

## 9.3 Jak na duši - jídlo jako zaháněč nudy nebo útěcha

Jídlo slouží vašemu tělu jako palivo – dodává energii pro všechny jeho činnosti, od přemýšlení až po pohyb. Někdy se však stává, že jídlo neplní pouze tuto funkci, ale začíná být i útěchou při těžkých chvílích nebo odměnou za úspěch. Když se z jídla stane jediná strategie, jak se vypořádat s emocemi, hovoříme o emočním jedení.

Představte si například, že ve škole dostanete špatnou známku, jste smutní a už po cestě domů přemýšlíte, co dobrého sníte. To je typické emoční jedení. Na druhou stranu, když oslavujete s přáteli nebo rodinou a dáte si společně zmrzlinový pohár, nejde o emoční jedení, protože jídlo není reakcí na emoci, ale součástí společenské chvíle.

### Rozdíl mezi fyziologickým a emočním hladem

Jak poznat, zda opravdu potřebujete jíst, nebo jestli vás ke konzumaci vedou spíše emoce? Emoční hlad obvykle přichází náhle, je intenzivní a většinou cítíte chuť na konkrétní jídlo (například sladkosti, pizzu nebo chipsy). Tento hlad nesouvisí s prázdným žaludkem a nenaplňuje vás ani fyzicky, ani psychicky. Navíc už během jídla nebo po něm můžete zažívat pocity viny.

Fyzický hlad se naopak projevuje pozvolna. Váš žaludek začne kručet, pociťujete slabost a uspokojíte ho tím, že se najíte. Jídlo vás naplní energií a cítíte se po něm lépe, bez výčitek.

### Jednoduchý test: Je to emoční nebo fyziologický hlad?

Zkuste si představit jídlo, které není vaší oblíbenou pochoutkou, ale nevádí vám ho jíst. Pokud si ho v dané chvíli dovedete představit jako možnost, máte pravděpodobně fyzický hlad. Pokud ale toužíte po konkrétním pokrmu, jako je čokoláda nebo chipsy, spíše vás ovládají emoce.

### Jak zvládnout emoční jedení

#### 1. Zamyslete se nad svými návyky:

- Kdy a co sníte neplánovaně?
- Jaké situace vás vedou k tomu, že sáhnete po jídle navíc?

Příklad:

- Rozzlobí vás někdo ve škole, máte vztek a vezmete si čokoládu.
- Po příchodu domů se cítíte osaměle, takže sáhnete po něčem dobrém.
- Nedaří se vám při učení, jste otrávení, a tak zamíříte do kuchyně hledat jídlo.

**2. Dejte si čas:** Když vás přepadne chuť na něco, nastavte si časovač na 10 minut. Během této doby zkuste nepodlehnout a uvidíte, že intenzita chuti klesne. Ve stavu nejvyššího rozrušení se rozhodněte, že nebudete jíst hned. Až se uklidníte, můžete se rozhodnout, zda si jídlo opravdu dáte.

**3. Najděte alternativy:** Připravte si seznam aktivit, které vás odvedou od jídla. Můžete zavolat kamarádovi, pustit si hudbu, jít na procházku, zahrát si hru, číst knížku nebo si stavět z lega. Zaměstnejte ruce i mysl – zkuste třeba omalovánky, sudoku, nebo si pohrajte s domácím mazlíčkem.

### Nuda jako spouštěč jedení

Když máte během dne plný program, pravděpodobně na jídlo navíc ani nepomyšlíte. Naopak ve chvílích nudy, kdy nemáte co dělat, je snadné sáhnout po něčem na zub. Jídlo je totiž známá a snadno dostupná činnost. Nuda však není vždy negativní – někdy přináší kreativitu a odpočinek. Důležité je si uvědomit, kdy vás nuda svádí k jídlu, a najít jiný způsob, jak se zabavit.

### **Jak zvládnout emoční jedení a stres v praxi**

- **Svěřte se:** Pokud vás něco trápí, neváhejte si o tom promluvit s někým blízkým, učitelem, školním psychologem nebo využijte linku důvěry. Problémy se často nevyřeší čokoládou, ale rozhovorem nebo jiným způsobem podpory.
- **Budujte odolnost vůči stresu:** Pravidelný pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu, kvalitní spánek a vyvážená strava vám pomohou lépe zvládat stresové situace.
- **Volte vhodnější alternativy:** Pokud už musíte něco sníst, vybírejte si potraviny s vhodnějším složením i energeticky méně náročné, např. ovoce, zeleninu, v přiměřeném množství i oříšky.
- **Zbavte se lákadel:** Nemějte doma potraviny, které vás svádějí k přejídání.

### **Pamatujte**

Emoční jedení je návyk, který lze postupně změnit. Klíčem je uvědomit si, co vás k němu vede, a najít jiné způsoby, jak zvládat své emoce. Pokud se vám to nepovede hned, nebuďte na sebe přísní. Každý krok, kterým si uvědomíte své chování a pokusíte se o změnu, vás posune blíž k cíli.