

## 讓心呷飽飽，情緒不搗亂

撰文／尤欣悅

小米因為考試和報告，所以壓力大，心情也不好，動不動就打開冰箱，喝奶茶、吃甜食。每一次，小米總告訴自己不能再這樣下去，但還是忍不住。每次吃完之後，小米都會一邊懊悔，一邊評斷自己的身體，然後不斷對自己發誓不會再這麼做，但下次遇到同樣的情況時，又忍不住重蹈覆轍。

你也有過這樣的經驗嗎？壓力大時，想吃點什麼來讓自己不那麼感到壓力，但反而讓自己更焦慮，壓力也變得更大？這種並非是為了滿足生理飢餓而進食的行為被稱之為「情緒性進食」。

### 什麼是「情緒性進食」？

「情緒性進食」是指：用食物來讓自己感覺更好，因此**吃**並非是因為餓，而是為了緩解負面情緒和填補心理上的需求，讓壓力和不愉快隨著食物能夠大口吞下去，亦讓我們逃避現實，這樣就不需要面對各種壓力所帶來的沉重感。

可惜的是，這種快樂並沒辦法持久，但它帶來的副作用和懊悔卻很久。正因為情緒性進食並非是因為滿足生理需求，所以沒辦法滿足情緒性的飢餓，而有「再怎麼吃，也吃不飽」的感覺，為了舒緩這種感覺，卻不小心**吃**更多。就如小米一樣，**吃**是為了調節情緒，但**吃了**超乎自己想像的量時，會感到愧疚。若我們依然沒辦法處理情緒，持續藉由**吃**來因應情緒的方式，便會有「自己好糟糕、沒有好好處理問題」的無力和自責感，或陷入「痛苦」→「食物」→「更多的痛苦」→「更多的食物」的惡性循環，加深我們的無力感和自責感。

## 為何借吃消愁愁更愁？

用吃來紓解壓力並不是問題，問題在於：只用吃來處理壓力。這種方式，只會讓情緒在吃的過程中被壓制住了，或逃走了，但真正的情緒和問題並沒有得到解決。

你發現了嗎？情緒其實沒有被餵飽，只是暫時用吃的這個動作，填補了因為負面情緒而產生的空虛或無意義等感覺。你常用逃避和忽視的方式對待情緒嗎？還是，你也這樣對待自己？其實，我們心裡都曉得，沒有真正面對自己的壓力和情緒，便是一種壓抑，並以另一種形式出現。以小米為例，那些無法被忽視的焦慮，變成狂吃美食的慾望，而變得更焦慮。

因此，我們需要的並不是食物本身，而是好好被看見，被照顧，從中看見自己是值得被用心對待，而不是只值得用食物來敷衍自己。

## 如何讓心吃飽？

### 記錄情緒化飲食

正如情緒性飲食的根源在於我們對情緒是沒有覺察的，所以你可以用以下表格，追蹤你的情緒和飲食上的變化，增加對自我的覺察。

情境 (發生什麼事)	什麼被壓抑了	壓抑的方式	最終的結果
壓力大	焦慮、緊張	暴飲暴食	體重增加
...	...	...	...

追蹤，並不是讓你檢討自己哪裡做得不夠好，而是瞭解是什麼讓自己有了情緒化飲食的行為，用不同的眼光理解自己，才能找到善待自己的方式。若你不知道如何好好的對待自己，可參考以下方法。

### 運用正念，接觸情緒和聆聽身體的需要

正念並非是指正向的念頭，而是專注地覺察當下的身體感受、態度及想法，並以平靜、好奇、開放的方式接納自己，增加和自己的親密感。也許這對你來說好陌生，尤其我們都習慣一心二用，思緒不是回想某個過往就是計劃未發生的將來，讓我們和「當下」的距離越來越遠，

能真正「感受」的時間也越來越少。所以，推薦大家使用正念減壓，練習我們對情緒的覺察力，同時也能夠「關照」因為被忽略而來搗亂的焦慮。如何做呢？

- (1) **身體掃描**。給自己十分鐘的時間，專注在你的呼吸上。接著，慢慢地把注意力同一時間放在一個位置上，問問身體有什麼樣的感覺。也許，在過程中你會想到呼吸以外的人事物，情緒或許也被牽動，但請試著不評斷它也不要深入探討，將注意力回到呼吸上。
- (2) **正念飲食**。用我們所有的感官—視覺、觸覺、嗅覺、聽覺、味覺，帶著全然的好奇，去和眼前的食物同在。以巧克力為例，給自己一點時間，好奇地看一看、摸一摸、聞一聞、聽一聽，再慢慢地品嚐。放到嘴巴後，不要急著咬，慢慢品嚐它的味道，允許自己享受這塊巧克力。同樣，或許在吃的過程中會出現對自己、巧克力，或對練習的評斷，這時候也讓自己重新把注意力回到這個練習上，不評斷它。

當你能夠和身體與內在對話，和自己變得靠近時，便能夠覺察當下的情緒狀態，吃東西時也更有意識，知道自己在吃什麼以及為何吃。善待自己的方式很多，吃東西只是其中一種方式，你可以嘗試其他方式如：運動、向他人尋求支持、或寫日記，看見自己想被幫忙的是什麼。也許在過程中，你會發現善待自己其實並不難，也相信自己是值得被好好對待的。因為你就是你，並不屬於情緒，只屬於那獨特的你。

### 參考文獻

時報文化 (2018)。列一張困擾清單：發掘你隱藏在生活中的壓抑情緒。女人迷。

<https://womany.net/read/article/15680>

國立臺灣師範大學正念中心 (2018)。定心正念學習網 (正念練習)。

<https://sites.google.com/view/ntnu-mindfulness-center/home?authuser=0>

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: a five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>