שאנחנו חוות (למשל במקרה של רגש עוצמתי כמו כעס או עצב) אבל לפעמים זו תחושה פחות בולטת. אולי איזו אי נוחות בבטן או לחץ בחזה או בגרון.

מהם התחושות או הרגשות שעשויים להוביל לאכילה רגשית או לאכילת יתר או קרייבינג עוצמתי? אצל כל אחת יש את הניואנסים והדגשים שלה, אבל ידוע כעובדה מבוססת שרגשות כמו סטres, חרדה, דאגה ופחד הם בין הגורמים הבולטים.

אז נתחיל את העבודה שלנו מהרגשות האלה.

בהמשך, נעבוד גם כמה מהרגשות הכבדים יותר כמו עצב, בדידות, וגם תחושת החסך שבדרך כלל מתעוררת אצל כל מי שעושה דיאטה או מחליט להימנע מאיזשהו מאכל.

לצורך העבודה שלנו, גם דברים כמו גם שיעמום (בטוח תפסתן את עצמכן פעם אוכלות מתוך שיעמום) או דחיינות (ופתאום אתם עומדים מול המקרר הפתוח), נחשבים רגשות. וגם אם אתן לא בטוחות מה הרגש, אפשר לעשות על זה טאפינג (נלמד כיצד בהמשך).

כאמור, הידע המצטבר מכל המחקרים והנסיון עם לקוחות הוא, שתחושות ורגשות הם ללא ספק מה שנמצא בבסיס ומניע הרבה מאוד עניינים עם אוכל. אז **כשמטפלים בכל סוגי הרגשות האלה ופותרים אותם, הקרייבינגס נחלשים/נעלמים ודפוסי ההתנהגות משתנים.**

במפגש האחרון עשינו ביחד תרגילים שמתייחסים ל: סטס, פחד וחרדה, עצב ובדידות.

* **חשוב שכל אחת בבית תחזור עליהם שוב באופן עצמאי**, כל אחת לפי מה שהכי נוגע לה באופן אישי.

* אני מצרפת גם משפטים נוספים לגבי כל אחד מאלה, שאתן מוזמנות לשלב בטאפינג שלכן, אם ירגיש לכן רלוונטי.