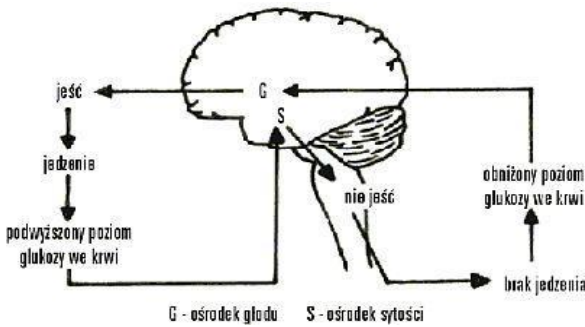


# EMOCJONALNE JEDZENIE.

## WSKAZÓWKI TERAPEUTYCZNE W PRACY Z PACJENTAMI Z DYSFUNKCYJNYMI WZORCAMI SPOŻYWANIA POKARMU.

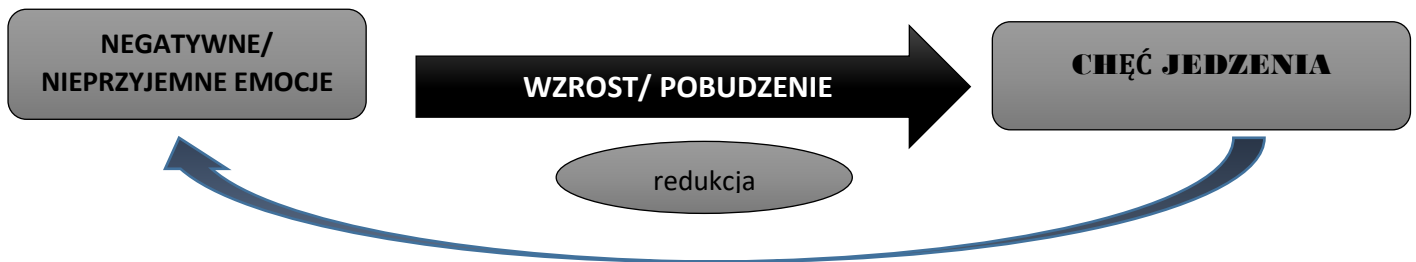
GŁÓD	
GLÓD FIZJOLOGICZNY	GLÓD EMOCJONALNY
<p>stan organizmu ludzkiego lub zwierzęcego spowodowany całkowitym lub częściowym pozbawieniem go pokarmu, a także popęd ukierunkowujący zachowanie się organizmu na pobieranie pokarmu wywołany pobudzeniem (głównie wskutek niskiego poziomu glukozy we krwi) ośrodka głodu w przysiódkowej części podwzgórza.</p> <p>Uwarunkowane współdziałaniem wielu procesów (PWN, 2015; Boruta-Gnojny 2014).</p>	<p>wiąże się z jedzeniem w sytuacji braku doświadczania głodu o charakterze fizycznym (Stellpflug 2010; Tanofsky-Kraff 2008)</p> <p>ma ścisły związek ze stanem funkcjonowania afektywnego</p> <p>aspekty:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) moment pojawienia się: nagły, niespodziewany</li> <li>2) preferencja określonych grup produktów</li> <li>3) moment zaspokojenia: silne pragnienie zaspokojenia</li> <li>4) poczucie sytości: przyjmowanie pokarmu mimo uczucia pełności</li> <li>5) poczucie winy: pojawia się po spożyciu jedzenia z większym prawdopodobieństwem niż w sytuacji przyjęcia pokarmu z powodu wystąpienia głodu biologicznego/ fizjologicznego</li> </ol>

### FIZJOLOGICZNE FUNKCJONOWANIE OŚRODKA GŁODU I SYTOŚCI



PODZIAŁ KLASYCZNYCH TEORII RELACJI EMOCJE A JEDZENIE		
ASPEKTY BIOLOGICZNE	ASPEKTY FIZJOLOGICZNE	ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE
<p>Wzrost apetytu w sytuacji doświadczania stresu (Lima, 1987)</p> <p>Endogenne działanie opiatów przyczynia się do wzrostu apetytu (Morley, Levine, Rowland 1983)</p>	<p>Zmniejszenie apetytu w sytuacji doświadczania strachu i stresu (Schachter, Goldman, Gordon 1968)</p> <p>Zmniejszenie apetytu w sytuacji doświadczania środowiskowego stresu- powód: redukcja dopaminy w mózgu (Willner, Muscat, Papp 1992)</p>	<p>Negatywny wpływ procesów poznawczych na stan żywienia w sytuacji doświadczania negatywnych emocji (Boon, 2002)</p> <p>Nieprzestrzeganie, zaprzestanie dietetycznych restrykcji stanowi obronę przed lękiem oraz zagrażającymi informacjami (Heatherton, Baumeister 1991)</p> <p>Stosowanie dietetycznych restrykcji zwiększa ryzyko pojawienia się kompulsywnego objadania (Herman, Polivy 1983)</p>

### REGULACJA EMOCJI ZA POMOCĄ JEDZENIA



### ZABURZENIA JEDZENIA.KONSEKWENCJE RELACJI EMOCJE- JEDZENIA

- 1) Anorexia Nervosa (jadłowstręt psychiczny)
- 2) Bulimia Nervosa („wilczy głód”)
- 3) Ortoreksja psychiczna
- 4) Zaburzenia z napadami objadania się
- 5) Nocne objadanie się
- 6) Otyłość

Bibliografia zamieszczona w tekście. Na podstawie książki „Jedzenie pod wpływem emocji” Brytek-Matera A., Czepczor K., (2017)

dr DAGMARA MARIA BORUC

Wyższa Szkoła Menedżerska w Warszawie

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Edukacja w Warszawie

Poradnia Psychologiczna Synergia w Warszawie

