



Technika: Rozpoznanie wyzwalaczy emocji i świadome reagowanie

Cel: Rozpoznanie, co wywołuje emocje prowadzące do jedzenia emocjonalnego, oraz wprowadzenie alternatywnych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nimi. Technika ta, opiera się na świadomej obserwacji emocji i ich źródeł, a następnie świadomym wyborze działania wspierającego dobre samopoczucie.

Opis techniki

1. Zatrzymanie się i obserwacja chwili

- W momencie, gdy czujesz nagłą potrzebę sięgnięcia po jedzenie, usiądź spokojnie na kilka minut. Zamknij oczy lub skieruj wzrok w dół, aby lepiej skupić się na sobie.
- Zadaj sobie pytanie: „Co się wydarzyło tuż przed tym, jak poczułam/poczułem ochotę na jedzenie?”

2. Nazwanie emocji i myśli

- Spróbuj nazwać to, co czujesz w danej chwili. Na przykład: „Czuję smutek”, „Czuję stres”, „Jestem zła/zły”, „Czuję nudę”.
- Zwróć uwagę na to, czy Twoje myśli są związane z przeszłością („Dlaczego coś poszło nie tak?”) lub przyszłością („Co się stanie, jeśli...?”).

3. Zidentyfikowanie wyzwalacza

- Poświęć chwilę na refleksję: „Co wywołało tę emocję?” Możliwe wyzwalacze to:
 - Konflikt z bliską osobą.
 - Napięcie w pracy lub szkole.
 - Uczucie samotności.
 - Nuda lub brak zaangażowania.
- Nie oceniaj ani nie próbuj zmieniać swoich odczuć – po prostu je zauważ.



4. Świadome wybieranie alternatywnej reakcji

- Po zidentyfikowaniu emocji i wyzwalacza zadaj sobie pytanie:
 - „Czy jedzenie rozwiąże mój problem lub poprawi mój nastrój?”
 - „Jak inaczej mogę odpowiedzieć na te emocje?”
- Wybierz alternatywny sposób radzenia sobie z emocjami, np.:
 - **Rozmowa z bliską osobą:** Jeśli emocja wynika z konfliktu lub samotności, zadzwoń do przyjaciela lub porozmawiaj z kimś, komu ufasz.
 - **Kreatywne zajęcie:** Jeśli odczuwasz nudę, spróbuj rysowania, pisania w dzienniku, szydełkowania lub innego hobby, które angażuje ręce i umysł.
 - **Ruch:** Jeśli czujesz stres lub złość, wypróbuj krótki spacer, kilka minut rozciągania lub taniec do ulubionej muzyki.

5. Obserwacja skutków

- Po wykonaniu alternatywnej czynności przez kilka minut zauważ, jak zmieniają się Twoje emocje. Czy napięcie się zmniejszyło? Czy nadal odczuwasz potrzebę jedzenia?
- Jeśli emocje są nadal intensywne, wróć do obserwacji swojego oddechu (technika „Oddech jako kotwica”) lub spróbuj porozmawiać o tym z kimś bliskim.

Czas trwania

Technika ta wymaga około 5–10 minut na zatrzymanie się, refleksję i wybór alternatywnej reakcji.

Korzyści:

- **Rozwijanie świadomości emocji:** Pomaga lepiej zrozumieć, jakie wyzwalacze emocjonalne prowadzą do chęci na jedzenie.
- **Przerwanie automatycznych reakcji:** Dzięki świadomemu wyborowi działania, możesz przełamać nawyk emocjonalnego jedzenia.
- **Budowanie zdrowszych reakcji:** Wprowadzenie alternatywnych sposobów radzenia sobie z emocjami zmniejsza ich siłę i negatywny wpływ na Twoje decyzje.