

COMO CONTROLAR A **COMPULSÃO** *alimentar*

PROVOCADA PELA ANSIEDADE
E OUTRAS DORES EMOCIONAIS

*Como é possível aprender a
controlar a compulsão
alimentar de maneira eficaz
e garantir uma maior qualidade
de vida e saúde mental.*



MÉTODO
SLEEP R.E.M
PATRICIA PELUSO



SUMÁRIO

Sobre a autora.....	01
Como controlar a compulsão alimentar provocada pela ansiedade e outras dores emocionais.....	03
O impacto das emoções negativas da nossa vida.....	05
Emoções negativas: O que elas geram?.....	07
Emoções negativas e compulsão alimentar.....	08
Diferença entre comer por fome e fome emocional.....	10
Qual é a relação entre ansiedade e compulsão alimentar?.....	12
A compulsão alimentar não é o problema.....	14
Como controlar a compulsão alimentar?.....	15
Método Sleep R.E.M. para a compulsão alimentar.....	16
Conclusão.....	18



SOBRE A AUTORA



Me chamo Patrícia Peluso, sou formada em Fisioterapia pela UNIVALI, mas foi me descobrindo como mãe que a minha vida ganhou um novo sentido e descobri que podia fazer a diferença na vida das pessoas.

Sou mãe adotiva de duas meninas lindas, a Ana e a Kaká.

Quando recebi a ligação que elas estavam vindo para a minha casa, senti um misto de emoções muito fortes: alegria, medo, realização e muitas dúvidas. Quando elas chegaram e fomos convivendo, percebi que apesar da pouca idade, elas já tinham passado por muita coisa e que carregavam muitos traumas e inseguranças.

Como mãe, senti que precisava fazer alguma coisa para proteger as minhas filhas e fui atrás de encontrar algo que pudesse ajudar elas. Nesse caminho conheci a microfisioterapia, uma técnica de mãos que realiza o desbloqueio do corpo, e a hipnoterapia método Kraisch, uma ferramenta poderosa de reeducação da mente.

Aos poucos fui colocando em prática o que estava aprendendo e consegui perceber claramente as mudanças nas meninas. As inseguranças, os medos, os acessos de raiva... tudo foi passando e elas estavam se sentindo mais seguras e felizes.

Foi aí que me toquei que tinha nas minhas mãos duas ferramentas poderosas, que aliadas podiam ajudar inúmeras pessoas a aliviarem suas angústias, medos, traumas e permitir que vivessem suas vidas sem todo esse peso que tanto atrapalha.

Daí surgiu o Sleep R.E.M. Esse método é único, exclusivo e eficaz, pois combina a microfisioterapia e hipnoterapia, ajudando corpo e mente a eliminarem suas dores de verdade, já que atua na raiz do problema e não simplesmente em seus sintomas.



COMO CONTROLAR A COMPULSÃO ALIMENTAR PROVOCADA PELA ANSIEDADE E OUTRAS DORES EMOCIONAIS



A compulsão alimentar é um transtorno da mente que faz com que uma pessoa sinta uma necessidade urgente de comer, ainda que não esteja com fome, e que não pare de se alimentar mesmo quando já está satisfeita.

As pessoas que sofrem com a compulsão tendem a comer uma grande quantidade de alimento em um curto espaço de tempo, durante um episódio de compulsão, perdendo o controle e comendo sem ter vontade ou prazer.

O problema da compulsão pode ser ocasionado por diversas dores emocionais, como é o caso da ansiedade, e aprender a como controlá-lo é essencial para garantir uma maior qualidade de vida e saúde mental.

Pensando nisso, eu resolvi trazer este E-Book para abordar um pouco mais profundamente o tema e falar sobre como é possível estar controlando a compulsão alimentar de maneira eficaz através do método Sleep R.E.M.

Quer saber tudo sobre o assunto? Então não deixe de acompanhar esse material completo até o final!



MÉTODO
SLEEP R.E.M
PATRICIA PELUSO



O IMPACTO DAS EMOÇÕES NEGATIVAS DA NOSSA VIDA



As emoções pelas quais nosso corpo e a nossa mente passam diariamente tendem a afetá-los bastante, gerando um enorme impacto na qualidade de vida, na nossa saúde e em nosso organismo.

A experiência da emoção trata-se de algo completo e que está relacionada com as respostas que temos em relação a experiências passadas, que consideramos como boas ou ruins, decorrentes do nosso processo de aprendizagem.

As emoções possuem um papel muito importante na forma como nos relacionamos com os outros e como nos comportamos perante às diversas situações sociais.

Aquelas emoções que são positivas, como é o caso da alegria e do amor, por exemplo, fazem com que nós tenhamos uma relação mais próxima com certas pessoas e possam estimular um maior vínculo interpessoal.

Por outro lado, as emoções negativas, como é o caso da culpa, do medo e da raiva, podem prejudicar bastante a nossa vida de uma forma geral.

Apesar de serem, em algumas situações, importantes para nós, o fato é que essas emoções, quando em excesso, passam a fazer com que nós encaremos o mundo e as pessoas de uma maneira mais negativa.

E o que essas emoções negativas geram?

EMOÇÕES NEGATIVAS: O QUE ELAS GERAM?



As emoções negativas possuem uma capacidade enorme de trazer prejuízos não só para o nosso psicológico, mas também para o nosso corpo, afetando a saúde e a qualidade de vida.

Elas repercutem de maneira tão negativa em nosso organismo que podem levar ao surgimento de doenças autoimunes, infecciosas, cardiovasculares, câncer, entre muitas outras.

Além disso, elas ainda são capazes de gerar diversas reações fisiológicas, como é o caso da sudorese, da taquicardia, da falta de ar, das náuseas e dos enjoos, da tensão muscular, do aumento dos níveis de cortisol, entre outros.

EMOÇÕES NEGATIVAS E COMPULSÃO ALIMENTAR

As emoções negativas podem ser as causas para o desenvolvimento da compulsão alimentar, que traz aspectos muito negativos para a vida de qualquer pessoa.

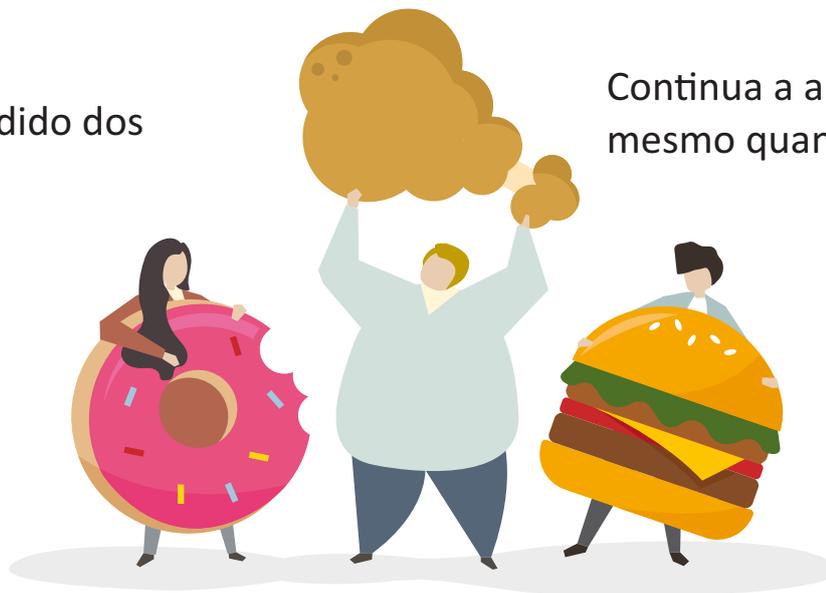
Quem desenvolve compulsão alimentar tende a sofrer com esses sintomas:

Come mesmo quando não está com fome

Alimenta-se de forma bem mais rápido do que as outras pessoas

Come escondido dos outros

Continua a alimentar-se mesmo quando está saciado



Sente culpa ou tristeza após um episódio de compulsão

Tornar-se introvertido

Entre outros



Uma pessoa com compulsão alimentar pode vir a desenvolver ainda muitos problemas de saúde como:

- Cálculos renais
- Gastrite
- Obesidade
- Hérnia de hiato
- Dificuldade para respirar
- Apnéia do sono
- Diabetes tipo 2
- Altos níveis de colesterol
- Hipertensão arterial
- Infertilidade
- Problemas cardiovasculares, como insuficiência cardíaca
- Distúrbios alimentares, como a anorexia

Isso tudo deixa bastante claro como a compulsão alimentar é um problema extremamente sério e que pode ocasionar ainda outros tipos de transtornos psicológicos, como a ansiedade e a depressão.



DIFERENÇA ENTRE COMER POR FOME E FOME EMOCIONAL



Um dos pontos mais importantes para entender a respeito de como funciona a compulsão alimentar é compreender a diferença entre a fome física e a fome emocional.

A fome física (ou comer por fome) é aquela que as pessoas normalmente sentem no aspecto fisiológico, ela vai aumentando pouco a pouco e é possível conseguir esperar um pouco para comer.

Além disso, a fome física passa quando você está saciado e é possível parar de comer, ela não desaparece se você fizer qualquer outra atividade e após comer é normal sentir uma sensação de prazer e de bem-estar.

Por outro lado, a fome emocional é aquela que surge do nada e que é baseada na vontade que a pessoa tem de comer certas coisas específicas, em geral comidas mais calóricas e com nenhum valor nutricional.

A pessoa que sente fome emocional, que é a que faz alguém comer por compulsão, não consegue esperar para se alimentar, sendo algo urgente e que precisa ser feito naquela hora.

Se outra atividade física for realizada, como a leitura ou a prática de um esporte, essa fome desaparece, já que ela surge por questões psicológicas.

Uma pessoa com fome emocional não consegue parar de comer mesmo após estar saciada, e após terminar tende a sentir culpa e frustração.



QUAL É A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E COMPULSÃO ALIMENTAR?

Quem desenvolve compulsão alimentar, não obrigatoriamente precisa ter algum sintoma anterior de ansiedade, entretanto, os dois transtornos possuem sim uma relação entre si.

O desenvolvimento da compulsão ao se alimentar, comendo de maneira desenfreada e sem sentir fome, tem a ver diretamente com as questões emocionais.

Além disso, comer de maneira compulsiva está ligado a questões que vão além apenas do psicológico, tem a ver com a maneira como o organismo funciona.

Os problemas emocionais que ligam a compulsão alimentar à ansiedade surgem por conta de questões associadas ao peso, por quem sofre com sobrepeso e obesidade, o que leva a uma baixa autoestima e frustração, por exemplo.

As crises de ansiedade acabam surgindo em pessoas que sofrem com esses problemas, sendo então um estímulo para que elas passem a buscar a “solução” nos alimentos, em especial aqueles que são doces.



Assim, o maior problema e a relação principal entre a compulsão alimentar e a ansiedade está na maneira como uma pessoa vê os alimentos.

A maior parte ainda vê neles a melhor solução para que seja possível reduzir o sofrimento que está sentindo ou ainda compensar os sentimentos negativos.

A ansiedade, portanto, tem uma relação bastante direta com a compulsão alimentar, pois são os estímulos ansiosos que levam à busca da comida que podem tornar-se, pouco a pouco, um mau hábito.



A COMPULSÃO ALIMENTAR NÃO É O PROBLEMA

A compulsão alimentar, ao contrário do que as pessoas que sofrem com ela pensam, não é o problema, mas sim o sintoma de uma causa anterior.

Como assim?

A compulsão é apenas uma justificativa ou sintoma de alguma dor bem mais antiga que a pessoa possui, mas que ela não tem acesso a essa memória, fazendo com que ache que o que está sentindo é o problema.

Na verdade, ela é apenas uma consequência de uma determinada situação e sempre que essa situação surge, sempre que o gatilho é despertado, o problema volta a aparecer.

É o caso da compulsão alimentar, que pode vir a acometer uma pessoa sempre que uma lembrança é despertada e gera a dor que leva o indivíduo a comer de maneira desenfreada e sem controle nenhum.

Esse entendimento é muito importante para garantir que o tratamento a ser realizado será mais eficaz e ajudará a pessoa a recuperar-se plenamente, tratando a origem do problema e não os sintomas.



COMO CONTROLAR A COMPULSÃO ALIMENTAR?



O tratamento da compulsão alimentar pode ter diversas vertentes, que vão desde o uso de medicamentos até a psicoterapia.

Hoje em dia, já há opções de controlar a compulsão por meio de tratamentos alternativos e mais eficazes, como é o caso da hipnoterapia.

Isso permite que seja possível trabalhar melhor a origem do problema ao invés apenas dos seus sintomas, auxiliando com maior eficácia na cura desse transtorno.

MÉTODO SLEEP R.E.M. PARA A COMPULSÃO ALIMENTAR



MÉTODO
SLEEP R.E.M
PATRICIA PELUSO

Uma das melhores maneiras de tratar a compulsão alimentar é através do método Sleep R.E.M., criado por mim e que é único e exclusivo no mercado, tendo como objetivo principal encontrar a origem do transtorno.

Ao contrário do que acontece em outros tipos de tratamento, inclusive com a hipnoterapia convencional, meu foco é descobrir qual a dor que está causando o transtorno, ou seja, qual o problema real que levou àquela consequência.

E como funciona o método Sleep R.E.M.?

O Sleep R.E.M., um método único e exclusivo criado por mim, como disse anteriormente, trata-se de uma mistura entre duas poderosas ferramentas: a hipnoterapia e a microfisioterapia.

Esse tipo de método é bem mais eficaz por trazer resultados mais imediatos e rápidos dentro de apenas três sessões.

Entretanto, após a primeira sessão já é possível começar a perceber os primeiros benefícios que o tratamento irá lhe proporcionar.

O método é eficaz por focar na descoberta e no tratamento da raiz do problema que leva à compulsão alimentar, tratando então a causa e não apenas os sintomas, o que garante um resultado realmente eficaz.

CONCLUSÃO

Como você pôde ver aqui no E-Book, a compulsão alimentar é um transtorno que pode ser provocado pela ansiedade e outras dores emocionais, levando a um aumento do consumo alimentar de maneira descontrolada.

Aqui foi possível compreender também como a compulsão é uma consequência de um problema e não o problema em si, por isso é importante tratar a origem daquilo que está ocasionando essa dor.

Você pode contar comigo para, através do Método Sleep R.E.M., conseguir tratar a raiz do problema, livrar-se da compulsão alimentar e poder ter uma vida bem mais tranquila e com uma maior qualidade.

Espero que esse material possa ter ajudado muito você e te espero na próxima!





MÉTODO
SLEEP R.E.M
PATRICIA PELUSO