ZÁZNAMOVÝ ARCH

Jídlo z psychické nepohody a jak ho zvládat

Zadání: Patříte-li mezi ty, kdo mají tendenci zajídat psychickou nepohodu méně vhodnými potravinami, a je pro vás těžké se tohoto návyku zbavit, zkuste pomocí sebepozorování zjistit, jaké situace vás k tomu nejvíce vybízejí. Jednou z prvních strategií, které se lze učit, je postupně méně vhodné potraviny nahradit vhodnějšími (méně kalorickými, s lepším složením). První záznamový arch slouží ke zmapování problémových situací. Druhý pak k práci na případné změně.

Do první tabulky si zapište, jaké situace vás vybízejí k jídlu z psychické nepohody, jaké emoce při tom cítíte a co jste v dané situaci snědli.

V druhé tabulce si zaznamenávejte, jaké strategie jste využili, abyste nezajídali svou psychickou pohodu/ nepohodu.

Datum	Čas	Popis situace	Jaké emoce jsem cítil/a	Co jsem snědl/a

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Jídlo z psychické nepohody a jak ho zvládat

Datum	Čas	Popis situace	Strategie, jak jsem zvládl/a	Pokud jsem nezvládl/a, nápady co udělat příště