

SISÄINEN PUHE SYÖMISEEN LIITTYEN

Rastitaan ajatuksia, joita huomaat tulevan mieleen syömiseen liittyen. Jotkut toteamukset saattavat nousta vain toisinaan ajatuksiin, kun taas jotkut ovat voimakkaita ja usein toistuvia.

Minun ei pitäisi syödä tätä, mutta...

	syön, koska minulla on nälkä
	syön, koska minä nyt vain haluan syödä tätä
	syön siitä huolimatta
	syön, koska tekee niin kovasti mieli
	syön, koska en voi vastustaa ja minulla on himo tähän
	se maistuu niin hyvältä ja rakastan tätä makua
	en voi olla syömättä
	nyt on viikonloppu
	nyt on loma tai vapaapäivä
	en kyllä pilaa lomaa
	nyt on juhlat
	tämä on ilmaista
	tästä on maksettu
	harvoin saa, esim. seisovasta pöydästä
	ruokaa ei viitsi/voi jättää
	en kehtaa kieltäytyä
	pilaan muiden tunnelman, jos kieltäydyn
	ei haittaa yksi siivu/pala/kerta, syön vain tämän
	ansaitsen tämän, päivä on ollut rankka/hyvä

SISÄINEN PUHE SYÖMISEEN LIITTYEN

Kun painonhallinnassa tulee mieleen ajatus "Minun ei pitäisi syödä tätä, mutta...", siihen voi liittyä monenlaisia tunteita ja ajatuksia, jotka vaikuttavat syömiskäyttäytymiseen. Yleisiä näkökulmia ja tunnetiloja ovat mm.:

1. Syyllisyyden ja itsekurin ristiriita

- Ajatus: "Tiedän, että minun pitäisi kieltäytyä, mutta haluan niin kovasti."
- Tunne: Syyllisyys tai pettymys itseä kohtaan, kun itsekurin ylläpitäminen tuntuu vaikealta.
- Vaikutus: Saatat syödä nopeasti ja "salaa" itseltäsi ja muilta, mikä voi johtaa häpeän tunteeseen.

2. Palkitseminen tai lohduttautuminen

- Ajatus: "Ansaitsen tämän, koska päivä on ollut rankka."
- Tunne: Väsymys, stressi, yksinäisyys tai tarve saada jotain mielihyvää.
- Vaikutus: Syöminen tuntuu hetken palkitsevalta, mutta voi jälkikäteen aiheuttaa katumusta.

3. Pelko liiallisesta kontrollista

- Ajatus: "Jos kieltäydyn tästä, tunnen oloni rajoitetuksi."
- Tunne: Kapinointi liian tiukkoja sääntöjä vastaan.
- Vaikutus: Saatat antaa itsellesi luvan joustaa ja syödä sen, mikä voi johtaa suurempaan hallitsemattomuuden tunteeseen myöhemmin.

4. Terveellisyys vs. nautinto

- Ajatus: "Tämä ei ole terveellistä, mutta se on niin hyvää."
- Tunne: Halu kokea välitöntä nautintoa, vaikka tiedostaa pitkäaikaiset vaikutukset.
- Vaikutus: Syömisestä jälkeen voi tulla huono omatunto siitä, ettei tehnyt "parempaa" valintaa.

5. Yksittäinen hetki vs. pitkän aikavälin tavoite

- Ajatus: "Yksi pieni poikkeus ei haittaa."
- Tunne: Rentoutuminen ja hetkellinen sallivuus.
- Vaikutus: Jos poikkeuksista tulee toistuvia, ne voivat alkaa sabotoida tavoitetta.

6. Ajatusmallin muokkaaminen

- Ajatus: "Miksi koen syyllisyyttä syömisestä? Voinko nauttia tämän ja jatkaa tasapainoista syömistä myöhemmin?"
- Tunne: Itsemyötätunto ja joustavuus.
- Vaikutus: Terveempi suhde syömiseen ja vähemmän syyllisyyttä satunnaisista herkuista.

Esimerkki uudesta ajatusmallista:

"Tämä on herkullista. Ja jos valitsen syödä sen, teen sen tietoisesti ja nautin siitä täysin. Se ei määrittele koko päivääni."

Tällainen ajattelu voi auttaa hallitsemaan painoa ilman, että syömiseen liittyy jatkuva syyllisyyden ja kontrollin taistelu. Stressi vähenee ja suhtautuminen ruokaan ja itseän on terveempi.

