

Ανακοίνωση

Τύπου
προς δημοσίευση



Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Γραφείο Τύπου και Δημοσίων
Σχέσεων
Τομέας Προώθησης
και Προβολής

Τηλέφωνο: 22894304
Ηλ. Διεύθυνση: prinfo@ucy.ac.cy
Ιστοσελίδα: www.ucy.ac.cy/pr



26 Μαΐου 2020

Νέα έρευνα για την αντιμετώπιση της επιθυμίας για σοκολάτες και γλυκά



Πόσοι δεν έχουμε ταλαιπωρηθεί από έντονες επιθυμίες για συγκεκριμένα φαγητά και ιδιαίτερα γλυκά; Πόσοι έχουμε προσπαθήσει απεγνωσμένα να μην σκεφτούμε τη λατρεμένη σοκολάτα στο ερμάρι ή την τάρτα στο ψυγείο; Και μπορεί να ταλαιπωρούμαστε διότι δεν μπορούμε να σταματήσουμε να το σκεφτόμαστε και όσο περισσότερο το παλεύουμε τόσο περισσότερο η επιθυμία εντείνεται και τόσο περισσότερο θέλουμε να φάμε το αγαπημένο μας γλυκό.

Νέα μελέτη που διεξήγαγε η Δρ Μαρία Καρεκλά, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου και Επικεφαλής του Εργαστηρίου ACThealthy του Τμήματος Ψυχολογίας, μαζί με ομάδα διακεκριμένων ερευνητών συμπεριλαμβανομένου και της Δρ. Γεωργίας Παναγιώτου, Καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Κύπρου, έρχεται να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των επιθυμιών για κατανάλωση γλυκών. Ιδιαίτερα με τον εγκλεισμό στο σπίτι, λόγω των περιοριστικών μέτρων για την πανδημία COVID19 και την εύκολη πρόσβαση σε ερμάρια με γλυκά και το ψυγείο, η διαχείριση της επιθυμίας για γλυκά φαίνεται να βασανίζει πολλούς.

Η νέα μελέτη με τίτλο [«Cognitive Restructuring vs. Defusion: Impact on craving, healthy and unhealthy food intake»](#), η οποία μόλις δημοσιεύτηκε στο έγκυρο επιστημονικό περιοδικό “Eating Behaviors”, εξετάζει τεχνικές αντιμετώπισης των επιθυμιών για σοκολάτες και γλυκά. Συγκεκριμένα, συγκρίνει διάφορες τεχνικές αντιμετώπισης μέσα από επιστημονική μελέτη. Τα ευρήματα αποδεικνύουν ότι η πάλη για να διώξουμε τις επιθυμίες ή σκέψεις μας δεν είναι αποτελεσματική μέθοδος. Πιο αποτελεσματικό, είναι να αναγνωρίζουμε την επιθυμία ως άλλη μία σκέψη που βγάζει το μυαλό μας και ότι η σκέψη δεν ισούται με πράξη. Έτσι μπορούμε να επιλέξουμε πως θα δράσουμε- να επιλέξουμε να μην φάμε το γλυκό ακόμα και αν έχουμε την έντονη επιθυμία. Η επιθυμία γίνεται βασανιστική μόνο όταν προσπαθούμε να μην την έχουμε, να την διώξουμε ή να την εξουδετερώσουμε.

Αυτό ισχύει και για άλλες επιθυμίες, όπως επιθυμία για κάπνισμα, ποτό κτλ. Μάλιστα το αποτελεσματικό και ερευνητικά υποστηριζόμενο [διαδικτυακό πρόγραμμα διακοπής του καπνίσματος](#) του Εργαστηρίου ACThealthy της Δρ. Καρεκλά (<https://flexiquit.com//>) βασίζεται στις ίδιες αυτές αρχές και περιλαμβάνει εκμάθηση των αποτελεσματικών δεξιοτήτων για αντιμετώπιση των επιθυμιών.

Στον πιο κάτω σύνδεσμο αυτούσια η έρευνα του Εργαστηρίου ACThealthy:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015319301692?dgcid=author>

Τέλος ανακοίνωσης