

Υπερφαγία

Η συναισθηματική υπερφαγία, μία από τις βασικές αιτίες της παχυσαρκίας, είναι η εθιστική, υπερβολική κατανάλωση φαγητού:



- είτε σε μεμονωμένα υπερφαγικά επεισόδια, όπου το άτομο καταναλώνει εκτός ελέγχου τεράστιες ποσότητες τροφής σε διάστημα 1-2 ωρών

- είτε με συχνή κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας πολύ συχνά.

- Βασικό χαρακτηριστικό του υπερφαγικού ατόμου είναι να καταναλώνει τροφή χωρίς να πεινάει. Συνήθως μπορεί να νιώθει υπερβολικά πλήρες, αλλά αδύναμο να σταματήσει να τρώει
- Πολλοί άνθρωποι φαίνεται να χρησιμοποιούν το φαγητό ως αυτοθεραπεία για να αντεπεξέλθουν έντονα συναισθήματα ντροπής, θλίψης, θυμού, μοναξιάς, ανασφάλειας

- Αυτό συνήθως ξεκινά στην παιδική ηλικία κατά την οποία διαμορφώνονται οι διατροφικές συνήθειες



- Κάποιες οικογένειες χρησιμοποιούν το φαγητό ως τρόπο καθησυχασμού και παρηγοριάς, με αποτέλεσμα τα παιδιά συνηθίζουν να στρέφονται στο φαγητό όταν αισθάνονται πίεση

Χαρακτηριστικά ατόμων με υπερφαγία

- Έχουν συχνά επεισόδια ανεξέλεγκτης υπερφαγίας όταν νιώθουν ότι βρίσκονται εκτός ελέγχου



- Τρώνε πολύ πιο γρήγορα από το φυσιολογικό και συνεχίζουν να τρώνε ακόμα κι όταν νιώθουν χορτάτα

- Αισθάνονται ενοχές, αηδία ή θλίψη μετά από ένα επεισόδιο υπερφαγίας

- Σκέφτονται συνεχώς το φαγητό



- Συχνά τρώνε κρυφά από τους άλλους επειδή ντρέπονται

- Συνήθως παίρνουν υπερβολικό βάρος με αποτέλεσμα να γίνονται παχύσαρκα

ΥΠΝΟΣ

- ❖ Ο ύπνος είναι μια φυσιολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μείωση της αντίληψης και περιορισμένη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον



- ❖ Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το σώμα φαίνεται να υπολειτουργεί σε ότι αφορά την εξωτερικά παρατηρούμενη δράση του

Γιατί κοιμόμαστε;

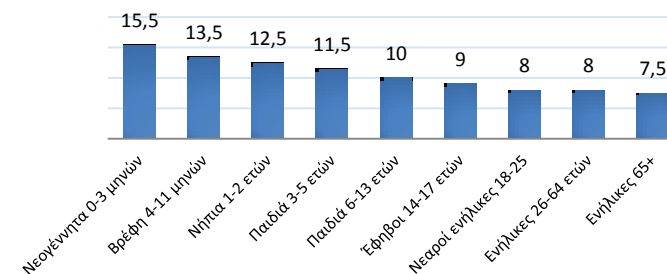
- ❖ Εξοικονόμηση ενέργειας
- ❖ Παγίωση αναμνήσεων
- ❖ Ανάπτυξη του εγκεφάλου



Πόση είναι η ιδανική ώρα για ύπνο;

- ❖ Οι **οκτώ ώρες** ύπνου θεωρούνται από πολλούς ειδικούς ιδανικές
- ❖ Ο απαραίτητος χρόνος ύπνου ανά ηλικία παρουσιάζεται στο πιο κάτω γράφημα:

Ώρες Ύπνου κατά μέσο όρο



Επιπτώσεις από την έλλειψη ύπνου

- ❖ Αδυναμία διαχείρισης άγχους
- ❖ Κακή μνήμη
- ❖ Αδυναμία συγκέντρωσης
- ❖ Αυξημένη όρεξη
- ❖ Προβλήματα όρασης
- ❖ Αδυναμία λήψης αποφάσεων
- ❖ Αδυναμία επικοινωνίας και ανταπόκρισης
- ❖ Προβλήματα υγείας

