



AS MEHORES DICAS

# BATALHA CONTRA A COMPULSÃO ALIMENTAR

COMER COMPULSIVAMENTE É MAIS COMUM QUE VOÊ IMAGINA

# Batalha Contra a Compulsão Alimentar

**Oferecido por:**

Marketing Digital Top

## **Termos e Condições**

### **Aviso Legal**

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

# Sumário

Prefácio .....	5
Capítulo 1: O básico sobre compulsão alimentar e comer compulsivo ...	8
O que está acontecendo .....	9
Capítulo 2: Sinais e sintomas .....	15
O que acontece .....	15
Capítulo 3: Quais são as causas .....	20
O que o traz .....	21
Capítulo 4: Dicas de autoajuda para comedores .....	25
Coisas que você pode fazer .....	25
Capítulo 5: Redução de estresse .....	31
Descontrair .....	31
Lidando com pontos estressantes: os quatro A's .....	36
Capítulo 6: Usando Terapia .....	48
Ajuda profissional .....	48
Capítulo 7: Ajudando outra pessoa .....	53
Conclusão .....	57

## Prefácio

Quase todo mundo come demais de uma vez ou outra - reivindicando uma ajuda extra no jantar do Dia de Ação de Graças, por exemplo, ou comendo uma quantidade enorme de biscoitos durante uma sessão noturna de bater os livros.

No entanto, se comer demais é um hábito constante e incontrolável, você pode estar sofrendo de compulsão alimentar ou comer compulsivamente.

Comedores compulsivos utilizam comida para lidar com a tensão e emoções prejudiciais adicionais, mas o excesso compulsivo deles simplesmente os faz sentir mais inseguros.

Comer compulsivamente é mais comum que bulimia e anorexia e afeta um número significativo de homens e mulheres. O transtorno da compulsão alimentar periódica é tratável, no entanto, e com a ajuda e o suporte corretos, você é capaz de aprender a controlar sua alimentação.

Solte polegadas da sua cintura e nunca mais se sinta envergonhado com o seu tamanho



# Capítulo 1: O básico sobre compulsão alimentar e comer compulsivo

O transtorno da compulsão alimentar periódica é qualificado pelo excesso compulsivo, no qual os indivíduos comem grandes quantidades de alimentos enquanto se sentem fora de controle e fracos demais para desistir.

Os sintomas do transtorno da compulsão alimentar periódica geralmente começam no final da adolescência ou no início da idade adulta, frequentemente após uma dieta importante. Uma sequência de compulsão alimentar geralmente dura cerca de 2 horas, mas algumas pessoas ficam ligadas o dia inteiro.

Comedores compulsivos frequentemente comem mesmo quando não estão com fome e continuam a comer muito tempo depois de estarem cheios. Da mesma forma, eles podem se devorar o mais rápido possível, enquanto dificilmente registram o que estão comendo ou saboreando.

## O que está acontecendo

### **As principais características do transtorno da compulsão alimentar periódica são:**

- Episódios frequentes de compulsão incontrolável
- Sentir-se extremamente angustiado ou chateado durante ou após a bebedeira.
- Ao contrário da bulimia, não há tentativas regulares de "compensar" as binges através de vômitos, jejum ou excesso de exercícios.

Indivíduos com transtorno de compulsão alimentar se debatem com sentimento de culpa, desgosto e depressão. Eles se preocupam com o que a alimentação compulsiva fará com seus corpos e se espancam por sua falta de autocontrole. Eles querem desesperadamente parar de compulsão alimentar, mas sentem que não podem

A compulsão alimentar pode ser reconfortante por um breve momento, mas a realidade volta, junto com o

arrependimento e a auto aversão. A compulsão alimentar geralmente leva ao ganho de peso e à obesidade, o que apenas reforça a alimentação compulsiva.

Quanto pior o consumidor se sente em relação a si próprio e à sua aparência, mais ele usa comida para lidar. Torna-se um ciclo vicioso: comer para se sentir melhor, se sentir ainda pior e depois voltar para a comida para alívio.

Para indivíduos que comem excessivamente compulsivamente, a condição pode ser qualificada como dependência alimentar, associada a uma relação obsessiva com a comida.

Especialistas no campo do tratamento de distúrbios alimentares tratam essa condição como uma característica de dependência alimentar ou de comportamento.

Um indivíduo que sofre de transtorno compulsivo por excesso de comida é impulsionado por uma força motriz a engolir e se envolver em episódios comuns de alimentação incontrolável. O Binging faz com que um indivíduo se sinta fora de controle e consuma alimentos a ponto de ficar cheio

demais e às vezes pode ficar fisicamente doente por comer um pouco demais.

Indivíduos que comem demais compulsivamente comem por razões além da fome física. Uma obsessão por comer compulsivamente é evidenciada pela devoção do indivíduo à comida e à natureza secreta em relação a poder comer em reclusão e isolamento.

Comer demais compulsivamente também leva um indivíduo a ganhar peso e a se tornar obeso, mas isso não é uma marca registrada de alguém que tem a condição, simplesmente um efeito colateral da alta ingestão calórica de forma constante.

Além disso, indivíduos que comem demais compulsivamente se envolvem em práticas de pastoreio e esporadicamente escolhem os alimentos durante o dia.

Comer demais compulsivamente leva um indivíduo a devorar grandes quantidades de calorias, mesmo que pequenas quantidades de alimentos sejam consumidas por vez.

Quando a compulsão alimentar leva a sequências de compulsão, é um transtorno de compulsão alimentar e, quando há excessos contínuos, o indivíduo sofre de um distúrbio alimentar compulsivo. Um centro de tratamento de transtorno alimentar compulsivo pode identificar e ensinar a um indivíduo a diferença entre os dois distúrbios e fornecer as habilidades e conhecimentos que permitem a um indivíduo esmagar o distúrbio.

Se não for tratado, um distúrbio alimentar compulsivo pode levar um indivíduo a ter vários problemas relacionados à saúde, como colesterol alto, hipertensão, apneia do sono, depressão, doença renal, artrite, perda óssea, acidente vascular cerebral e diabetes. Existem sinais particulares que pode identificar se um indivíduo pode ou não ter um distúrbio alimentar compulsivo, esses sinais incluem os seguintes:

- Binging ou comer incontrolável, mesmo sem fome
- Comer quantidades realmente pequenas em público
- Comer mais rapidamente que o normal
- Comer em segredo atribuível à vergonha ou culpa

- Sentimento envergonhado devido à compulsão
- Compulsão com tamanho de peso corporal
- Depressão
- Recuar das atividades devido ao constrangimento com o corpo e o peso
- Conhecimento de padrões alimentares anormais
- História de fracasso em diversos planos de dieta
- História de picos e perdas de peso e cuidados instáveis com o peso.



## Capítulo 2: Sinais e sintomas

Indivíduos com problemas de compulsão alimentar ou de comer demais estão envergonhados e com vergonha de seus hábitos alimentares; portanto, na maioria das vezes, tentam esconder seus sintomas e comer em segredo. Muitas compulsões e excessos compulsivos estão acima do peso ou obesos, mas alguns têm peso normal.

### O que acontece

Os sintomas comportamentais de compulsão alimentar e comer compulsivamente são os seguintes: (alguns são repetidos, mas merecem ser assim e outros são novos)

- Incapacidade de parar de comer ou controlar o que você está consumindo
- Comer rapidamente grandes quantidades de comida
- Comer mesmo quando estiver cheio
- Esconder ou estocar alimentos para consumir posteriormente em segredo

- Comer normalmente perto de outras pessoas, por mais que você esteja comendo sozinho
- Comer incessantemente ao longo do dia, sem refeições planejadas

### **Sintomas emocionais de compulsão alimentar e comer compulsivamente**

- Sentir tensão ou estresse que só é aliviado ao comer
- Vergonha com o quanto você está consumindo
- Sentir-se monótono ou sem sentir-se enquanto bebia - como se você não estivesse realmente lá ou estivesse no piloto automático.
- Nunca se sente saciado, independentemente de quanto você come
- Sentir-se culpado, revoltado ou deprimido depois de comer
- Desespero para controlar o peso e hábitos alimentares

**Faça a si mesmo as perguntas que o acompanham. Quanto mais respostas "sim", mais provável é que você tenha compulsão ou excesso de transtorno alimentar.**

- Você parece e se sente fora de controle quando come?
- Você pensa em comida o tempo todo?
- Você come secretamente?
- Você come até se sentir doente?
- Você come para se livrar de preocupações, aliviar a tensão ou para se confortar?
- Você se sente enjoado ou envergonhado depois de comer?
- Você se sente fraco demais para parar de comer, mesmo que deseje?

## **O impacto da compulsão alimentar**

A compulsão alimentar leva a uma ampla variedade de problemas físicos, emocionais e sociais. Indivíduos com transtorno alimentar excessivo relatam muitos problemas de saúde, tensão, insônia e noções suicidas do que indivíduos sem transtorno alimentar.

Depressão, tensão e abuso de substâncias também são efeitos colaterais mais comuns. No entanto, o efeito mais marcante da compulsão alimentar e transtorno excessivo é o ganho de peso.

Nos episódios de compulsão alimentar, um indivíduo pode comer até 5.000 calorias por sessão e mais de 50000 calorias ou possivelmente mais por dia. Os sentimentos resultantes de determinados excessos levam o indivíduo a sentir-se elevado, o que pode ser semelhante ao que é sofrido por um drogado.

Da mesma forma, existem sentimentos de liberação emocional e comando que tornam o padrão de conduta difícil de quebrar e realmente viciante. Somente com o tratamento compulsivo do distúrbio alimentar um indivíduo

pode realmente identificar padrões de comportamento desagradáveis, aprender uma relação mais sólida com os alimentos e iniciar a jornada de recuperação e cura.

Desistir de padrões alimentares viciantes pode realmente causar um indivíduo a apresentar sintomas de abstinência e levar a depressão e tensão devido ao aumento dos níveis de serotonina.

Existem muitas complexidades biológicas que se deparam ao lidar com um distúrbio alimentar compulsivo e isso é totalmente separado dos problemas alimentares.

Os alimentos contêm uma complexa mistura de produtos químicos que afetam o corpo humano de diversas maneiras, demonstrada na comunicação do estômago e do cérebro.

Pode ser mais difícil tentar abandonar a compulsão sozinha, e é por isso que o tratamento compulsivo é um ativo tão crucial para aqueles que desejam melhorar.



## Capítulo 3: Quais são as causas

Em termos gerais, é necessária uma combinação de questões para desenvolver compulsão alimentar incluindo os genes, emoções e experiências de um indivíduo.

### O que o traz

#### **Fundamentos biológicos da compulsão alimentar**

Condições anormais biológicas podem contribuir para a compulsão alimentar. Por exemplo, o hipotálamo (o componente do cérebro que comanda o apetite) pode não estar enviando mensagens corretas sobre fome e estar cheio.

Os pesquisadores também encontraram uma mutação genética que causa dependência de alimentos. Por fim, há evidências de que baixos níveis de serotonina no cérebro desempenham um papel na alimentação compulsiva.

#### **Fundamentos sociais e culturais da compulsão alimentar**

A pressão social para ser magra pode aumentar a vergonha que os comedores sentem e acionam sua alimentação emocional. Alguns pais, sem saber, preparam o cenário para a compulsão alimentar, utilizando alimentos para confortar, dispensar ou recompensar seus filhos.

Os jovens expostos a frequentes comentários críticos sobre seu corpo e peso também são vulneráveis, assim como aqueles que foram abusados sexualmente em puerilidade. Bases psicológicas da compulsão alimentar.

Depressão e compulsão alimentar estão fortemente ligadas. Muitos comedores compulsivos estão deprimidos ou estiveram mais cedo; outros podem ter problemas com o controle dos impulsos, com o manuseio e com a expressão de seus sentimentos. Baixa autoestima, solidão e insatisfação corporal também podem contribuir para a compulsão alimentar.

### **Compulsão alimentar e tensão**

Entre os motivos mais comuns para a compulsão alimentar, está uma tentativa de lidar com emoções desagradáveis, como estresse, depressão, solidão, medo e tensão. Quando

Se você tem um dia ruim, pode parecer que a comida é o seu único defensor.

A compulsão alimentar pode gerar temporariamente sentimentos como tensão, tristeza; ansiedade, depressão e tédio evaporam no ar., mas o alívio é apenas realmente passageiro.

A explicação física do consumo excessivo compulsivo pode ser atribuída à tendência expandida dos comedores de secretar insulina à vista e ao cheiro dos alimentos, embora as evidências médicas que sustentam isso sejam controversas. Alguns pesquisadores também o atribuem à sensibilidade neurológica excessiva no paladar e / ou no olfato.

Alimentos gordurosos podem causar dependência de cocaína. Tomar drogas como cocaína e consumir muita comida lixo aos poucos sobrecarrega os supostos centros de prazer no cérebro.

Eventualmente, os centros de prazer "colidem", e realizar o mesmo prazer - ou mesmo simplesmente se sentir normal - exige quantidades crescentes da droga ou comida.



## Capítulo 4: Dicas de autoajuda para comedores

Pode ser difícil derrotar compulsão alimentar e dependência alimentar. Ao contrário de outros vícios, sua “droga” é essencial para a sobrevivência, para que você não tenha a alternativa de evitá-la. Em vez disso, você precisa desenvolver um relacionamento mais sólido com a comida - um relacionamento que se baseia em lidar com suas necessidades nutricionais, não com as emocionais.

### Coisas que você pode fazer

Para abandonar o padrão não saudável de compulsão alimentar, é crucial começar a comer para a saúde e nutrição. Comer bem envolve trazer planos de refeição equilibrados, escolher alimentos saudáveis enquanto come fora e enfatizar que você está recebendo as vitaminas e minerais corretos em sua dieta.

### **Lidar com a tensão.**

Um dos aspectos mais cruciais para dominar a compulsão alimentar é descobrir maneiras alternativas de controlar a

tensão e consumir sentimentos adicionais sem utilizar alimentos. Isso pode incluir exercitar-se, meditar, utilizar técnicas de relaxamento sensorial e praticar exercícios respiratórios fáceis.

### **Consuma 3 refeições por dia, além de bons lanches.**

Tomar o café da manhã salta inicia seu metabolismo no período da manhã. Siga o café da manhã com um almoço e jantar equilibrados e lanches saudáveis no meio. Atenha-se às refeições programadas, pois pular as refeições frequentemente leva à compulsão alimentar no final do dia.

### **Fique longe da tentação.**

Você é muito mais propenso a compulsão se tiver junk food, doces e lanches não saudáveis em casa. Afaste a tentação limpando a geladeira e os armários de seus alimentos preferidos.

### **Pare de fazer dieta.**

A privação e a fome de uma dieta severa podem desencadear desejos de comida e vontade de comer demais. Em vez de fazer dieta, concentre-se em comer com moderação. Descubra os alimentos nutritivos que você ama e come apenas até se sentir satisfeito, e não incômodo. Evite banir determinados alimentos, pois isso pode fazer com que você os deseje ainda mais.

### **Atividade física.**

O exercício não apenas o ajudará a emagrecer de maneira saudável, mas também melhora a saúde geral e reduz o estresse. Os efeitos naturais da atividade física, que aumentam o humor, podem ajudar a acabar com a alimentação emocional.

### **Tédio de batalha.**

Em vez de fazer um lanche quando estiver entediado, distraia-se. Dar um passeio; ligue para um conhecido, leia ou retome um hobby como pintar ou jardinagem.

### **Durma adequadamente.**

Se você está cansado, pode continuar comendo para sobrecarregar sua energia. Tire uma soneca ou durma mais cedo como alternativa.

### **Escute seu corpo.**

Aprenda a diferenciar entre fome física e emocional. Se você comeu recentemente e não tem uma barriga rosada, provavelmente não está com muita fome. Dê tempo ao desejo de passar.

### **Mantenha um diário alimentar.**

Anote o que você come, quando, o quanto e como se sente enquanto come. Você pode encontrar padrões emergentes que revelam a conexão entre seu humor e compulsão alimentar.

### **Adquira suporte.**

É mais provável que você se sujeite a gatilhos de compulsão alimentar se não tiver uma rede de suporte firme. Conversar, ajuda, mesmo que não seja com uma pessoa profissional. Apoie-se nos entes queridos e conhecidos, participe de um grupo de apoio e, se possível, converse com um terapeuta.

Embora haja muitas coisas que você pode fazer para deixar de comer compulsivamente, também é crucial procurar apoio e tratamento profissional.

Os profissionais de saúde que oferecem tratamento para o transtorno da compulsão alimentar periódica incluem psiquiatras, nutricionistas, terapeutas e especialistas médicos em transtorno alimentar e obesidade.



## Capítulo 5: Redução de estresse

Pode parecer que não há nada que você possa fazer sobre o seu nível de estresse. As contas não vão parar de chegar, nunca haverá horas adicionais durante o dia para todas as suas tarefas, e suas obrigações no trabalho ou na família sempre serão exigentes.

Mas você tem muito mais comando do que imagina. De fato, a simples percepção de que você está no comando de sua vida é a base do gerenciamento do estresse e do controle da sua alimentação.

### Descontrair

Lidar com o estresse tem tudo a ver com o controle: controlar seus pensamentos, emoções, agenda, ambiente e a maneira como você lida com os problemas. O objetivo elementar é uma vida equilibrada, com tempo para trabalho, relacionamentos, relaxamento e alegria - mais a resiliência de resistir à pressão e enfrentar os desafios de frente.

O gerenciamento do estresse começa com a identificação das fontes de tensão em sua vida. Isso não é tão simples quanto parece. Suas fontes genuínas de estresse nem sempre são visíveis e é muito simples perder seus próprios pensamentos, crenças e comportamentos indutores de estresse.

Claro, você pode saber que está sempre preocupado com os prazos de trabalho. Mas talvez seja a sua procrastinação, em vez das demandas genuínas do trabalho, que levem à tensão do prazo.

**Para distinguir suas reais fontes de estresse, observe atentamente seus hábitos, atitudes mentais e desculpas:**

- Você desculpa a tensão como temporária (“eu simplesmente tenho um milhão de coisas acontecendo hoje”), mesmo que você não se lembre da última vez que descansou?
- Você especifica a tensão como parte integrante de sua vida profissional ou doméstica (“As coisas estão constantemente loucas por aqui”) ou como uma

função de sua personalidade (“Eu tenho muita energia ansiosa, só isso”).

- Você culpa sua tensão por outras pessoas ou eventos exteriores, ou a vê como um lugar totalmente comum e incomum?

Até que você aceite a responsabilidade pelo papel que desempenha na produção ou manutenção dele, seu nível de tensão permanecerá fora do seu comando.

### **Iniciar um diário de estresse**

Um diário de estresse pode ajudá-lo a identificar os estressores constantes em sua vida e a maneira como você lida. Toda vez que você se sentir tenso, acompanhe-o em seu diário. Ao manter um registro diário, você começará a ver padrões e temas padrão. Escreva:

- O que induziu sua tensão (adivinha se não tiver certeza).
- Como você se sentiu, tanto física quanto emocionalmente.

- Como você se comportou em resposta.
- O que você executou para se sentir melhor.
- Veja como você lida atualmente com a tensão

Considere as maneiras pelas quais você atualmente lida e lida com a tensão em sua vida. Seu diário de estresse pode ajudá-lo a distingui-los. Suas técnicas de enfrentamento são saudáveis ou não, úteis ou improdutivas? Lamentavelmente, muitas pessoas lidam com a tensão de maneiras que agravam a questão.

### **Maneiras prejudiciais de enfrentar a tensão**

Essas técnicas de enfrentamento podem reduzir temporariamente o estresse, mas causam mais danos a longo prazo:

- Fumar
- Beber demais

- Comer demais
- Zoneamento por horas em frente ao aparelho de televisão ou PC
- Retirada de conhecidos, entes queridos e atividades
- Utilizar pílulas ou drogas para relaxar
- Dormir um pouco demais
- Dilly-dallying
- Preencher cada minuto do dia para evitar problemas
- Eliminar sua tensão com outras pessoas (ataques violentos, explosões furiosas, violência física)

## **Adquirir maneiras mais saudáveis de lidar com o estresse**

Se suas técnicas de combate ao estresse não estão contribuindo para sua melhor saúde emocional e física, é hora de descobrir as mais saudáveis. Existem muitas maneiras saudáveis de lidar com a tensão, mas todas

pedem mudanças. Você é capaz de alterar a situação ou alterar sua reação.

Ao escolher qual opção selecionar, é útil considerar o 4 como: evitar, alterar, adaptar ou aceitar.

Como todo mundo tem uma reação única ao estresse, não existe uma solução única para lidar com isso. Nenhuma técnica única funciona para todos ou em cada situação; portanto, experimente diferentes estratégias e técnicas. Centre-se no que faz você se sentir calmo e no controle.

## **Lidando com pontos estressantes: os quatro A's**

### **Técnica de gerenciamento de tensão nº 1: Evite tensão desnecessária**

Nem toda tensão pode ser evitada, e não é saudável ficar longe de uma situação que precisa ser resolvida. Você pode se surpreender, no entanto, pelo número de estressores em sua vida que você é capaz de eliminar.

Aprenda a dizer "não" - entenda seus limites e permaneça com eles. Seja na sua vida pessoal ou profissional, recuse-

se a assumir responsabilidades adicionais quando estiver próximo de cumpri-las. Aceitar mais do que você é capaz de lidar é uma receita infalível para a tensão.

Evite indivíduos que o estressam - se alguém constantemente causa tensão em sua vida e você não pode mudar o relacionamento, confine a quantidade de tempo que gasta com esse indivíduo ou termine totalmente o relacionamento.

Cuide do seu entorno - Se o noticiário da noite o deixar nervoso, desligue a televisão. Se o tráfego o sobrecarrega, pegue uma estrada mais longa, mas menos percorrida. Se ir ao supermercado é uma tarefa desagradável, faça suas compras online.

Mantenha-se afastado dos tópicos importantes - se você se afligir com religião ou política, remova-os da sua lista de conversas. Se você debater repetidamente sobre o mesmo assunto com as mesmas pessoas, pare de mencionar ou peça licença quando for o assunto da discussão.

Analise sua lista de tarefas - examine sua programação, obrigações e tarefas diárias. Se você tem demais, diferencie entre os "deveres" e os "mostos".

Reduza as tarefas que não são realmente essenciais para o final da lista ou elimine-as totalmente.

### **Técnica de gerenciamento de tensão nº 2: alterar a situação**

Se você não conseguir evitar uma situação estressante, tente alterá-la. Descubra o que você pode fazer para alterar as coisas, para que o problema não se apresente no futuro. Frequentemente, isso exige alterações na maneira como você se comunica e opera em sua vida cotidiana.

Transmitir seus sentimentos, em vez de engarrafá-los. Se algo ou alguém o estiver incomodando, comunique suas preocupações de maneira aberta e respeitosa. Se você não expressar seus sentimentos, o ressentimento aumentará e a situação provavelmente permanecerá a mesma.

Seja passível de compromisso. Quando você pedir a alguém para alterar seu comportamento, esteja disposto a fazer o mesmo. Se vocês dois puderem se curvar um pouco menos, terão uma grande chance de descobrir um meio termo feliz.

Seja mais auto afirmativo. Não tome assento traseiro em sua própria vida. Lide com os problemas de frente, fazendo o possível para prever e evitá-los. Se você tem um teste para estudar e seu colega de quarto acabado de chegar em casa, diga de antemão que você tem apenas 5 minutos para conversar.

Lidar com seu tempo melhor. Uma má gestão do tempo pode causar muita tensão. Quando você está esticado demais e correndo para trás, é difícil permanecer calmo e centrado. Mas se você planejar com antecedência e garantir que não se esforça demais, poderá alterar a quantidade de tensão que está sofrendo.

### **Técnica de gerenciamento de tensão nº 3: adaptar-se ao estressor**

Se você não pode alterar o estressor, altere-se. Você pode se adaptar a situações estressantes e recuperar seu senso de controle alterando suas expectativas e atitudes.

Renomear problemas. Tente visualizar situações estressantes a partir de uma posição mais positiva. Em vez de fumar sobre um engarrafamento, veja-o como uma chance de pausar e reagrupar, ouvir sua estação de rádio favorita ou saborear algum tempo sozinho.

Veja a foto grande. Tome uma perspectiva da situação estressante. Pergunte a si mesmo como será crucial a longo prazo. Será que isso importa em um mês? Um ano? Vale a pena ficar chateado? Se a resposta for não, centralize seu tempo e energia em outro lugar.

Adapte seus padrões. O perfeccionismo é uma das principais fontes de estresse evitável. Pare de se preparar para o fracasso pedindo perfeição. Organize padrões razoáveis para você e outras pessoas e aprenda a ficar bem com "bom o suficiente".

Centre-se no positivo. Quando a tensão está diminuindo, reserve um minuto para refletir sobre todos os assuntos

que aprecia em sua vida, incluindo suas próprias qualidades e dons favoráveis. Essa estratégia fácil pode ajudá-lo a manter as coisas em perspectiva.

### Corrigindo sua atitude

Como você acha que pode ter um efeito profundo no seu bem-estar emocional e físico. Toda vez que você pensa em si mesmo, seu corpo reage como se estivesse em uma situação de tensão. Se você vê grandes coisas sobre si mesmo, é mais provável que se sintam bem; o contrário também é verdadeiro.

Elimine palavras como "sempre", "nunca", "deve". Essas são marcas reveladoras de pensamentos autodestrutivos.

### **Técnica de gerenciamento de tensão nº 4: aceite as coisas que você não pode alterar**

Algumas fontes de tensão são inevitáveis. Você não pode impedir ou alterar estressores como a morte de um ente querido, uma doença grave ou uma recessão nacional. Nesses casos, a melhor maneira de lidar com a tensão é aceitar as coisas como elas são. A aceitação pode

ser difícil, mas a longo prazo, é mais fácil do que atacar uma situação que você não pode alterar.

Não tente controlar o incontrolável. Muitas coisas na vida estão além do nosso controle - especialmente o comportamento dos outros. Em vez de se estressar com eles, concentre-se nas coisas que você pode controlar, da maneira como decide reagir aos problemas.

Procure o lado positivo. Como diz o ditado, "O que não nos mata nos torna mais fortes". Ao enfrentar grandes desafios, tente vê-los como chances de crescimento pessoal. Se suas próprias escolhas ruins contribuíram para uma situação estressante, reflita sobre elas e aprenda com seus erros.

Compartilhe seus sentimentos. Converse com um conhecido de confiança ou marque uma consulta com um terapeuta. Transmitir o que você está enfrentando pode ser muito libertador, mesmo que não haja nada que você possa fazer para alterar a situação difícil.

Aprenda a perdoar. Aceite o fato de que vivemos em um mundo falível e que os humanos cometem erros. Libere

raiva e ressentimentos. Liberte-se de energia prejudicial perdendo e seguindo em frente.

## **Técnica de gerenciamento de tensão nº 5: arranje tempo para se divertir e descansar**

Além de uma abordagem de controle e uma atitude positiva, você pode reduzir a tensão em sua vida, nutrindo-se. Se você regularmente dedicar tempo para se divertir e descansar, estará em um lugar melhor para lidar com os estressores da vida quando eles inevitavelmente chegarem.

### **Crie maneiras de relaxar e recarregar**

- Caminhar.
- Passe algum tempo na natureza.
- Ligue para um grande amigo.
- Treinar.
- Escreva no seu diário.
- Tome um longo banho.

- Acender velas.
- Saboreie uma xícara quente de café ou chá.
- Brinque com um animal de estimação.
- Jardinagem.
- Obter uma massagem.
- Um bom livro.
- Ouvir música.
- Assista a uma comédia.

Não fique tão envolvido com a vida que se esqueça de cuidar de suas próprias necessidades. Cuidar de si mesmo é um requisito, não um luxo.

Permita tempo de relaxamento. Inclua descanso e relaxamento no seu diário. Não deixe que outras obrigações violem. É a sua hora de fazer uma pausa em todas as obrigações e recarregar as baterias.

Conecte-se com outras pessoas. Gaste tempo com pessoas positivas que aumentam sua vida. Um forte sistema de suporte irá protegê-lo dos efeitos prejudiciais da tensão.

Faça algo que você ama diariamente. Arranje tempo para atividades de lazer que lhe trazem prazer.

Mantenha seu humor. Isso inclui a capacidade de rir de si mesmo. O ato de expressar alegria ajuda seu corpo a combater o estresse de várias maneiras.

### **Técnica de gerenciamento de tensão nº 6: adote um estilo de vida saudável**

Você pode melhorar sua resistência à tensão, fortalecendo sua saúde física.

Exercite-se regularmente. A atividade física desempenha um papel principal na redução e prevenção dos efeitos da tensão. Reserve tempo para pelo menos meia hora de exercício, 3 vezes por semana. Nada supera a aeróbica por liberar tensão reprimida.

Coma uma dieta saudável. Corpos bem nutridos são mais bem preparados para lidar com a tensão; portanto, esteja atento ao que você come. Comece bem o seu dia com o café da manhã e mantenha sua vitalidade e sua mente clara com refeições equilibradas e nutritivas durante o dia.

Reduza a cafeína e o açúcar. Os "altos" temporários que suprem cafeína e açúcar frequentemente acabam com um colapso no humor e na energia. Ao reduzir a quantidade de café, refrigerantes, chocolate e lanches de açúcar em sua dieta, você se sentirá mais à vontade e dormirá melhor.

Mantenha longe de álcool, cigarros e drogas. A automedicação com álcool ou drogas pode fornecer uma fuga fácil da tensão, mas o alívio é apenas temporário. Não evite ou bloqueie o problema em questão; lidar com questões de frente e com uma mente clara.

Durma adequadamente. O sono adequado alimenta o cérebro e o corpo. Sentir-se cansado aumentará sua tensão, pois pode fazer você pensar irracionalmente.



## Capítulo 6: Usando Terapia

A compulsão alimentar pode ser tratada com sucesso na terapia. A terapia pode ensiná-lo a combater a compulsão pela compulsão alimentar, trocar hábitos prejudiciais por hábitos saudáveis, monitorar sua alimentação e humor e adquirir ferramentas eficazes para acabar com o estresse.

### Ajuda profissional

Três tipos de terapia são especialmente úteis no tratamento da compulsão alimentar e dos excessos compulsivos:

Terapia cognitivo-comportamental - concentra-se nos pensamentos e comportamentos disfuncionais envolvidos na compulsão alimentar. Um dos principais objetivos é tornar-se mais consciente de como utiliza os alimentos para lidar com as emoções.

O terapeuta irá ajudá-lo a perceber seus gatilhos de compulsão alimentar e aprender a preveni-los ou combatê-los. A terapia cognitivo-comportamental para compulsão alimentar também exige educação sobre nutrição, perda de peso sólida e estratégias de relaxamento.

Psicoterapia interpessoal - centra-se nas questões de relacionamento e interpessoais que contribuem para a alimentação compulsiva. Seu terapeuta irá ajudá-lo a melhorar suas habilidades de comunicação e desenvolver relacionamentos mais saudáveis com entes queridos e conhecidos.

À medida que você aprende a se relacionar melhor com outras pessoas e a obter o apoio emocional necessário, a compulsão de se tornar compulsiva se torna mais rara e mais simples de resistir.

A terapia comportamental dialética - combina estratégias cognitivo-comportamentais com meditação da atenção plena. A ênfase da terapia está em instruir os comedores compulsivos de como se aceitarem, melhor a tensão do estômago e regular suas emoções.

Seu terapeuta também abordará atitudes não saudáveis que você possa ter sobre alimentação, forma e peso. A terapia comportamental dialética geralmente inclui sessões de tratamento individual e sessões semanais de psicoterapia de grupo.

## **Reforço para compulsão alimentar**

Quebrar o velho padrão de compulsão alimentar é difícil, e você pode escorregar de vez em quando. É aqui que o apoio de outras pessoas pode realmente ser útil. Os entes queridos, conhecidos e terapeutas podem fazer parte da sua equipe de suporte.

Você também pode descobrir que participar de um grupo de comedores compulsivos é útil. Compartilhar seus sentimentos com outros comedores compulsivos pode ajudar bastante a reduzir o estigma e a solidão que você pode sentir.

Existem muitas opções de grupo, incluindo grupos de autoajuda e grupos de terapia mais formais.

- **Terapia de grupo:** as sessões de terapia de grupo são conduzidas por um psicoterapeuta escolar e podem abranger tudo, desde uma alimentação saudável ao confronto com o desejo de compulsão.
- **Grupos de apoio:** os grupos de apoio à compulsão alimentar são liderados por voluntários ou prestadores

de cuidados de saúde. Os membros do grupo fornecem e recebem conselhos e se apoiam.

## **Grupos de apoio ao transtorno da compulsão alimentar periódica**

- Comedores Anônimos
- Distúrbios alimentares anônimos

## **Medicamentos para compulsão alimentar e excessos**

Medicação não é uma cura para o transtorno da compulsão alimentar. Vários medicamentos podem ser úteis para ajudar a tratar os sintomas da compulsão alimentar, como parte de um plano de tratamento abrangente que inclui terapia, apoio de grupo e estratégias comprovadas de autoajuda.

- Supressores de apetite - os campos de estudo sobre a sibutramina, supressora do apetite, reconhecida pela marca Meridia, indicam que ela pode diminuir o número de episódios de compulsão alimentar e aumentar a perda de peso. Os efeitos colaterais podem incluir um grande aumento da pressão arterial ou da taxa de pulso,

convulsões, sangramentos e síndrome da serotonina, um problema raro, mas perigoso.

- Topamax - O topiramato para drogas convulsivas, ou Topamax, pode diminuir a compulsão alimentar e aumentar a perda de peso. Mas, Topamax pode causar efeitos colaterais graves, incluindo fadiga, vertigem e sensações de queimação ou formigamento.
- Antidepressivos - a pesquisa demonstra que os antidepressivos podem diminuir a compulsão alimentar em indivíduos com bulimia e também podem ajudar as pessoas com transtorno da compulsão alimentar periódica. Mas, estudos também mostram que as taxas de recaída são altas quando o medicamento é interrompido.

### **Risco auto prescritivo**

Auto prescrever qualquer medicamento, particularmente medicamentos antidepressivos, é extremamente perigoso. Pode até ser fatal. Sempre consulte um médico ou profissional de saúde mental antes de tomar qualquer medicamento.



## Capítulo 7: Ajudando outra pessoa

Os sinais de alerta de que um ente querido é compulsivo incluem a descoberta de pilhas de embalagens e embrulhos vazios de alimentos, armários e geladeiras limpas e esconderijos de comida calórica ou junk de alta caloria.

Se você suspeitar que seu conhecido ou ente querido tenha transtorno alimentar compulsivo, converse com o indivíduo sobre suas preocupações. Pode parecer assustador começar uma conversa tão delicada, e seu ente querido pode negar compulsão ou ficar zangado e defensivo, mas há uma chance de que ele ou ela aprecie a chance de discutir sua dolorosa batalha.

### Ajudando alguém com transtorno de compulsão alimentar

Se o indivíduo o interromper a princípio, não desista; pode levar algum tempo até que seu ente querido possa aceitar um problema.

E lembre-se: por mais difícil que seja saber que alguém que você ama pode ter um distúrbio alimentar, você não pode

forçar alguém a mudar. A decisão de buscar a recuperação tem que vir deles. Você pode ajudar fornecendo sua compaixão, incentivo e apoio durante todo o processo de tratamento.

### **Se seu ente querido tem transtorno de compulsão alimentar**

- Promova-o a procurar ajuda. Quanto mais tempo um distúrbio alimentar permanecer sem diagnóstico e sem tratamento, mais difícil será superar, por isso peça ao seu ente querido que procure um médico.
- Seja solidário. Tente ouvir sem julgamento e verifique se o indivíduo sabe que você se importa. Se o seu ente querido estiver no caminho da recuperação, indique-lhes que isso não significa que eles não possam parar de comer compulsivamente para sempre.
- Evite insultos, palestras ou culpas. Os comedores compulsivos já se sentem bastante mal consigo mesmos e com seu comportamento. Lambasting, ficando chateado ou emitindo ultimatos a um comedor compulsivo irá simplesmente aumentar a tensão e piorar

a situação. Em vez disso, deixe claro que você se preocupa com a saúde e a felicidade da pessoa e continuará a estar lá para ela.

- Dê um ótimo exemplo ao comer saudavelmente, se exercitar e controlar o estresse sem comida.
- Cuide-se. Saiba quando procurar orientação de um conselheiro ou profissional de saúde. Lidar com um distúrbio alimentar pode ser estressante e ajudará se você tiver seu próprio sistema de apoio.

## Conclusão

Com a terapia, as dicas e o aconselhamento de autoajuda são possíveis para um indivíduo se recuperar de uma compulsão alimentar compulsiva. Mais de 80% dos que procuram tratamento para transtornos alimentares relatam uma recuperação total ou uma redução significativa nos casos de compulsão alimentar e alívio dos sintomas.

Muitos distúrbios alimentares vêm com elementos psicológicos que só podem ser tratados de maneira eficaz com a vantagem da intervenção e assistência médica. Para se recuperar totalmente, o indivíduo precisa procurar ajuda profissional o mais rápido possível e adotar o tratamento total.

A alimentação compulsiva crônica pode ser catastrófica para aqueles que são apanhados no círculo vicioso. Para evitar danos permanentes ao corpo e à saúde, a necessidade de tratamento profissional para distúrbios alimentares é extremamente crucial.

Ao se envolver em conversas, o aconselhamento terapêutico, treinamento para distúrbios alimentares, técnicas de autoajuda e modalidades adicionais de tratamento, um indivíduo pode experimentar uma recuperação completa e ser um indivíduo produtivo e saudável por dentro e por fora.

**SUCESSO A TODOS!**