

网友Nick在《中原地铁报》官方微信留言,他常常觉得自己“又胖了”,但身边的朋友都说他并不胖。时间长了连他自己都糊涂了,“我到底胖不胖?”

你是否也时常“感觉自己胖了”,但别人都说你并不胖?自己为什么会有这种感觉?可能是体重秤上令自己不安的数字,可能是没穿上那条之前能穿的紧身牛仔裤……对于体重,我们是不是过度紧张,甚至到了病态的程度呢?本期就来聊聊“幻胖”这件事。

郑报全媒体记者 叶霖

有一种胖叫“总觉得自已胖”

——如何摆脱“幻胖”的折磨?

“幻胖”只是一种错觉

如果肥胖不是一种感觉,那么当我们有一天出现这种“我好像胖了”的感觉时,代表着什么呢?要回答这个问题,就要深入了解我们的生活。

首先问自己几个问题:最近工作压力很大吗?最近对恋爱关系有担忧吗?是不是有什么事让你感到很糟糕?最近是不是有一些情绪问题,比如难过、不知所措、生气?……正是因为生活中出现了某些情绪或感觉,从而就有可能产生对自己身体的看法。

探寻“幻胖”的真正原因

把注意力从“我好像胖了”这种错觉转移到自己的感受上很重要。偶尔让这些恼人的想法分散自己的注意力没有问题,但如果让它成为一种日常想法,甚至干扰到正常生活时,就要认真反思一下:生活中究竟遇到了什么才会让自己对身材如此不满?

“我好像胖了”这种感觉会让我们陷

减肥不能解决所有问题

减肥或健身并不能解决在工作中遇到的问题,更不能帮助我们改变生活带来的消极信念,比如我没有价值、我不可爱、不能让糟糕的伴侣改变他们的行为、不能保证减肥成功后TA就不会离开我……

如何让自己摆脱“幻胖”

上面说到,摆脱“幻胖”最重要的就是找出自己的问题是什么。这里有几个小测试,或许可以帮助你找到问题根源。

1.列出你生活中有压力的情况。例如:

- 孤独
- 对工作的不满意
- 人际关系问题(与父母、兄弟姐妹、伴侣/配偶、朋友等的关系)
- 为人父母的担忧和恐惧
- 经济问题
- 其他(生活中任何让你感到压力的

患有厌食症、贪食症、食物成瘾或情绪性进食等问题的人经常把自己的身材跟生活分开来看。但他们没有意识到,一个人对自己身体的感觉往往是与当下的生活息息相关的。

与其放任自己担忧可能“变胖了”,不如去发现你生活中遇到了什么,聆听自己的真实感受,你可能就会发现,“我好像胖了”这种感觉只是一种将我们的注意力从不想去感受、不想承认的情绪中转移出去的方式。

入需要节食的状态。当我们持续把注意力放在“我的身体怎么了”这种问题上时,可能正是因为我们没办法解决出现在生活中使我们产生消极情绪的问题。这时候我们可能就会想,“我要是减减肥就好了”,因为减肥能让自己看起来更完美,会让自己感觉更好,不过即便这可以令自我感觉良好一段时间,也只是暂时的。

要解决问题,我们必须知道让我们困扰的问题是什么。问题不存在于身材上,身材的问题是生活出现烦恼后,我们自行给烦恼找来的“替罪羊”,但它并不是问题本身,所以说,减肥等改变身材的办法,只是在逃避烦恼,而无法解决问题。

事情)

2.列出哪些是你感到有压力时会不规律进食的情境。例如,我被炒鱿鱼了,一直担心找不到另一份工作。后来我发现自己不知不觉中吃了很多垃圾食品,我告诉自己,那是因为“垃圾食品更便宜”,但真正的原因是想要得到安慰……

3.写下一句可以激励自己的话,当再出现“我好像胖了”的想法时,可以用这句话提醒自己。例如,我身处内心那个最温暖、最充满爱的小角落,这里充满宽恕,没有评价。我要为自己创造一个没有压力的世界。



【写在最后】

总之,如果我们一直在用(无意识地)暴食、情绪性进食、食物上瘾或对身材不满等办法来处理生活中的压力、情绪,或年少时留下的类似自己不值得被爱或不可爱的想法,这是很难改变的。

但我们可以改变这种现状,要明白“幻胖”和其他对身材不满的理由,其实是对生活中问题的投射,面对问题才能解决问题。

我向您浓情告白
我永远是您全天候的朋友

欢迎订阅

2021年度《郑州晚报》



郑州晚报订阅价360元/年
30元/月,零售价2元/份

订报热线: 56568253 67655399

