

w nawiązaniu do artykułu: <https://to-tylko-cialo.pl/uzaleznienie-od-jedzenia>

## Ćwiczenie: Moja relacja z jedzeniem – zależności, jakie nas łączą.

Cel ćwiczenia: Zidentyfikowanie funkcji, jakie pełni jedzenie w twoim życiu, a następnie zastąpienie wybranych funkcji innymi, bardziej skutecznymi i sprzyjającymi naszemu zdrowiu i samopoczuciu.

Instrukcja:

1. Refleksja: Zastanów się przez chwilę, w jakich sytuacjach sięgasz po jedzenie. Co wtedy odczuwasz? Jakie potrzeby zaspokajasz?
2. Wypisz funkcje: Na poniższej liście, zaznacz funkcje, które pełni w twoim życiu jedzenie. Możesz dodać inne, jeśli nie zostały wymienione:

- odżywianie np. jedzenie jest paliwem dla mojego organizmu,
- regulacja emocji np. jedzenie pomaga mi uspokoić się, zredukować stres,
- nuda np. sięgam po jedzenie, gdy nie mam nic innego do roboty,
- nagroda np. jedzenie jako forma nagrody za osiągnięcie czegoś,
- społeczność np. jedzenie jako sposób spędzania czasu z innymi,
- komfort np. jedzenie daje mi poczucie bezpieczeństwa,

inne - wypisz je poniżej:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

3. Zaznacz i przekształć: Spośród funkcji, które wypisałeś/aś, zaznacz te, które można zastąpić innymi aktywnościami. Na przykład:

- Jeśli jedzenie pełni funkcję regulacji emocji, spróbuj znaleźć inne sposoby na radzenie sobie ze stresem, takie jak medytacja, ćwiczenia oddechowe czy rozmowa z bliską osobą.
- Jeżeli jedzenie jest dla Ciebie sposobem na nudę, poszukaj nowych zainteresowań lub hobby, które mogą dostarczyć Ci satysfakcji.
- Jeśli jedzenie to Twoja nagroda, pomyśl o innych formach nagradzania się, które nie wiążą się z jedzeniem, np. spacer, czas na relaks czy mała przyjemność niezwiązana z jedzeniem.

4. Podsumowanie: Zapisz swoje spostrzeżenia. Które funkcje jedzenia są dla Ciebie niezbędne i nie jesteś w stanie ich zastąpić niczym innym? Które funkcje, okazały się zastępowalne – jakie działania możesz podjąć, by zaspokoić te potrzeby w zdrowy sposób?

Pamiętaj: Proces zastępowania funkcji jedzenia innymi działaniami może być trudny i wymagać czasu. Daj sobie przestrzeń na eksperymentowanie i odkrywanie, co działa najlepiej.

Poniżej pokazuję przykład, w jaki sposób możesz zrealizować to zadanie z użyciem symboliki pizzy.

