

你只是無聊 不是餓

◎文章出處：生活橘報 ◎作者：Jason

輔導股長幹訓
(心理衛生)
1070905

你曾注意當分手時，吃了多少的冰淇林、巧克力、洋芋片做為情緒發洩的出口嗎？而當你工作遇到挫折時，你又吃了多少的油膩的披薩或鹹酥雞做為自己心靈撫慰的慰藉？



食物通常可以作為一天生活的安慰，就算你沒有心情低落，無聊時也還是會想開開冰箱，找食物陪你玩，但別忘了，同時朋友或家人一個溫暖的大擁抱，也可以作為舒壓的管道。不過相對而言，我們還是會覺得，食物來得比較有「實際」功效。

而在你一直吃吃吃的同時，你能夠分辨哪時候是生理飢餓的需求，哪時候又是情緒上的低潮所導致想要的慰藉嗎？工作上的壓力、悲傷、孤單或是社交上的影響，讓你想要有一些實際的管道抒發，所以「吃」就成了理所當然所必需的結果，吃完之後，卻後悔不堪，感到無比罪惡。

以下就由專家來教你，一起學會分辨出「生理需求」還是「情緒舒壓」的飢餓吧！

來得快的飢餓感，通常就是情緒上想要舒壓的方式，情緒性的慰藉通常有突然想吃東西的強烈慾望，而生理性的飢餓常需要時間性的累積及漸進式過程。雖然你在壓力過後，可能只是單純吃個巧克力，但往往這也是罪魁禍首之一。

如果只是滿足口福之慾，那也是情緒上的發洩，通常生理性飢餓往往都會在腸胃上發出陣陣的聲響，尤其當餓了一整天都沒有進食的時候。而如果當你單純的只是想品嚐食物本身的美味，請當心，你可能已經誤入了情緒性的陷阱。



所以下次在吃東西的同時，想想究竟是什麼因素讓你動了這些念頭，你將可以避免情緒性的進食了，若你還是相當嘴饞，或許喝喝水會對你有幫助。

如果你渴望的是特別的食物種類、品牌，那就八九不離十是尋求慰藉，當你只是

生理性的飢餓時，很簡單的食物可能就會讓你感覺的滿足。但如果是在某些食物種類上或品牌上，有特別喜好選擇，那就是陷入了情緒性的飢餓感，更別說是那些立即性的甜品與點心了。

如果你不知道「飽」的感覺，很抱歉不是你太餓而是心情不美麗，通常餓的時候，你會伴隨著進食的多寡與時間，慢慢的有一些滿足感，但如果進食後的你，仍然不滿足，或是反而還想吃更多，那就是情緒性飲食的訊號。



此時你可以試著讓自己轉移注意，與朋友去小小運動一番，會相當有幫助。

吃完東西充滿不必要的罪惡感，那就是情緒性的反射動作，如果你是生理飢餓，在吃完東西後，通常你會感覺到一股滿足感，但情緒性的進食，卻是會帶來罪惡感以及無限的後悔。當你的心在吃東西之前，有些掙扎，那就代表你吃完後會相當後悔，此時，真的不要吃過多零食，因為剛吃完正餐的你，已經飽了，你只是情緒飢餓罷了！

現在你應該知道哪些行為特徵可能會帶給你負面結果，所以好好審視一下自己的飲食習慣吧！不要每天都陷入在無限的惡性循環裡，讓身體去消化過多不必要的垃圾食物。



如果下次再準備失控前，放輕鬆的讓自己好好反思一下這一天的狀況，並試圖讓這些負面的情緒能夠誠實並適當的反映出來，找尋健康的紓壓管道，與三兩好友從事別件事來取代，同時養成適當運動的習慣，以及好的壓力調整習慣，知心好友能跟你一起度過這些困難時刻，並營造好的生活習慣。另外，也必須養成良好的睡眠習慣，充足的睡眠會讓你降低食慾及負面的飲食習慣，早睡早起，也會讓你有規律的正餐飲食時間，不會因為睡太晚而沒吃到早餐，也不會因為太晚睡而想吃宵夜。

所以，當你感覺到沮喪的同時，好好找個朋友聊聊天吧，如果在很迫切慾望的當下，那就好好練習讓自己可以以別的方式緩解壓力吧！也可以試試在溫暖的被窩裏好好放鬆，喝一杯熱茶、閱讀一些書籍，轉移注意力。



有了以上這些方式，如果遇到心情不再美麗的時候，也可以讓大腦好好的決定，你真正需要的是什麼！