

## Éhségek és ételek

Az elmúlt hetekben nagyon megváltozott az életünk, sokkal több időt töltünk otthon, kevesebb kapcsolódásban van részünk, más ingerek érnek. Könnyebben elérhető a hűtőszekrény, az édességes polc és talán egy jó oknak is tűnik ez arra, hogy felálljunk a munka mellől. Vágyunk arra, hogy valami más hatás is érjen minket, mint a képernyő fénye. Az étkezés nem csak táplálkozás, ha így lenne, akkor nem lenne benne a szerető gondoskodás, a melegséget adó nosztalgia, a hangulatunkhoz igazodó ízeknek a preferenciája. Annyi mindent átsző az érzelmi világunkban, hogy szinte lehetetlen pontról pontra nyomon követni a történéseket. Ebben a rövid kis írásban arra szeretném irányítani a figyelmünket, hogy mi van akkor, amikor nem éhséggel összekapcsolható a táplálékfelvétel. Ugyanis az étkezés egy olyan tevékenység, ami felnőtt korunkban főleg rajtunk múlik: mikor, mit, mennyit. Nem úgy, mint az alvás, a hobbikra szánt idő mennyisége, a napirendünk teljes irányítása. Ezért nagyon egyszerű az érzelmi életünkben jelentkező hiányokat ezzel az ismert és jól bevált módszerrel megoldani. De milyen más hiányok lehetnek, amikre érdemes lenne odafigyelnünk? Ezeket dr. Lukács Liza pszichológiai éhségeknek hívja könyvében. A mostani veszélyhelyzetnek mondott időszakban a következők lehetnek jellemzőbbek:

1. Ingeréhség: amikor az íz, mint inger jelenik meg. Hihetetlenül felgyorsult világban hozzá vagyunk szokva a sok és gyorsan változó ingerek hatásához. Amikor a megszokottnál kevesebbet tapasztalunk, újabb élmény után kutatunk. De akár egy számunkra kevés inger nyújtó feladat, munka is ilyen lehet.
2. Kapcsolatéhség: kapcsolatokra lettünk teremtve, társas lények vagyunk. Számos pszichológiai kutatás mutatta ki, hogy érzelmi életünk stabilitásához egy nap 15 ölelésre lenne szükségünk. Ez távolságtartás idején nagyon nehezen kivitelezhető, így erre különösképpen oda kell figyelnünk.
3. Elismeréséhség: ez akár társas kapcsolatainkban, akár munkánkban, minden vállalt szerepkörünkben megjelenik. Az önértékelést és testképünket befolyásolja. Gyakori az étellel való jutalmazás ennek a hiánynak a pótlásaként.
4. Struktúrálási éhség: időbeosztás, tervek, napirend. Ezekre mind szükségünk van, hiszen a biológia is így működik, a testünknek is van egy bioritmusa. Így szeretjük a rendszert magunk körül, legyen az bármennyire egyéni is. Ennek a hiánya frusztrációhoz vezet, amit stressz evéssel csökkentünk, illetve az unalom is felütheti e fejét, aminek elűzésére alkalmasnak találhatunk pár falatot.

5. Produktivitás éhség: hogy hatékonyak, hasznosak legyünk. Legyen valami látható eredménye annak, amit csinálunk. Ezt az online térben végzett munkában gyakran nehezebb felmérni és meglátni. Ennek hiányából fakadó elégedetlenségünket szintén megpróbáljuk étellel csillapítani, de mivel nem az a gyökere, ezért nincs vége az élelem utáni keresésünknek és vágyunknak.

Érzékeny az egyensúly a fizikális és a lelki szükségleteinkben is egyaránt. Így nem elég egyikre, de mindkettőre állhatatosan figyelni kell és a megfelelő öngondoskodásban mindkettőnek helyet kell kapnia. Figyeljünk magunkra, kívül-belül, ismerjük fel a szervezetünk jelzéseit és a valódi éhségünket csillapítsuk. Hiszen az egészséges táplálkozás, a megfelelő testsúly és testösszetétel nem csak a fizikális, de a lelki egészségünkre is kihatással van.