

Slovenský koutek: Jedlo ako liek na komplexy?



Väčšina z nás je presvedčená o tom, že svoju psychiku má pevne pod kontrolou. Ak však v súvislosti s ňou vyslovíme pojem pevná vôľa, naše presvedčenie začína pomaly slabnúť.

Veď kolkí z nás sa o jej sile presvedčili, keď skúšali schudnúť. Náš postoj k jedlu, strach z priberania, z vlastného vzhľadu a jeho akceptovania okolím, ale aj boj s prejedaním – za tým všetkým stojí práve psychika. Aby sme boli úspešní, aby nám jedenie bolo na osoh a nie na škodu, mali by sme pochopiť a zvládať vlastné duševné pochody.

Možno sa pousmejete, ale aj v tomto prípade nás psychológovia navigujú **na samý “začiatok”, teda do detstva**. Vtedy sa okolo jedenia narobí veľa rozruchu a práve pri jedle dostávame prvé signály o tom, akí sme a akí by sme mali byť. **Prevažia negatívnych informácií sa postupne začne odrážať na našom sebedomí.** V komunikácii s najbližším okolím si dieťa vytvára postoje k jedlu i komplexy zo vzhľadu a napokon aj základy k poruchám v príjme potravy.

Psychický tlak, duševná námaha a stres u dospelého človeka zrejme chuť do jedla nevyvolajú – skôr naopak. Keď však napätie povolí a všetko sa vráti do normálu – len málokto dokáže kompenzovať predošlé vypätie inak než nájazdom na chladničku. **Jedlo sa stáva našim spojencom aj v okamihoch smútku, sklamania a depresie.** Odborníci to vysvetľujú tým, že rôzne chute v nás vyvolávajú slasť a plný žalúdok potláča negatívne pocity. Dostávame sa do duševnej pohody. Tá však (najmä u baculatejších ľudí) trvá len dovtedy, kým si neuvedomíme, že sme zjedli niečo čo sme nemali, prípadne, že sme sa prejedli. A sme opäť v depresii, tentoraz preto, že sme zlyhali a porušili svoje zásady. Jednoducho – nemáme pevnú vôľu.

Nie je čas uvedomiť si, že svoju psychiku nemáme pod kontrolou tak, ako by sme chceli? **Dá sa v boji proti komplexom z nadváhy zvíťaziť?** Odborníci tvrdia, že **áno, ak sa stotožníme s nasledujúcimi radami:**

1. **Neberme svoj vzhľad tragicky** a neverme tomu, že ovplyvňuje kvalitu nášho

- života. Dívajme sa na seba s nadhľadom a občas si utiahnime aj zo svojich “faldov”.
2. **Nebojujme radikálne**, inak je viac než isté, že zlyháme.
 3. Ak nám prekáža, že sme tuční, postupujme opatrne. Najskôr si do života **zavedíme drobný návyk**, ktorý nás nezaťažuje a je účinný. Na začiatok sa napr. snažme dodržať pravidlo, že budeme **jesť menšie porcie** (že nahradíme bravčové mäso hydinou, že budeme chodiť peši namiesto výťahom, že namiesto čokolády si dáme mandle v čokoláde...). Všetky **drobné predsavzatia sa snažme dodržiavať**.
 4. **Budme k sebe zhovievaví** a nič z toho, čo lúbime, si nezakazujme. Drobné prehrešky pomáhajú predchádzať tým veľkým. Budeme oveľa šťastnejší, uvoľnenejší a pestovanie pevnej vôle nás nebude tlačiť k múru.

Lekári varujú pred bezmyšlienkovitým jedlom, pretože práve tak môžeme zjesť priveľa a navyše dostať do organizmu veľa tukov a iných škodlivých látok. **Výskumy ukazujú, že tí, čo nejedia len akoby mimochodom popri inej činnosti a pestujú si “stravovaciu pamäť”, jedia menej a rozumnejšie.**

Tento článok vznikl ve spolupráci s časopisem

