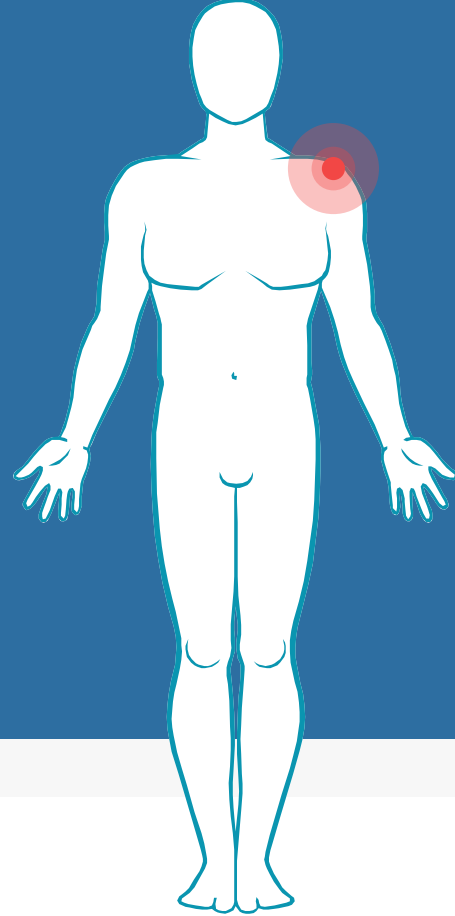


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Ruoan ja tunteiden yhteys



- Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että mielialamme ohjaa ruokavalintojamme. Yleensä emme ole tietoisia tästä yhteydestä emmekä siitä, että himoitsemamme ruoka ei oikeasti tyydytä meitä, se saa meille paremman olon vain hetkeksi eikä ole terveytemme kannalta hyödyllistä.

Syö tunteesi

- Tunteet, jotka usein aiheuttavat himoja:
 - Yksinäisyys
 - Stressi
 - Suru
 - Tylysyy

Oletko tunnesyöjä?

- ▶ Syötkö paljon silloin kun olet stressaantunut?
- ▶ Onko sinulla tapana ahmia?
- ▶ Saako ruoka olosi turvalliseksi?
- ▶ Syötkö silloin kun et ole nälkäinen?
- ▶ Syötkö saadaksesi paremman olon?
- ▶ Palkitsetko itsesi ruoalla?

- Tunnenälkä:
 - Ilmaantuu yhtäkkiä
 - Saa sinut himoitsemaan tietynlaista ruokaa
 - Täynnä oleminen ei ole tyydyttävää
 - Aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää

Mihin tunnepitoinen syöminen voi johtaa?

- ▶ Pahimmassa tapauksessa, jos emme puutu tunnesyömiseen ja tunteiden ongelmat jäävät käsittelemättä, ruoan himo pysyy jatkuvana. Se voi johtaa ylipainoon tai syömishäiriöihin kuten bulimiaan.



Mieliteot

Mieliteot ovat ihan normaaleja ja niin kauan kuin niitä ei ole kokoajan, ne ei aiheuta mitään haittaa.

Jos himoitset usein tiettyä ruokaa, tulisi pohtia mikä himon todellisuudessa aiheuttaa ja etsiä muita tapoja stressin, ahdistuksen tai ikävystymisen lievittämiseen.





USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

