

AR ŠIS LANKSTINUKAS APIE TAI, KAIP VALGYTI EMOCIONALIAI?

NE,

TAI LANKSTINUKAS APIE EMOCIJŲ REGULIAVIMĄ VALGANT.

Gal Jums neverta skaityti toliau? Pasitikrinkite.

- Neįsivaizduoju atsipalaidavimo, susitikimo su draugais ar švenčių be kokio nors maisto.
 - Ką nors valgau, kai neturiu ką veikti ar esu vienas namuose.
 - Ką nors valgau, kai esu pavargęs, be nuotaikos, liūdnas, prislėgtas.
 - Neturiu reguliaraus valgymo režimo – kada noriu, tada ir valgau.
 - Man svarbiausia, kad maistas būtų skanus. Ypač patinka saldumynai ar sūrūs, traškūs užkandžiai, kaloringas maistas.
- Jei į daugelį klausimų atsakėte **TAIP**, verta paskaičiuoti toliau.

EMOCINIS VALGYMAS TAMPA PROBLEMA, kai pasakymą „Valgau, kad gyvenčiau“ apverčiame „Gyvenu, kad valgyčiau“, kai tampa sunku sukontroliuoti savo valgymą ar net nebeprisimenama, kad jau pavalgę prieš kelias minutes. Emocinis valgymas gali sukelti aibę sveikatos sutrikimų, įvairių ligų. Tai ne tik padidėjęs svoris, tačiau ir psichologinis santykis su pačiu savimi, ypač kai pavalgįs jaučiama kaltė.



Įdomūs faktai apie emocinį valgymą:

- Daugeliu atvejų jis išmokstamas.
- Emocinis valgymas dažniausiai pradeda formuotis paauglystėje.
- Emocinis valgymas dažniausiai susijęs su nemaloniomis emocijomis, priklausymo ir saugumo poreikių nepatenkinimu.
- Nemalonių emocijų atveju toks valgymas yra kompensacinė priemonė, o malonių – atlieka apdovanojimo funkciją.
- Negebėjimas atpažinti emocijų veda į emocinį valgymą. Kartais žmonės jausdami nerimą mano, kad yra alkani.
- Dalis žmonių yra priklausomi nuo skanaus maisto, nes valgant išsiskiria laimės hormonai – dopaminas.
- Emociniais valgytojais dažniau tampa asmenys, pasižymintys žemesne savireguliacija.
- Viena iš dažniausių emocinio valgymo priežasčių – stresas.

UŽSIRAŠYKITE VISAS PRIEŽASTIS, dėl kurių norėtumėte ir nenorėtumėte toliau būti emociniu valgytoju (1).

BENT SAVAITĘ RAŠTU FIKSUOKITE (2):

- kada einate valgyti (*pastebėkite, ar laikas reguliarus, tendencingas, po kokių situacijų, veiklų ar įvykių*),
- ką valgote ar norėtumėte suvalgyti (*pagal kokį kriterijų renkatės maistą: skonį, maistingumą, greitą prieinamumą ir t. t., kokie skoniai dominuoja: saldumas, sūrumas, maistas riebus, baltymingas ar pan.*),
- įsivardinkite, iš kokių kūno siunčiamų signalų suprantate, kad norite valgyti,
- įsivardinkite, kaip jaučiatės apmąstydami praėjusią dienos dalį, jos įvykius,
- užsirašykite mintis, kylančias taip jaučiantis,
- priimkite sprendimą, ar tikrai esate alkani ir norite valgyti.

SUSIGALVOKITE IR UŽSIRAŠYKITE BENT 5 MALONIAS VEIKLAS (3), kuriomis pasirinktinai galėsite užsiimti, jei suprasite, kad Jūsų noras yra susijęs su Jūsų psichologine savijauta, o ne su fiziniu alkium.



SUSIDARYKITE KELIŲ DIENŲ MITYBOS AR NET DIENOS VEIKLŲ PLANĄ ir susidėliokite valgymo režimą – laikykitės jo.

- NEBAUSKITE SAVĘS, jei ne visada pavyksta 100 proc. daryti tai, ką užsibrėžėte ar ko norite. Padėkokite sau, kad tai pastebėjote, ir vėl grįžkite prie savo siekiamo tikslo, plano, ritmo.
- SUSIGALVOKITE, KAIP KITAIP, O NE MAISTU, SAVE ARBA SAVO VAIKUS GALITE APDOVANOTI.
- PASKIRKITE LAIKĄ IR VIETĄ VALGYMUI, atsisakykite pašalinių veiklų jo metu.
- APSIPIRKTI EIKITE SU KONKREČIU PIRKINIŲ SĄRAŠU, kad neprisipirktumėte to, ko neplanavote.
- MAISTO PRODUKTUS SĄMONINGAI RINKITĖS pagal sveikumo ir maistingumo, o ne pagal skanumo kriterijų.
- VENKITE PAGRINDINIŲ TAKŲ PARDUOTUVĖSE ir ilgų stovėjimų eilėse. Čia būna daugiausiai pagundų.
- ŠALDYTUVO PRIEKYJE LAIKYKITE, pvz., daržoves – kiekvieną kartą užsimanę valgyti Jūs turėsite ką užkąsti, tačiau, jei to maisto nesinorės, gal iš tikro tai bus ne noras pamaitinti savo kūną.
- MAISTĄ VISAIS ATVEJAIS ĮSIDĖKITE Į LĖKŠTĘ, dubenėlį ir pan. Niekada nevalgykite iš pakuočių, nes taip sunkiau įvertinti, kiek suvalgėte.



- PRIEŠ PRADĖDAMI VALGYTI BENT 5 MIN. RAMIAI PASTEBĖKITE SAVO MINTIS IR JAUSMUS.
- VALGYKITE DĖMESINGAI (bent pirmą kąsnį) – apžiūrėkite ir patyrinėkite kvapą, išvaizdą, skonį, maisto tekstūrą burnoje, mėgaukitės.
- VALGYKITE MAŽAIS KĄSNIAIS, leiskite maistui garuoti burnoje. Iš pradžių suvalgykite tik nedidelę savo maisto dalį.
- PABANDYKITE PAJUSTI MOMENTĄ, kai nebesijaučiate alkanas, tačiau dar nesate visiškai pasisotinęs – šiuo metu baikite valgyti.
- EMOCINIS VALGYMAS NERETAI SUSIJĘS SU TAM TIKRAIS SUNKUMAIS GYVENIME, tad jei juos įveikti vienam darosi per sunku, pasikalbėkite apie tai su žmonėmis, kuriais pasitikite, arba kreipkitės pagalbos į specialistus.