

KEINOJA MIELIHALUN KOHDATESSA

Syömällä sammutetaan nälkää, mutta siihen liittyy paljon muitakin asioita. Herkuttelu voi tuoda iloa, lohtua tai piristystä. Se voi olla myös ajanvietettä tai tapa rentoutua. Joillekin se on satunnaista nautiskelua ja toisille siitä on tullut arkinen tapa. Jos herkutteluun liittyy hankalia tunteita tai ajatuksia joko sillä hetkellä tai sen jälkeen, niin niiden äärelle olisi hyvä pysähtyä pohtimaan, jotta ymmärtäisi paremmin itseään ja syömiskäyttäytymistään. Pysyvässä painonhallinnassa ei tarvitse kieltäytyä herkuista, vaan kohtuullisena ne mahtuvat muuten monipuoliseen ruokavalioon. Jos koet herkuttelun ongelmalliseksi ja haluat löytää keinoja mielihalun kohtaamiseen, niin tähän on koottu kysymyksiä avuksesi.

Houkutusten ennaltaehkäisy

Houkutuksiin voi varautua jo ennalta kiinnittämällä huomiota arkisiin tapoihin.

- **Oletko syönyt oikeaa ruokaa tai juonut riittävästi?**
- **Oletko nukkunut riittävästi?**
- **Oletko liikkunut?**
- **Miten voisit lievittää stressiä?**
- **Millaisissa tilanteissa mielihalu herää?**
- **Millaisia mielitekoja sinulla on?**
- **Onko sinulla jo valmiiksi hankittuna ja helposti saatavilla herkuja?**

Mielihalun heikentäminen

Mielihalu kestää yleensä noin 10-15 minuuttia, kunnes se heikkenee tai häviää.

- **Maltatko odottaa mielihalun laimenemista? Mikä sitä pitää yllä?**
- **Mitä tunnet mielihalun kohdatessa? Tunnistatko taustalla olevan tarpeen?** (esim. tarvitsen lohtua, koska olen surullinen ja yksinäinen.) **Mikä muu tähän auttaisi kuin herkuttelu? Voitko kohdata tunteen ja sietää sitä vielä hetken?**
- **Pystytkö suuntaamaan ajatuksiasi johonkin mukavaan?**
- **Mikä tekeminen heikentäisi tai auttaisi unohtamaan mielihalun?**
- **Voisiko liikkuminen selättää mielihalun?**
- **Voisiko veden juonti tai kunnon ateria olla paikallaan?**
- **Voitko opetella valitsemaan toisin kuin tunteesi ja ajatuksesi sanovat?**

Tietoinen herkuttelu

Tietoisesti herkuttelemalla on enemmän läsnä itselleen ja herkkujen määrä on hallittu.

- **Oletko kokeillut pureskella rauhassa, hyvästä mausta ja jokaisesta suupalasta nauttien?**
- **Oletko kokeillut jakaa herkut valmiiksi pieniin annoksiin?**
- **Voisitko varata oman rauhallisen hetken herkutteluun ilman, että olet mielitekojen johdettavissa tai napostelet ohimennen?**
- **Voisiko tietoinen herkuttelu vähentää syödyn herkun määrää? Hitaasti syöden mielihalu ehtii heikentyä ja tunnistat paremmin kylläisyyden.**