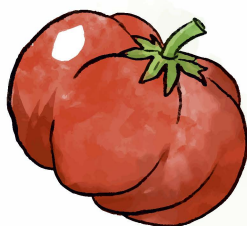


РАХАТТАНЫП ТАМАҚТАНУ

(Тамақсоққыштар)

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ ТУРАЛЫ
НЕ БІЛУ КЕРЕК?





РАХАТТАНЫП ТАМАҚТАНУ

(Тамақсоққыштар)

Дұрыс тамақтану туралы
не білу керек?

Безендірген
Абдин Қанат

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 32

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық
психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмұхамбетов Е.А.

Рахаттанып тамақтану (тамақсоққыштар). Дұрыс тамақтану туралы не білу керек? – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 52 б.

ISBN 978-601-7638-03-0

«Рахаттанып тамақтану (тамақсоққыштар). Дұрыс тамақтану туралы не білу керек?» кітабында құрбыларыңның оқиғалары жазылған, онда олар физикалық және психикалық денсаулықты сақтауға мүмкіндік беретін дұрыс тамақтану жолдарын үйренді. Осылайша сен тамақтану кезіндегі қателіктермен танысып, өзіңнің тамаққа деген қарым-қатынасыңды біле аласың. Кітапта тағамдық мінез-құлық бұзылыстары, атап айтқанда артық тамақтану, диета ұстау және олардың психологиялық аспектілері қарастырылған.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 32

ISBN 978-601-7638-03-0

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

МАЗМҰНЫ

Қымбатты досым!	6
Өзіңді сынау	9
Психологтың жазбалары.....	18
Интерактивті тапсырма: техника.....	22
Сымбатты математика.....	24
Психологтың жазбалары.....	30
Үйлесімнің құпиясы – ауамен қоректену.....	33
Психологтың жазбалары.....	39
Диеталар тұзағына түсіп қалмау амалдары.....	42
Психологтың жазбалары.....	49
Интерактивті тапсырма.....	51
Авторлар мен безендірушілер туралы.....	52

ҚЫМБАТТЫ ДОСЫМ!

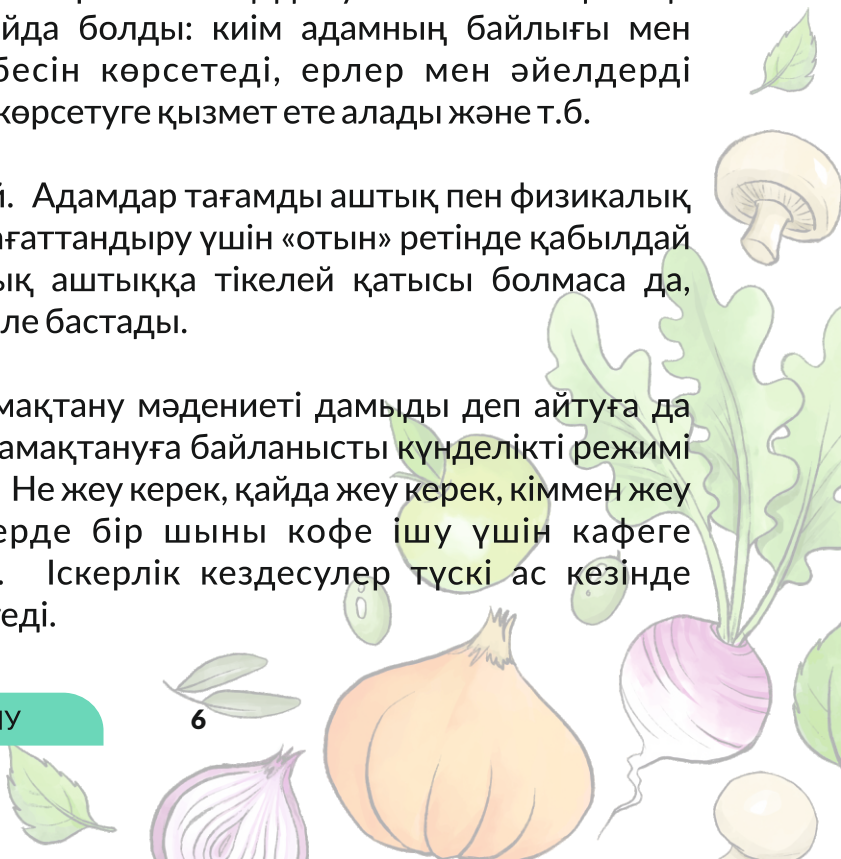
«Тамақ» деген сөзді естігенде немесе оны көргенде, сенде онымен қандай ассоциация пайда болады? Осы ассоциациядан миыңа небір бейнелер, иістер келді ме? Осы иістер мен бейнелерден көңіл күйің көтерілетін болар? Мүмкін өзіңе дәмді тағам істегің келетін шығар?

Тамақ адам өмірінде өте маңызды орын алады. Дәлірек айтқанда, ауа мен сусыз сияқты, тамақсыз да адамның өмір сүруі қиын. Тамақ ішу –адамның табиғи қажеттілігі. Сонымен қатар тамақ жеп, одан энергия алмайынша, қозғала да, дами да алмаймыз. Өйткені тамақтан біз барлық қоректік заттарды аламыз, олар ағзаның жасушаларымызға еніп, физикалық өсуіміз бен дамуымызға мүмкіндік береді. Тамақтың тікелей функциясы – бұл адам ағзасына арналған физикалық отын.

Бірақ адамдар өмірде белгілі бір объектілерге тән емес функцияларды да алады. Мысалы, суық кезде денесін жылыту үшін және, керісінше, ыстық кезде салқындау үшін киім ойлап тапқан. Содан кейін өркениеттің дамуымен киімнің жаңа функциялары да пайда болды: киім адамның байлығы мен әлеуметтік мәртебесін көрсетеді, ерлер мен әйелдерді ажыратады, өзін-өзі көрсетуге қызмет ете алады және т.б.

Тамақпен де солай. Адамдар тағамды аштық пен физикалық қажеттіліктерін қанағаттандыру үшін «отын» ретінде қабылдай бастады. Физикалық аштыққа тікелей қатысы болмаса да, тамаққа көп көңіл бөле бастады.

Адамдарда тамақтану мәдениеті дамыды деп айтуға да болады. Адамның тамақтануға байланысты күнделікті режимі пайда бола бастады. Не жеу керек, қайда жеу керек, кіммен жеу керек? Кездесулерде бір шыны кофе ішу үшін кафеге шақыратын болды. Іскерлік кездесулер түскі ас кезінде мейрамханаларда өтеді.



Отбасылық іс-шаралар мерекелік дастархан басында түрлі тағамдарға толы болып өтеді. Отбасыларда белгілі күндер мен оқиғаларға дайындалатын арнайы тағамдар бар. Әжеміздің тоқаштарын, анамыздың печеньесінің және т.б. иісі еске түседі. Осы атмосфераға қайтадан оралғыңыз келеді, содан кейін қолың өзінен-өзі дәмді бәліштерге жүгіріп кетеді.

Сондықтан біздің тамақтанғанымыз әрқашан аштықты қанағаттандыру үшін тамақтану дегенді білдірмейді. Содан кейін біз тамақпен «қарым-қатынасты» орната бастаймыз. Одан от сияқты қорқуымыз мүмкін: тамақ семіздікке әкелуі мүмкін. Оны мәдениетке айналдыру арқылы мадақтай аламыз. Тамақ арқылы басқа адамдарға қамқорлық пен сүйіспеншілікті көрсете аламыз: анаң сүйіспешілікпен сенің сүйікті тағамыңды дайындағанда. Тамақты стресс пен мазасыздықтың «емі» ретінде қабылдауға болады.

Барлық идеяларымыз бен сенімдеріміз, эмоцияларымыз тамақпен байланысты, отбасы мен қоғамда қабылданған дәстүрлер (мысалы, Жаңа жыл) белгілі бір тамақтану әдеттеріне әкеледі. Тамақтану әдеті әдетте белгілі бір тамақтанудың мінез-құлқын қалыптастырады.

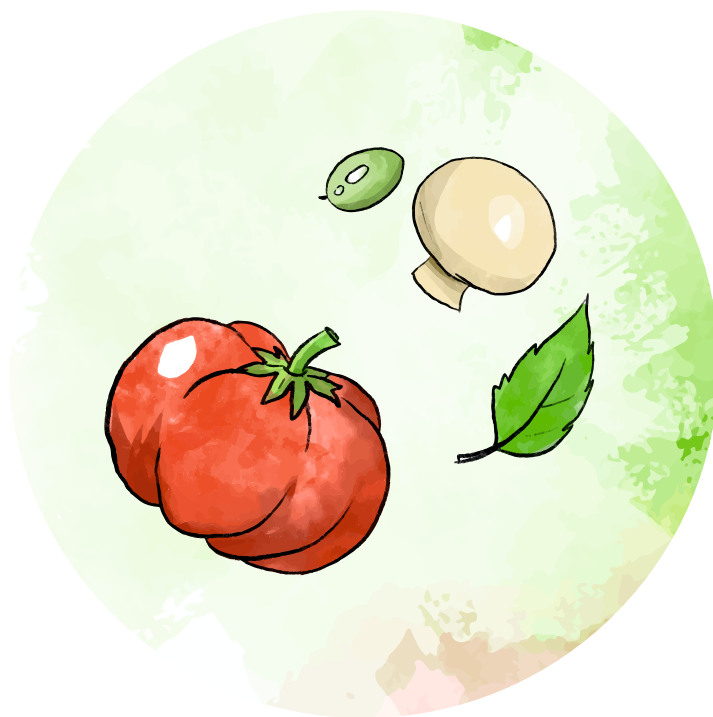
Осылайша адамның тамақтану мінез-құлқы әртүрлі және ерекше болуы мүмкін. Бірақ тамақтану мінез-құлқында физикалық (семіздік, диетадан гастрит және т.б.) және психикалық денсаулыққа (шамадан тыс алаңдаушылық, қорқыныш, жағымсыз уайымдар және т.б.) зиян тигізетін белгілі бір қателіктер де кездеседі. Бұл өмірдің барлығы тамақтан тұрады деп есептеп, тамақты шектеу керек деген сөз емес. Тамақты үнемі шектеу – бұл диета. Өкінішке орай, тамақпен байланысты мұндай шектеу, сайып келгенде, бақытқа да, өмірден қанағат алуға да, пайдаға да әкелмейді.

«Рахаттанып тамақтану (тамақсоққыштар)» кітабында

құрбыларың Аслан, Зарина, Райгүл және Балымдардың оқиғалары жазылған, онда олар физикалық және психикалық денсаулықты сақтауға мүмкіндік беретін дұрыс тамақтану жолдарын үйренді.

Осылайша тамақтануда қандай қателіктер болуы мүмкін екенімен танысып, өзіңнің тамаққа деген қарым-қатынасыңды біле аласың. Өмір қажеттілігі үшін тамақтанасың ба немесе өзіңді-өзің сендіру үшін және тамақ ішу үшін өмір сүресің бе?

Сонымен, білуге дайынсың ба?



- Өзінді сынау -

Ірімшік соусы деген не екенін білетінмін. Кетчуп пен қуырылған картопты жақсы көретін едім. Бірде достарыммен қыдырғанымда, мен үшін бір жаңалық ашылды:

– Аслан, сен неге қуырылған картопты кетчуппен жеп отырсың, оның орнына ірімшік тұздығымен жеп көр, бұл өте дәмді, – деді ең жақын досым Жанали.

– Әй, оған сенбеймін, өйткені оны ешқашан жеп көрмедім, – деп жауап бердім.

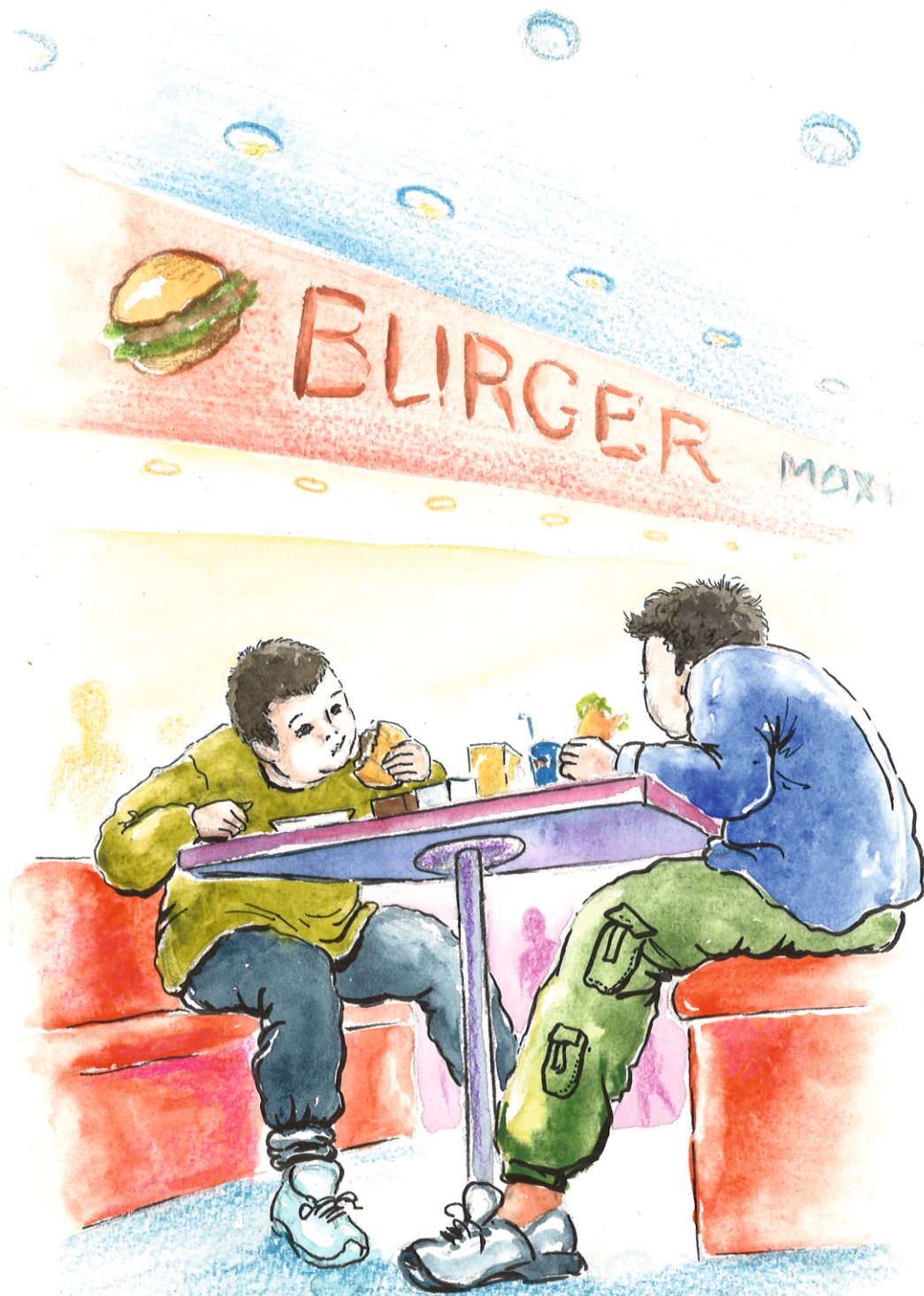
– Ал сен дәмін көр, жаман нәрсені ұсынбайтынымды білесің.

– Жарайды, өзіме де қызықты болып кетті, әкел мұнда тұздығыңды, дәмін көрейін, – мүмкін ол соус шыныен де керемет шығар деп қызыққанымнан жеп көрдім. Оған қоса, оны ұсынып тұрған Жанали. Аздап дәмін көре бастап едім, Жанали бірден сұрай бастады:

– Қалай, саған ұнады ма?

– Қандай дәмді!!! Неліктен мен бұл тұздықты бұрын-соңды жеп көрмедім?! Енді тек осы соусты ғана жеймін, менің сүйікті тамағыма айналады, – маған тұздық қатты ұнап қалды, қуырылған картоп та менің сүйікті тағамдарымның бірі болып қала береді. Олардың қатарына ашты бұрыш қосылған бургер мен котлет және де менің сүйікті Coca-Cola сусыным да кіреді.

Жалпы 5-сыныпта боксты тастап кеткен кезден бастап фастфудқа әуестене бастадым, қолым бос болғандықтан, жекпежекке шығып, боксшы болмасам да, бос уақытымды текке өткізбеу керек деп есептедім. Бұл ақшаға мен өзімнің сүйікті дәмді тамағымды сатып аламын немесе достарыммен KFS немесе Burger King-ке барып, тойғанша тамақ жеп қыдыратынмын.



Негізінде, досым Жанали менімен үнемі бірге жүреді және де тағамға деген көзқарасымыз ұқсас. Қазір екеуіміз де 7-сыныпта оқимыз, өз жасымызға сай көрінеміз: 170 сантиметр бойыма салмағым небәрі 85 келі, Жанали одан да ауыр. Денешынықтыруға бармаймын, қан қысымым бар, тіпті созылмалы ауруларым да бар. Жалпы, қиналмай, өз рахатым үшін өмір сүремін.

Жалғыз қолайсыздық – менің қарным. Бұл мені қатты мазалайды, киімдер жараспайды, аяқкиімнің бауын байлау ыңғайсыз, дәретханаға бару қиын.

Біздің қыдыруымыз біртіндеп каникул уақытына келе жатыр: жақында жаз, қиын оқу жылынан кейін бір жерге барып, жақсы демалуға болады. Мектептен кейін ата-анам тосып алып:

– Жиналыста биылғы оқу жылын жақсы аяқтап жатқаныңды білдім, үштіктер жоқ, мұғалім білім алуға ұмтылысың бар екенін айтты, – деп анам әңгімені бастады, ата-аналар жиналысы жақында өткенін ұмытып кеттіппін.

– Ия, мама, мен әрдайым дайындықпен барамын, – деп жауап бердім де, диванға барып тезірек отырдым, өйткені үйге дәлізбен көтеріліп, демімді баса алмай тұрмын; диванға отырмасам, тұншығамын деп ойлады.

– Сонымен, жақсы оқығаның үшін анаң екеуіміз сені жазғы лагерьге жіберуді ұйғардық. Бұл біздің қаламыздан онша алыс емес, бірақ ауасы әлдеқайда таза, онда жаңа құрдастарыңмен танысып, біршама көңіл көтересің. Саған бір айға билет алдық, бәрін көруге уақыттың жетеді, – деп қосты әкем. Айтпақшы, әкем менімен бірдей, менен де жуан: бұрын спортсмен болған, бірақ содан кейін ол кеңседе көп отыра бастады, әр кеш сайын жұмыстан кейін сыра ішіп, доп сияқты толып кетті.

– Неліктен ұзаққа? Мен ол жерде ешкімді танымаймын.

Мүлдем достар таба алмасам, менің ішім пысады, – деп сұрадым уайыммен, өйткені ол жаққа жалғыз баруды және үйге мүмкіндігінше тезірек қалай оралуды ойладым.

– Сені жалғыз жібереміз деп кім айтты? Сенің жақын досың Жанали де осы лагерьге барады, сені онымен бірге жіберуге шешім қабылдадық, – деп анам жауап берді, бірақ мен Жаналидың ол жаққа баратынын білмедім, дәлірек айтқанда, менің ата-анам бұл туралы қайдан білген?

– Ана, оның осы лагерьге баратындығын қайдан білдің? – деп сеніңкіремей сұрадым.

– Қалай қайдан? Ата-аналар жиналысында болдым, онда Жаналидің ата-анасымен сөйлестім, – деді анам.

– Жақсы, онда оған хабарласып, бірге демалысқа баратынымды айтайын, – деп бөлмеме қарай жүгірдім.

Телефоным қуат көзінде болатын, жақын досыма қоңырау шалғым келіп, қуат көзі толмаса да, еденге отыра кетіп хабарластым. Жаналиден жауапсыз қалған бірнеше қоңыраулардың болғанын көрдім де, бірден нөмірін тере бастадым.

– Алло, сәлем, бұл менмін! Керемет жаңалықты естігің келе ме?

– Ия, сәлем, Аслан, не болды? Кәне, айтшы, – деп Жанали қызығушылық танытты.

– Мен осы жазда бір ай бойы жазғы лагерьге баратындығыңды, тіпті қай жерде екенін білемін, өйткені ата-аналарымыз сөйлесіпті, енді мен де осы лагерьге барамын, бірге қыдырамыз, – дедім көңілді дауыспен.

– Уа, керемет, айтпақшы, ата-анаңа билет сатып алуда асықпа деп айт, бір лагерь, бірақ көптеген бөлімшелер бар, мысалы мен 56 А-ға түстім, соған сатып алуға тырыс, – деді Жанали.

– Иә, иә, айтпақшы, сен неге хабарластың?

– Саған осы лагерь туралы тезірек айтайын деп, билетті тезірек сатып ал, өйткені олар ыстық фри картобы сияқты сатылуда, – деді ең жақын досым.

– А, картоп демекші, ертең Мак жаққа барып, бургер жеуге қалай қарайсың? Анам жақсы сабақ үлгерімім үшін маған ақша берді. – Оның сөзсіз баратынын білдім, өйткені Жанали ешқашан мұндай нәрседен бас тартқан емес.

– Әрине, барамыз, сол жерде шамамен сағат бесте кездесейік, тамақтанған соң бірден үйге қайтамыз, жақсы ма?

– Жақсы, жарайды. Әңгімемізді аяқтағаннан соң, ертен кешке қыдыруға киетін киімдерім мен лагерьге заттарымды жинастыруға кірістім.

Сыртқа шығып, әдеттегідей тойып кешкі ас іштік, осы режиммен оқу жылын да аяқтадық. Енді лагерьге баратын уақыт та келді. Неліктен анам бір жыл кимеген дене шынықтыру формамды салып жіберген, түсінбедім, жарайды, тұра берсін. Лагерьге келгеннен кейін, мен ойлағанымдай, Жанали екеуміз әртүрлі бөлімшелерде болдық. Жарайды ештеңе етпейді, өйткені бір лагердеміз, кез келген жағдайда бір-бірімізді тауып аламыз.

Лагерьдегі алғашқы күндер мен үшін тозақ сияқты көрінді: күн сайын таңертең ерте тұрып, дәмсіз тамақтандық: сүйікті гамбургер, картоп пюресі, ірімшік соусынсыз. Жарайды, тамағына үйреніп қалдық, содан кейінгісін айтсаңшы: жарты күн бойы әртүрлі серуендерге шығарады, шаршап қала берген-

діктен, көбінесе жарты жолда қалып, бөлімшем келгенше күтіп тұратынмын. Жанали мені мүлдем ұмытып кетті, оның бөлісшесіндегі жігіттер жақсы болғандықтан, олармен араласып, оған енді қажетім де болмады. Содан кейін анам неге спорт формасын салып жібергенін түсіндім: балалар күн сайын футбол, волейбол және басқа ойындарды ойнауға шығатын. Алаңға – жігіттерге еріксіз шығу керек болды.

Олардың барлығы дерлік фастфудты аз жеп, спортпен шұғылданатындарын айтты, өздері денелі, менен мүлдем өзгеше көрінеді, осыдан кейін оларға әлі қандай екенімді көрсетемін деп өзіме уәде бердім.

Бір бала допты ұстай алмағаным үшін мені мазақ еткісі келді, бірақ оған көңіл бөлмедім. Себебі олар сияқты емін-еркін секіріп, тез қимылдай алмадым, тіпті допты ұстамастан, жерге құлап түстім. Осыдан кейін басқалары да мені жақтыртпады:

– Алаңнан кет, ойнауға кедергі келтіресің.



Оларға қатты ренжіп, бөлмеге келіп, кешке дейін шықпай жататынмын. Барлығы кешкі ас, көңілді ойындар ойнап, музыканы қойып, билей бастап еді, біреу кенеттен айқайлап:

– Енді мен Асланды 100% суреттейтін әнді қоямын, – деді. Бұл ән бүкіл лагерьге естіліп, барлық балалар мені мазақ етіп, бірге қосылып ән шырқады. Өзімді қорлағандай сезініп, бөлмеме қайтып кеттім, ұйқыға жатқанымда жылап жібердім. Лагерьдегі бір ай мен үшін өте қиын болды, үйге тезірек қайтқым келді, мұнда болған оқиғаларды ұмыта алмадым, өйткені мен осы уақыт ішінде көп нәрсені түсіндім.

Бұл менің өмірімдегі ең ұзақ ай болды, үйге келгенде ата-анам қуана құшақтап, менен:

– Балам, демалысың қалай өтті, ұнады ма? – деп сұрай бастады – Маған бәрі ұнады, – лагерьде не болғанын ата-анама айтуға ұялдым, оған қоса, билет те өте қымбат тұратын. Олардың бұған ренжігендерін қаламадым, үндемей, жай ғана бөлмеме кіріп кеттім.

Мен ойлағанымдай сымбатты көрінбейтінімді түсіндім, осының барлығы фастфудтың әсерінен болды. Лагерьден кейін Жанали екеуіміз сөйлеспей кеттік, бірақ оны енді ең жақын досым деп санамаймын. Жақында бокс секциясына жазылып, шын достарымды таптым.

Ата-анам мені қолдады, алайда олар менің спортпен айналысым келетініне таңғалған еді. Фастфудты біраз уақытқа ұмытып кеттім, содан кейін оны анда-санда жейтін болдым. Өйткені айналада көптеген дәмді тағамдар бар екенін білдім, әлі күнге дейін ірімшік соусынан бас тарта алмадым, оны басқа, пайдалы тағаммен бірге жеуге болады деп сатып аламын, кім біледі, мүмкін кейінірек бас тартамын. Мен бір нәрсе білемін: келесі жылы міндетті түрде осы лагерьге барып, барлығына өзімнің сымбатты екенімді дәлелдеймін.



ПСИХОЛОГТЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

Бұл оқиға өзінің ата-анасы сияқты толықтыққа және созылмалы ауруларға бейім Аслан деген жасөспірім туралы. Ол жазғы демалыс лагерне барып, өзінің жайлы аймағынан шығып, қатарластары тарапынан қысымды сезінді. Сол арқылы өзін сынамақшы болып, оң бағытқа бет бұрды.

Жасөспірімдер әдетте өмірдің барлық салаларын зерттеуге және тануға тырысады. Ұнататын тағамдар түрлері зерттеу саласы болып табылады.

Жасөспірімдердің дұрыс тамақтанбауының келесідей себептері мен шарттары бар:

1. Ересектік сезімі: жасөспірімнің ересектер тарапынан бақыланбай, өз-өзіне қожа болуы;
2. Тағамның түріне, иісіне, жаңа дәміне әуестіктің болуы;
3. Айналысатын қызықты және маңыздырақ істерінің болмауы, күн тәртібінің ретке келтірілмеуі;
4. Тамақ жеу арқылы бірге өткізетін серіктер, олармен тамаққа қатысты ортақ қызығушылықтар болуы мүмкін және тамақ туралы әңгімелескен қызықты;
5. Денсаулықты сақтауға бағытталған әрекеттердің болмауы: созылмалы аурулардың алдын алуы мен емінің жүргізілмеуі.

«Өзіңді сынау» оқиғасындағы басты кейіпкер Аслан неліктен дұрыс тамақтанбай кетті?

1. Бос уақыты пайда болды, боксқа баруды тоқтатты, қатарластарымен қыдыру ниеті болды.
2. Тамақтану достарымен араласудағы негізгі себепке айналды.
3. Ол үшін денсаулық басты құндылық болмады.

Жазғы демалыс орнында басты кейіпкер неліктен өзін жаман сезінді?

1. Жайлы аймақтан шықты, күн тәртібін сақтауға мәжбүр болды, дұрыс тамақтанды және демалудың белсенді түрін қолдана бастады.
2. Оның бұрынғы өмір сүру стилін қолдайтын адамдарды таба алмады. Балалардың неліктен фастфуд жемейтінін және спорттық киімнің қажетін түсінбеді.
3. Жазғы демалыс орнында достық қарым-қатынас табу туралы ойы ақталмай, оның орнына балалар тарапынан мазақ естіді. Балалар оны өз топтарына қоспады, бос уақыттарында ебедейсіздігі мен артық салмағы үшін сөгіс еститін болды.
4. Ол өзін жайсыз сезінді және ренжіді.

Неліктен Аслан өзін сынға алғысы келді? Жақсы жаққа бет бұруының себебі неде?

1. Ол өз басынан өткен келеңсіз жағдайларды және реніштерді ұмытқысы келмеді. Әдет болмаса күн тәртібін сақтаудың қаншалықты қиын екендігін, ерік-жігерсіз басқалармен бір сарында болудың күрделілігін түсінді.
2. Аслан қатарластарының өз денсаулығына саналы қатынасын көрді: олар фастфуд туралы тіпті әңгіме де қозғамады, себебі оған қызықпады. Олар интернет ойындарына көңіл бөлмеді, оның орнына спорттық ойындармен уақыт өткізді, себебі бір-бірімен тілдесіп, күші мен ептілігін көрсете алады.
3. Өзіне сынға алып, өзгерту керектігін түсіне білді, себебі басқалар тарапынан сөгіс естігісі келмеді, оған қоса достар тауып, белгілі топтың мүшесі болғысы келді. Өзін шыдамды, жүйрік, салауатты тұлға ретінде қабылдағанын қажет етті.

Өзін сынға алу үшін не істеу керек: фастфудпен тамақтану әдетін дұрыс тамақтануға алмастыру және бір жерде отыра берудің орнын

белсенді демалысты таңдау?

1. Саналы тамақтануды таңдау, яғни күн тәртібіне сүйене отырып, қарапайым әрі пайдалы тағамды әзірлеп үйрену, табиғи дәмдеуіштер қосу, тағамның табиғи дәмімен рахаттану. Салауатты, пайдалы әрі дәмді тағамға қатысты білімді арттыру.

2. Достар мен араласатын адамдар ортасын сапалы кеңейту. Салауатты өмір салтын ұстануға ата-ананы да тарту. Тек тамақ туралы емес, басқа тақырыптарда да әңгімелесе алып үйрену. Өзіне және басқаларға қамқор бола алу. Өзін дамытатын адамдар арасында болу.

3. Оң бағыттағы қызығушылықтар мен айналысатын істердің болуы. Жаттығулар орындау, үйірмелерге қатысу, бос уақытты белсенді ойындармен, кітап оқумен, жақындарымен өткізуге арнау.

Белсенді болып, салауатты тамақтану үшін өз-өзіңді қалай реттеуге болады?

1. Егер жақын арада ғана тамақтанған болсаң, алайда тамақ туралы ойлар мазалай берсе, көңіліңді басқа нәрселерге аудар: спорттық жаттығулар жаса, кітап оқы, пайдалы кино көр, достармен аралас, үй жина, сурет сал, ән айт, өзіне ұнайтын істермен айналыс.

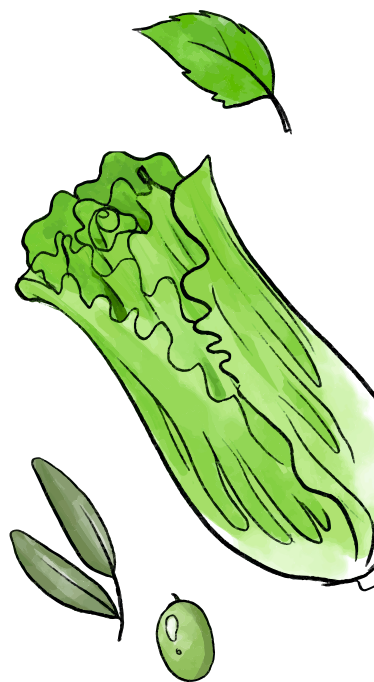
2. Егер тамақты тез жейтін болсаң, жақындарыңмен, достарыңмен тамақтануға тырыс және арасында әңгіме айтып отыр. Сол арқылы сен тамақты баяу жеп үйрене аласың.



ИНТЕРАКТИВТІ ТАПСЫРМА:**ТЕХНИКА**

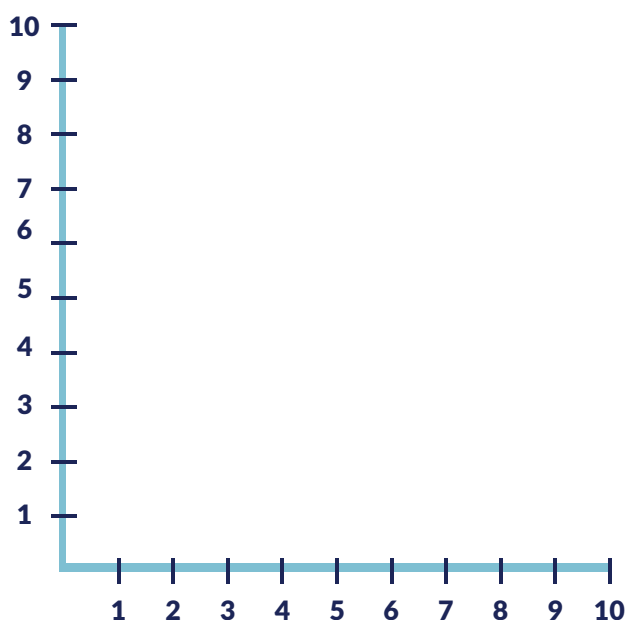
Тамақтану алдында өзіңе сұрақ қой: «Мен шыныменде жегім келе ме? Тамақтанудан мен не аламын: ләззат, қуат немесе жай тамақтану? Мен шынымен аш болып тұрмын ба? Егер ол басқа тамақ болса, мен одан әрі тамақ ішер ме едім? Егер бұл тәбет болса немесе күмәндансаң, назарыңды басқаға аударуға тырыс. Ойыңды бөліп, басқа жұмыстармен айналыс: серуенде, біреумен сөйлес, сурет сал, музыка тыңда және т.б. Егер бұл шынайы аштық болса, маған сен, оны сен шынайы сезінесің.

Егер тамақтанар алдында күшті эмоционалды сезімді сезінетін болсаң, онда жайлап тамақтанудан аулақ бол, 5 минут отырып, баяу дем ал, бұл эмоциялардың (ашулану, реніш, көңілсіздік, қайғы, және т.б.) әр тыныспен қалай шығып кететінін елестетіп көр. Осыдан кейін тамақтанар алдында жоғарыдағы сұрақтарды қоюға болады. Міне, біз тамаққа тәуелділік пен ашкөздіктің пайда болу себептерінің біреуіне тоқталдық – бұл эмоцияларға берілу



ӨЗІҢНІҢ ҚАНШАЛЫҚТЫ АШ ЕКЕНІҢДІ КЕЛЕСІ ШКАЛА БОЙЫНША АНЫҚТАП КӨР.

- 1 – Өте қатты аштық, әлсіздік сезімі пайда болған кезде кез келген нәрсені жеуге дайын.
- 2 – Қатты аштық, энергияның төмен деңгейі байқалған кезде аяғыңды әрең сүйрейсің, асқазандағы дыбыстар пайда болады.
- 3 – Қалыпты аштық.
- 4 – Жеңіл аштық – мұнда тағамдар туралы ойлар пайда болады.
- 5 – Бейтарап күй, тамақ туралы ой жоқ және аштық та сезілмейді.
- 6 – Жеңіл қанықтық сезімі.
- 7 – Қалыпты қанықтыру дегеніміз – тойып тұру сезімінің пайда болуы, бірақ сонымен бірге десертті жеуге деген құлшыныс бар.
- 8 – Тамақ жегісі келмеген кездегі толыққандылық.
- 9 – Іштің тырсылдап тұруы, қатты қозғалғанда шамадан тыс шаршау.
- 10 – Шамадан тыс тамақтану – жүрек айну сезімі, тыныс алу қиындап, асқазанның тырсылдауы.



6-7-8 ШКАЛАСЫНА ЖЕТКЕНДЕ ТАҒАМНАН БАС ТARTУҒА ТЫРЫС.