

Психология снижения веса – с чего начать?



Итак, Вы решили похудеть. Для многих эти слова звучат как издёвка - вокруг столько знакомых, кто пытался это сделать, используя разные средства - диеты, таблетки, физические упражнения, но ничего не помогло; газеты и журналы пестрят предложениями похудеть за несколько дней; полно дорогих лекарств - но всё безрезультатно. Так в чём же дело? Можете ли похудеть именно Вы? Давайте поставим вопрос по-другому: что Вы можете сделать, чтобы помочь себе

похудеть?

Более подробную информацию Вы узнаете из нашего издания "ЕМJ До идеальной фигуры близко! Рациональное питание и физическая нагрузка".

[Перейти на страницу с изданиями](#)

Настройтесь на упорную работу!

С самого начала важно понять, что быстрых результатов не бывает. Главная ошибка тех, кто хочет похудеть - желание сделать это очень быстро («Похудеть на три размера за неделю»). Все методики быстрого похудения, как правило, неэффективны, а некоторые даже опасны для здоровья. Вторая важная ошибка - убеждение, что кто-то (врач, тренер, диетолог, экстрасенс) сделает это вместо Вас. Похудение - это серьёзная и преимущественно самостоятельная работа. Возьмите на себя ответственность за эту работу.

Выбирайте квалифицированных специалистов



Если Вы решили похудеть, отказавшись от идеи мгновенного исцеления, и настраиваетесь на устойчивый результат, обращайтесь к проверенным специалистам. Обычно снижение веса - это командная работа. Прежде всего, в ней участвуют врач-диетолог и эндокринолог, которые помогут сформировать правильный режим питания, подберут лекарственную терапию. Также важен подбор адекватной физической нагрузки вместе с квалифицированным тренером. И, наконец, важным участником процесса

снижения веса может стать психолог, потому что очень часто проблема лишнего веса связана с психологическими проблемами.

Не надо «начинать с понедельника»!

Многие люди говорят себе примерно следующее: “Так, во вторник я занимался гимнастикой, а в среду, четверг, пятницу ~ нет. Значит, нет смысла делать это в субботу, начну с понедельника.” Это в корне неверная позиция. Если Вы нарушили свой режим питания, диету или систему упражнений - ничего страшного. Это не повод всё бросить. Лучше сделать что-то наполовину, чем не сделать совсем.

Например, Вы съели за обедом что-то, что нарушило Вашу диету. Это неприятно, но уже случилось. Вернитесь к своей диете вечером, когда будете ужинать. Вы можете сколько угодно ругать себя за то, что произошло, но это Вам не поможет. Просто продолжайте своё дело.



Вам необходимо помнить, что борьба с лишним весом - волнообразный процесс и никогда не будет так, что Вы будете сбрасывать по килограмму в неделю, пока не добьетесь нужного результата. В какие-то моменты набранные килограммы могут вернуться (допустим, Вы сбросили 10 кг, а потом поправились на 6 кг), Это связано с тем, что очень трудно быстро изменить привычный режим питания, а тем более работу своего организма. Можно сказать, что Вы будете делать три шага вперёд и два шага назад. И здесь самое важное не опускать руки и не отчаиваться. Скажите себе, что откат назад - совершенно нормальное явление и попытайтесь найти причину, почему Вы опять немного поправились (это могут быть погрешности в питании, стрессы, неправильный распорядок дня или что-то иное).

Ищите неприятные эмоции, связанные с перееданием



Важно понять, что лишний вес очень тесно связан с психологическими проблемами. Нередко люди едят больше чем нужно, чтобы избавиться от них. Иногда это объясняется тем, что человек не может выразить свои эмоции, причём в основном негативные. Например, на Вас сильно накричал начальник. Вы не можете ему ответить, идёте и съедаете несколько бутербродов с колбасой. Или другой пример -

жена, сильно обидевшись на мужа, не может позволить себе пойти на примирение и вместо того чтобы попытаться разрешить конфликт с мужем, получает утешение от собственного холодильника.

Но почему люди ищут утешения именно в еде? Еда является одним из главных удовольствий в нашей жизни.

Когда младенец плачет или напуган, порция грудного молока быстро успокаивает его. Все мы в той или иной степени остаёмся детьми. Но для некоторых людей еда становится единственным способом утешить себя и получить удовольствие. Это связано со многими причинами, основные из них - это способы управления своими чувствами, которые приняты в семье.

Отслеживайте повседневные стрессы

Часто можно услышать: "Я не заедаю стресс, просто ем много каждый день и всё." Это не совсем так. В вашей жизни может быть какой-то постоянный раздражитель - допустим, неудовлетворённость работой, проблемы в сексуальной жизни, отсутствие взаимопонимания с детьми и так далее. Попробуйте понять, что вы чувствуете непосредственно перед тем, как переедаете. Например, одна женщина, домохозяйка, обнаружила, что очень много ест только в будние дни. Внимательно отслеживая свои эмоции, она вдруг поняла, что, находясь дома одна, она испытывает сильное чувство одиночества и думает о том, что никому не нужна. И именно переедание спасало её от неприятных мыслей и чувств.

Не бойтесь признавать психологические проблемы

Следующим важным шагом может стать обращение за психологической помощью.

Многие люди стесняются обращаться за помощью к психологам и совершенно напрасно. Обнаружить собственные эмоции и мысли, связанные с перееданием, бывает непросто. Но еще сложнее их изменить.



Квалифицированный психолог или психотерапевт, занимающийся этой проблемой, предложит Вам способы как обнаружить и преодолеть негативные мысли и эмоции, связанные с перееданием.

Другая важная мишень - семейные проблемы. Если Вы обнаружили, что стрессы, которые вызывают переедание, связаны с семьёй ~ обратитесь к семейному психологу или психотерапевту. Семейная психотерапия поможет увидеть Вам и Вашему партнёру те проблемы, которых Вы, возможно, сами не замечаете. Распространённой проблемой людей, страдающих избыточным весом, является зависимость.

Говорить о том, что Вы слишком зависимы можно, если:

- ✓ Вам трудно принимать самостоятельные решения, не посоветовавшись с другими людьми.
- ✓ Вы опасаетесь, что не справитесь с самостоятельными задачами на работе
- ✓ Вы очень боитесь, что Вас может бросить партнёр
- ✓ Вы не возражаете своему партнёру, друзьям, родителям из страха, что Вас бросят или перестанут с Вами общаться
- ✓ Вы боитесь оставаться в одиночестве.

Ситуации, в которых зависимый человек испытывает дискомфорт, часто сопровождаются перееданием, как способом снять тревогу и дискомфорт. Именно поэтому зависимость - одна из самых важных мишеней для работы с психологом или психотерапевтом.

Меняйте привычные способы поведения

Если Вы понаблюдаете за собой, то заметите, что есть определённые способы провести время, которые тесно связаны с перееданием. Например, Вы сидите перед телевизором и едите чипсы. Или всегда едите, когда готовите для своей семьи. Часто это опять-таки связано с получением удовольствия. Попробуйте заменить эти привычные способы чем-то другим, Например, вместо того, чтобы смотреть телевизор, попробуйте больше гулять или посвятите это время общению с друзьями. Ищите новые способы получить удовольствие, попробуйте расширить свой круг общения или найти новые интересы в жизни, кроме работы и еды.

Менять поведение - это очень непростая задача и здесь также может понадобиться помощь психолога или психотерапевта. Особенно это касается зависимого поведения, о котором мы говорили раньше. При этом, работая с психологом, Вам необходимо делать и самостоятельные шаги. Например, раз за разом отстаивая собственное мнение в конфликтных ситуациях, Вы сможете убедиться, что последствия этого не обязательно катастрофичны для Вас.

Радуйтесь небольшим результатам



Очень распространённая проблема современного человека - это нереально высокие требования к самому себе. Многие люди, которые хотят похудеть, - не исключение. Часто можно услышать: "Я весила 100 кг, пытаюсь похудеть уже несколько месяцев, а сбросила всего 5 килограмм. Разве это результат?" И что происходит в подобной ситуации? Вы обесцениваете собственные результаты, у Вас портится настроение, и в результате Вы полностью теряете веру в успех и желание

продолжать соблюдать диету.

Поэтому очень важно ценить небольшие достижения. Даже если Вы сбросили один килограмм - это уже победа. Пусть небольшая, но если Вы смогли сбросить один килограмм, значит, сможете сбросить и два кило-грамма, а затем и десять.

Одним из главных пунктов в Вашей работе с лишним весом должно стать самоподкрепление. Говоря попросту, ваши результаты нуждаются в поощрении. Парадокс в том, что очень часто именно вкусная еда является для человека средством поощрения себя, "Вот сейчас приду с работы и съем что-нибудь вкусненькое" Теперь же у Вас совсем другая ситуация. Вам нужно вознаградить себя, как раз за то, что Вы долгое время не ели, то, что вам хотелось.

Попробуйте найти другие способы поощрить себя. Сделайте что-нибудь такое, что очень давно хотелось сделать, но откладывалось: встреча с друзьями, поход в кино на любимый фильм, покупка модной одежды.

Худейте чтобы жить, а не живите, что бы худеть



И, наконец, самое главное. Борьба с лишним весом - не самоцель. Начинать жить по-новому уже сейчас, а не когда Вы похудеете. Не секрет, что многие полные люди очень стесняются своего внешнего вида и стараются ограничивать свои контакты с друзьями, выступления на публике и т.д. И у многих таких людей есть установка: "Вот я похудею, начну выглядеть прилично, тогда и буду встречаться с друзьями (или устраивать свою личную жизнь)." Это очень большая

ошибка. Начните делать всё, что запланировано прямо сейчас. Мы часто приписываем другим людям свои собственные мысли. Возможно, Вашим друзьям вообще всё равно как Вы выглядите, и они уже давно не могут понять, отчего Вы их избегаете, Но, только встретившись с ними, Вы сможете в этом убедиться.

Безусловно, в вашем окружении всегда могут найтись люди, которые обратят внимание на Ваш лишний вес, но поверьте, это будут не все люди, с кем Вы сталкиваетесь по жизни. Далеко не все люди оценивают Вас по количеству килограммов и внешнему виду. Многим из них важно Ваше настроение, кто-то ждёт Вашей помощи, а кому-то нужны Ваши профессиональные знания. Самое интересное, что если Вы будете больше общаться, несмотря на свои страхи, Ваше настроение улучшится, и это будет способствовать снижению веса. Многие женщины, стараясь похудеть, впадают в крайность, доводя организм до полного истощения. Одна из причин этого - навязываемые модными журналами и телевидением нереальные стандарты красоты. Чрезмерное увлечение снижением веса может быть очень опасно для Вашего здоровья. Ориентируйтесь на своё самочувствие и рекомендации специалистов.

И запомните, что нет абсолютных стандартов «нормального» веса. Например, Вы значительно похудели, чувствуете себя отлично, но Ваш вес всё еще на 5 кг больше, чем это «положено» для Вашего роста. В этом нет ничего страшного! Лучше контролируйте свой вес на этом уровне и получайте удовольствие от жизни.



Jan Göritz

Член Ассоциации независимых психотерапевтов (Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten), и психологического консультирования (VFP. Mensa). Гамбург. Германия

Более подробную информацию Вы узнаете из нашего издания "EMJ До идеальной фигуры близко! Рациональное питание и физическая нагрузка".

[Перейти на страницу с изданиями](#)