



# DISREGOLAZIONE EMOTIVA

MARZO 2021 • DOTT.SSA GIULIA PIERESCA • PSICOLOGA CLINICA

NEWSLETTER BY THE ORIGINAL TEAM



## CONTENUTI

DISREGOLAZIONE EMOTIVA

COMPORAMENTO  
DISFUNZIONALE

MINDFUL EATING

**Il cibo** un tempo aveva la sola funzione di risposta al bisogno di sopravvivenza, negli anni, nella nostra società divenuta consumista il cibo ha cambiato il suo ruolo ed è divenuto uno strumento di socializzazione e di condivisione. Se ci soffermassimo ad analizzare la relazione che ognuno di noi ha con il cibo sicuramente troveremo numerose risposte.

Quando si parla di **disregolazione emotiva** si intende quando si presenta una difficoltà a regolare le emozioni, queste possono essere vissute in modo troppo eccessivo o in modo troppo passivo; viene meno dunque la capacità di organizzare l'esperienza e le risposte comportamentali. Il cibo anche in questo caso ha un ruolo fondamentale poiché viene visto come una modalità di scarico, (nella depressione ad esempio ha un ruolo autoconsolatorio).



Nel **comportamento disfunzionale** nel breve termine il cibo porta un vantaggio secondario perché è più facile lottare con esso, è più facile controllare le calorie e obbligarsi a svolgere un'attività sportiva sfiancante che lottare con un nemico invisibile.

Ma dietro tutto questo che conflitto relazionale c'è? Da cosa si sta scappando?

Se da una parte ci si rifugia mangiando e non mangiando, dall'altra si va incontro a innumerevoli svantaggi come obesità, anoressia, patologie metaboliche e peggioramento di ossessioni già latenti che però faticano a manifestarsi perché il soggetto non sta vivendo in una situazione di stress.

La **Mindful Eating** può essere un valido aiuto al cambio di stile alimentare, sfruttare il periodo in cui siamo più presenti in casa può far sì che il momento di aggregazione in famiglia durante il pasto divenga un strumento di condivisione di scelte e di preparazione del cibo con un approccio più consapevole.

La MINDFUL aiuta a porre attenzione in modo particolare al *qui e ora* che risulta molto complicato soprattutto nella società odierna in cui il soggetto vive nella maggior parte della sua giornata ripensando a cose negative o stressanti già accadute (rimuginio), commentando e giudicando il presente in modo noioso senza stimoli, vedendo il futuro in modo catastrofico. Questi meccanismi fanno parte di un circuito neuronale di default e fanno parte della normalità di ognuno di noi ma quando divengono troppo pressanti sarebbe utile cambiare occhiali e cercare di entrare in contatto con il presente, ritornare alla scoperta della sensorialità, riconnettersi con il proprio corpo e ricercare il benessere. Tutto questo appartiene già in modo innato all'uomo, quindi la tecnica della Mindful aiuta a far sì che si riesca a ritrovarlo.



# DISREGOLAZIONE EMOTIVA

.....

GIULIA PIERESCA

Psicologa Clinica abilitata alla professione, la mia passione mi porta a proseguire la formazione in Psicoterapia, la cui missione è quella di aiutare le persone ad affrontare l'esistenza in modo aperto e creativo, per ritrovare un contatto pieno e autentico con se stessi, gli altri e il mondo. Da sempre sportiva come podista e corsi fitness.



[WWW.PSICOLOGAGIULIAPIERESCA.IT](http://WWW.PSICOLOGAGIULIAPIERESCA.IT)

Recapito  
347 0409391