ОГБУСО
«Ново-Ленинский дом - интернат для престарелых и инвалидов»

Адрес: 664048, город Иркутск, ул. Ярославского, дом 260
Телефоны:
приемная 8(3952)44-32-13,
Электронная почта: nldi@bk.ru

Психологические аспекты в организации питания получателей социальных услуг

г. Иркутск 2022

Что такое психоэмоциональная сфера человека?

Эта сфера содержит множество составляющих, которые являются своеобразными кирпичиками, или звеньями, в совокупности образующими область психоэмоциональной сферы. Кирпичиками психоэмоциональной сферы человека являются ощущения, эмоции, настроение и чувства.

Под ощущением принято понимать простейшую способность человека реагировать на окружающий его мир. Причем реакция эта происходит в данном случае не на уровне осмысления, а только лишь на уровне рефлексов организма. Допустим, если человеку холодно - он мерзнет, если он давно не принимал пищи - испытывает чувство голода, если нюхает цветок - чувствует некий аромат и т. д. Следовательно, многообразие ощущений отображает и многообразие окружающего мира.

Значительно более сложное по своей насыщенности психическое явление - это эмоции.

Эмоции отличаются от ощущений тем, что человек не просто воспринимает факты окружающей его действительности, но и дает им какую-то личную оценку, при этом каждый строго индивидуальную.

В сфере эмоций работают не только рефлексы, в ней задействована и личность субъекта.

Например, тридцатиградусную жару на уровне рефлексов всякий человек ощущает как зной и реагирует повышенным потоотделением, однако на уровне эмоций реакция может быть различна - у кого-то это вызывает раздражение, кто-то к этому равнодушен, а кто-то испытывает от палящего зноя удовольствие.

То же самое относится и к вкусовым ощущениям. Допустим, ощущение одно и то же: кислый вкус (скажем, от кислого леденца или от лимона). Однако один человек может быть от него в восторге - его этот вкус освежает и взбадривает, другому все равно, а третий в негодовании - он предпочитает ощущение сладости.

Издавна существовало множество различных классификаций человеческих ощущений, но наиболее универсальной и распространенной из них остается та классификация, в которой ощущения делятся на:

- зрительные;
- слуховые;
- осязательные (тактильные);
- обонятельные;
- вкусовые.

Исходя из классификации ощущений видно, что все они имеют важное значение в сфере питания, т. к. все аспекты вызывают определенные эмоции. Желание или нежелание принять пищу.

Как известно цвет, запах, внешнее оформление, способны вызвать аппетит.

Так что в зависимости от поставленной задачи можно выбрать определённый способ процесса еды.

Для возникновения хорошего аппетита рекомендуется выбирать цвет посуды, скатерть, приборы, аксессуары теплых и ярких оттенков (желтые, красные, оранжевые). Вид блюда тоже имеет значение (зрительные ощущения) – больше использовать зелени, нарезанных помидоров, перчинок.

Наоборот, когда стоит задача снижения аппетита, то на кухне должно быть всё стерильно, как в операционной. В большей степени использовать белое, светло-голубое, синее, серое – эти цвета «притормаживают» процессы организма, и желудочный сок перестает активно выделяться. Всё должно быть обустроено максимально просто. Можно положить на тарелку пару кусочков чего-то одного, быстренько их съесть и скорее взяться за другие интересные дела. Желудок будет удовлетворен, а психологического настроя на еду не будет. Черный вообще действует на подсознание угнетающе и сразу совершенно

снижает аппетит.

Каждый продукт имеет свой цвет, и из этого можно вывести его полезные свойства и влияние на настроение. Так, например, если в данный момент хочется поднять настроение, то можно скушать что-нибудь яркое, если надо успокоиться – взять продукты нейтральных цветов. Можно скорректировать собственное состояние с помощью еды.

Управлять настроением могут шоколад, кофе, груша, лимон, имбирь. В число «веселящих» продуктов входят также зеленый лук и петрушка, паприка. Нейтрализует отрицательные эмоции клубника, бананы, которые содержат серотонин, вещество, необходимое нашему мозгу, которое сигнализирует: «Вы счастливы!».