

## 遇见自己

一路奔跑，  
一路朝阳，  
就是要  
遇见更好的自己。



欢迎分享您的心路历程，如果您愿意接受采访，讲述自己的故事，可以把联系方式发至423443445@qq.com，并标注“遇见自己”。

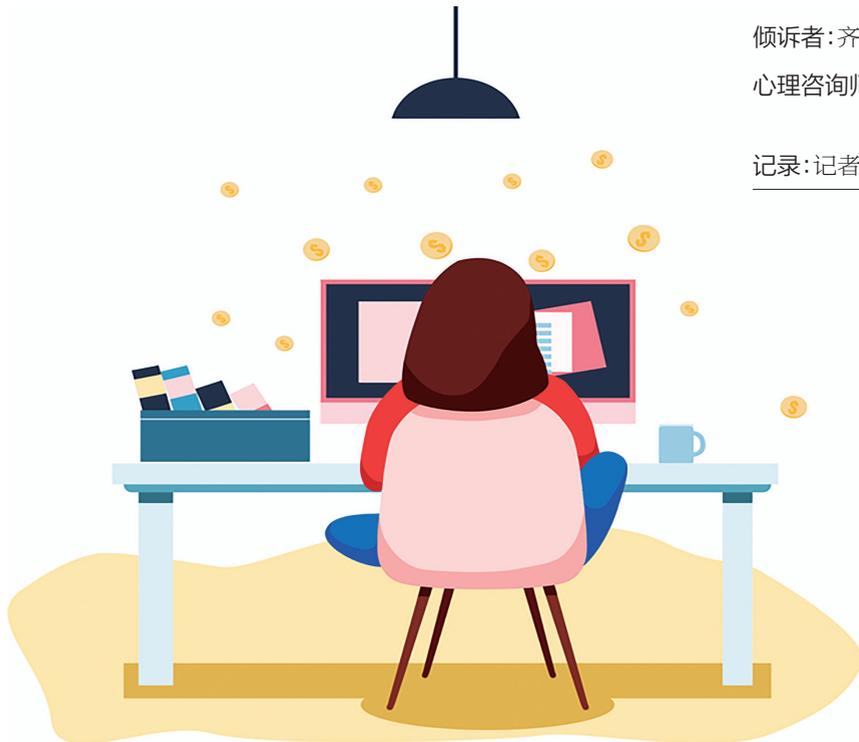
# 暴饮暴食 没有化解掉她的压力

倾诉者：齐文悦(化名)，38岁，企业高管

心理咨询师：魏君萍

(国家二级心理咨询师、艺术疗愈师)

记录：记者 王敏



资料图片

## 心理咨询师点评

首先，我们要了解压力与暴饮暴食之间的关系。研究发现，当我们处于压力状态时，大脑会分泌一种名为皮质醇的激素。皮质醇是一种应激激素，它可以帮助我们应对危险或困境。然而，皮质醇也会导致我们更容易感到饥饿，从而诱发暴饮暴食的行为。这是因为皮质醇会刺激食欲，使我们更倾向于寻求高热量、高脂肪、高糖的食物。当我们摄入这些食物时，大脑会释放出多巴胺，给我们带来愉悦感。因此，暴饮暴食成了一种在压力下求慰藉的方式。

那么，如何应对压力导致的暴饮暴食呢？有几个方法可以试一试：

● **学会正确表达情绪**：压力往往来源于我们无法妥善处理的情绪。因此，学会正确表达自己的情绪，如与朋友、家人或专业心理咨询师沟通，可以帮助我们减轻压力，减少暴饮暴食。

● **分散注意力**：可以尝试转移注意力，做一些其他事情。例如，可以去散散步、看电影或者培养兴趣爱好等。这样可以帮助我们我们从食物的诱惑中解脱出来。

● **增加饱腹感**：当我们感到饱腹时，暴饮暴食的冲动就会减弱。因此，可以通过吃一些富含纤维的食物来增加饱腹感，如水果、蔬菜、全麦食品等。

● **建立健康的饮食习惯**：尽量恢复定时定量的饮食习惯，避免长时间空腹或者暴饮暴食。此外，还可以准备一些健康的零食，如坚果、水果干等。一旦有暴饮暴食冲动，可以选择更健康的食物缓解。

● **培养良好的睡眠习惯**：充足的睡眠对于缓解压力和控制食欲非常重要。

总之，压力与暴饮暴食之间存在一定的联系，但我们可以通过一些方法来应对这种情况。关键在于找到适合自己的压力缓解方式，保持健康的生活习惯，并学会正确处理和表达情绪。当我们能够更好地应对压力时，就能降低暴饮暴食的风险。

## 压力突袭

1

前段时间公司安排体检，我请假没有去。不是因为忙，是我这个月又胖了8斤，我不想成为全公司的话柄。但说实话，在我内心，并没有太多的焦虑，反而很“享受”一直上升的体重。

2013年朋友创办公司，邀我加入。我犹豫了一段时间，最终拒绝了。当时我刚结婚一年，也有比较稳定的工作，不想让生活有太多的动荡。现在回想刚结婚的几年，真的很安逸。每天下班，还有时间看看电影、看看书，周末能去想去的地方散散步，或者在家做烘焙。慢节奏的生活让我始终有时间关照自己，去爱自己。

直到2016年，朋友再次找到我。那时候她的公司已经做了三年了，有项目需要合伙人，因为刚好是我比较擅长的部分，我成了第一人选。那时我已经生宝宝了，孩子1岁，家里有老人可以照顾。工作似乎也有了懈怠，考虑再三，我接受了朋友的邀请。

说实话，我至今都没有后悔当时的选择，毕竟这些年的打拼，让我在个人能力和眼界上有了非常大的提升。但另一方面，巨大的压力也让我越来越吃不消，尤其是2018年我往公司一个项目里投了30多万元。升级为合伙人，本来是值得高兴的事，没想到很快疫情来了，打乱了所有的计划。

2

## 吃下去才能舒服一些

这三年，我和朋友一起想办法苦撑，终于从今年5月份公司情况开始有了些好转，业务渐渐开始多了起来，但公司的支出却扛不住了。几乎每个月，我们几个合伙人，都要为了下一个月的员工工资、项目投入、公司其他运营经费发愁。

为了能接更多的项目，我有将近一年的时间每天只睡两三个小时，一件事接着一件事处理，完全没有时间缓一口气。孩子慢慢长大了，有一天他突然安慰我说：“妈妈，你别担心我，我已经长大了。”那次我抱着他大哭了一场。

发现自己体重直线上升，是从去年下半年开始的。我身高1米65，之前110斤的标准体重，在短短2个月里，我胖了18斤。

那时候，我每天晚上加班时必点夜宵，经常伏案一整天一动不动，时常通宵达旦睡不上一个整觉。银行的贷款、借朋友的钱、孩子上小学、夫妻矛盾……这些像一座座沉重的山压得我喘不过气。我开始吃，不停地吃。甚至晚上临近12点，还要一边吃外卖一边处理工作。各种食物进了肚子，我根本不考虑吃进肚里的是否有营养。只有一口口吃下去，好像心里才能舒服一些。

## 强烈的自卑感

3

我很难形容那种感觉，事实上我并不饿，有时候吃几口就已经很饱了，但又控制不住自己。吃得难受了，也不会停下来。因为身体虽然不舒服，但心里却好受很多，感觉自己有力量继续了。第二天，看着镜子中臃肿的自己，还有衣柜里没几件能穿得上的衣服，我会陷入很深的自卑中。

我知道我病了，但我无力改变什么，不能停下的脚步，不能停下的食欲，不能停下的体重……这些我都要承受。有时候，快扛不住时，就有想放弃一切的念头，可这样的想法很快会被打消，因为还有很多责任没有尽到，很多人需要我照顾。我很累。真希望一切都能好起来。