Тараканы в твоей голове и лишний вес

Автор:
Олеся Галькевич

Тараканы в твоей голове и лишний вес

Олеся Галькевич

Эта книга для тех, кто пробовал худеть много раз. И у кого не получилось. У кого уже осталась одна только неуверенность в себе после многочисленных диет, ПП и супер-методов. Настоящие причины этих неудач – тараканы в твоей голове, которые веселятся и включают срывы каждый раз, когда ты начинаешь худеть. Твоя психика почему-то решила, что лишние килограммы тебе НУЖНЫ! Книга поможет разобраться, почему? Ты дашь имена своим тараканам и начнешь командовать ими. САМА! Пусть все получится!

Кому поможет эта книга и как она работает?

Для тех, кто сто раз пытался

Эта книга написана для тех женщин, кто много раз пытался, кто прилагал реальные усилия, но у кого не получается похудеть. Не важно, по каким причинам.

Настоящие причины скрыты от нас, как автомобиль в слепой зоне, которого другой водитель не видит не потому, что плохо смотрит, а просто потому, что он на самом деле не может его увидеть по объективным причинам.

Объясню иначе, для тех, кто не водит машину: мы не можем увидеть то, что находится прямо у нас за спиной. Мы можем поворачивать голову все сильнее и сильнее, можем строить предположения, что же там находится, но чтобы увидеть, нам нужно просто развернуться. Так вот, те, у кого никак не получается похудеть, они как будто не могут развернуться. Идут все время вперед, ищут новые маршруты, а причины, по которым у них не получается прийти к стройности, – они там, за спиной, в слепой зоне.

Тараканы – в голове. И мы не можем их увидеть сами. Нам нужна помощь, чтобы их обнаружить. Возможно, специалист, который поможет разобраться. Ну или, на худой конец, зеркало, чтобы посмотреть за спину.

Но уж если ты накопила 73 или даже больше килограммов, то ты точно копила их не один год. Так что и в прямом, и в переносном смысле тебе нужно развернуться, чтобы увидеть, что происходит на самом деле, когда ты хочешь вроде как похудеть, решить проблему с телом, а у тебя не получается.

И да, число 73 упомянуто неспроста; ниже я расскажу, почему.

Я консультант по похудению, коуч, психолог и мотиватор. Через мои руки прошло много женщин, желающих похудеть. И успешных, и неуспешных в этом. Потратила много времени на свое личное обучение в сфере похудения. Диетология, психология, медицина (медицинский подход к лечению ожирения), гипноз, диеты, мотивация, потребности, семейные отношения, влияние рода и трансгенерационные передачи. Ну разве что к бабкам не ходила перенимать опыт и методики!

Дошла до того, что решила получить второе высшее по психологии, потому что понимала, что проблема лишнего веса кроется где-то там.

На данный момент (к сентябрю 2019 года) я потратила около 700 часов только на обучение.

Ну и, конечно, углубилась я в эту тему тоже не просто так. Я сама начинала худеть с 80 килограммов. Когда мое фото уже практически в прямом смысле начало вызывать во мне и слезы, и тошноту. Шесть лет я не фотографировалась. Меня просто убивало мое отражение в зеркале и тем более мои фото.

Из опыта моей работы с клиентками можно сказать, что если у женщины вес дошел до 73 килограммов и выше, то, вероятнее всего, она систематически заедает эмоции. Даже при высоком росте такой вес – это уже начало стадии предожирения.

Вспомни свои физические ощущения, когда ты была в нормальном для себя весе. Легкость, подвижность. Никаких тебе одышек, никаких жмущих джинсов, никаких ощущений, что жир висит сверху, над джинсами, что трусы, брюки, юбки впиваются в талию. Тело не обманешь. Оно точно знает, в каком весе ему хорошо. И сколько ему для этого надо есть. Вспомни детей, которые говорят: «Не хочу больше есть» или «Вообще не хочу есть». Ребенок отлично чувствует свое тело и говорит вслух, когда ему не нужна еда.

А сейчас вернись в настоящее. Вспомни: как часто ты ешь с чувством голода? Когда в последний раз ты ела со здоровым, сильным, классным чувством животного голода? Не из-за мыслей вроде «Чего бы такого съесть?», «Чего бы такого вкусненького перекусить?», «А может, кофейку?»

Вспомни, сколько раз ты ела за последние несколько дней, вообще не чувствуя голода? Как часто ты после еды ощущаешь, что переела? Что вообще можно было и не есть, потому что не сильно ведь и хотелось? Как часто ты понимаешь, что остановиться надо было «полтарелки назад»?

Именно это и есть тот разрыв между едой для восполнения физической энергии и едой для чего-то еще, для кого-то еще. Из-за кого-то, из-за чего-то, потому что тебе стало грустно, одиноко, потому что ты сегодня злая, потому что детей положила спать и наконец-то вечером можешь посвятить время себе. Потому что тебе плохо и ты хочешь себя порадовать, потому что ты нервничаешь, тебе хочется снять напряжение. Потому что у тебя такие стрессы на работе последние… лет, что тебя просто трясет последние… месяцев.

Тело – идеальный механизм. Состояние здоровья – его естественное состояние! Тело испытывает радость, оно хочет и может чувствовать себя отлично и здорово! Оно само не будет себе вредить. Тело не хочет умирать от сопутствующих лишнему весу болезней. Оно вообще не хочет чувствовать себя плохо!

Это наша психика, наш ум, не справляясь со стрессами или драмами жизни, пытаются сбалансировать свои состояния при помощи избыточной еды.

Нам кажется, что вот мы покушаем что-то вкусненькое, особенно в компании друзей или близких, и у нас появится больше сил! Душевных, эмоциональных, физических. Пройдет усталость, мы воодушевимся на подвиги, почувствуем легкость и счастье в жизни. Сегодня покушаем, а завтра начнем вершить великие дела! И с утра начнем делать зарядку и создавать лучшую версию себя. То, на что мы точно способны, то, о чем давно мечтали.

Но после обильной еды мы снова чувствуем, что переели. В реальности мы чувствуем, что сил стало меньше, нам стало хуже физически. После этого тебя «догоняет» чувство вины, душевная усталость, и ты начинаешь гнобить себя за то, что опять не удержалась, зарядку сделать так и не получилось, на работе снова никаких свершений, а только мутная рутина, от которой уже выть хочется и никаких перспектив.

Если ты накопила 73 и более килограммов, то это произошло, скорее всего, более чем за два последних года. «Наедались» они у тебя как-то сами, потихонечку. Сбрасывать ты их пыталась, может, ты даже упорно ходишь на фитнес последнее время. Только усилия не окупаются. На фитнес себя ходить заставляешь, усилия прикладываешь, крабовые палочки да вредные продукты не ешь, а вес и ныне там. Или «болтается» два – четыре килограмма туда и обратно.

Эта книга именно для тебя. Для той женщины, у которой не получается.

• Ты весишь 73 килограмма или больше.

• Твой ИМТ (индекс массы тела) 26,5 и выше.

• Ты сидела на диетах, но вес всегда возвращается.

• Скорее всего, ты старше 27 лет.

• Возможно, ты не любишь физическую активность в принципе. Либо потому что после набора веса тебе некомфортно приходить в зал, либо потому что ты стесняешься спрашивать у тренеров про конкретные упражнения. Либо потому что еще со школы ты просто ненавидишь физкультуру.

Кому эта книга точно не нужна: тем, у кого объективно вес в норме.

Это ИМТ примерно до 23. У них получается худеть на диетах без сильных проблем, а иногда и вообще без диет. Они любят или относятся без негатива к фитнесу и физической активности.

Также эта книга не подходит тем, у кого диагноз анорексия или булимия. Девочки, с такими вещами – к докторам.

Всем, у кого диагноз ожирение, эта книга подходит в качестве дополнительной проработки своих проблем, лежащих в психологической плоскости.

Также хочу обратить внимание всех, у кого ИМТ больше 30. Это уже точно диагноз ожирение. Если ты придешь к врачу с вопросом о питании, о весе, врач автоматически на основании ИМТ поставит тебе такой диагноз. Поэтому не прячься за иллюзиями. Если по твоим расчетам твой ИМТ больше 30, у тебя однозначно ожирение I степени. И точка.

Если ты не знаешь свой индекс массы тела, давай определим его прямо сейчас. Раздели твой вес в килограммах на квадрат роста в метрах (например: 1,67 метра). Например, если у тебя вес 74 килограмма и рост 168 сантиметров, то твой ИМТ: 74/ (1,68*1,68) =26,22.

Бери ручку и пиши!

Мой вес сейчас: _____ кг. Мой рост: ____ м.

ИМТ = ____ кг / (рост _____ м * рост _____ м).

< 16 – у тебя выраженный дефицит массы тела

16–18,5 – у тебя недостаточная масса тела

18,5–25 – нормальная масса тела

25–30 – предожирение, избыточная масса тела

30–35 – ожирение I степени

35–40 – ожирение II степени

> 40 – ожирение II степени

Давай также разберемся с тем, как образуется лишний вес, и развеем еще парочку иллюзий.

Лишний вес не возникает ниоткуда или из воздуха.

Есть единственная причина лишнего веса – переедание.

Да, да, да. Даже люди с диагнозами по части гормонов имеют лишний вес не из-за лечения, не из-за таблеток и медикаментов, а из-за переедания. В их случае просто совпадают два фактора: медицинские препараты, на фоне которых может немного увеличиваться аппетит, плюс склонность самого человека к перееданию.

Причем количество таких лекарств очень ограничено.

На фоне медикаментов может усилиться привычка переедать, но медикаменты не могут вызвать переедание на всю оставшуюся жизнь. После окончания приема таких препаратов люди, не склонные переедать, перестанут набирать вес и с легкостью его сбросят. Те, у кого склонность есть, будут продолжать много есть.

Итак, мы разобрались с физиологической причиной лишнего веса.

Это только переедание.

Но почему одни люди могут не переесть и встать легко из-за стола, просто утолив голод, а другие не могут? Почему многие женщины вроде как ничего не едят, а все равно не худеют и даже хуже – набирают вес? Почему медики считают ожирение пожизненной болезнью, когда в реальности есть люди,

которые сбрасывают вес? И, между прочим, навсегда.

Вот он, главный секрет. Да, причина лишнего веса – только в переедании. Но причины переедания лежат не в медицинской сфере, а в психологической! Вот где собака зарыта!

И часть людей прорабатывает эти свои психологические причины, а другая часть – не знает, не хочет, не может с ними разобраться. И они остаются и с лишним весом, и со своими проблемами. Они продолжают едой снимать напряжение, вызванное психологическими проблемами.

Итого: проработав те психологические причины, из-за которых включается заедание, ты реально похудеешь легко и навсегда, потому что не будет того, что заедать! Бинго!

Надо только разобраться с теми тараканами, которые правят бал в твоей голове!

Я сама так похудела на свои первые семь килограммов. И реально не заметила, как это произошло. Никаких диет, никаких калорий, никаких ограничений.

Я стала меньше есть только потому, что у меня перестали возникать чувства злости, обиды и раздражения, которые я испытывала совершенно в другой сфере жизни, и раньше снимала эти чувства заеданием. Нет обид – нет чувств, которые требуют выхода и которые я заедаю. Нет заедания – нет лишних калорий – минус семь килограммов сами по себе за два месяца.

Надо только разобраться со своими тараканами в голове. И для начала их увидеть.

Как построена эта книга и почему она сработает

Эта книга не содержит диет и комплексов упражнений. Уверена, все это можешь найти в интернете и без моей помощи. Вся эта книга посвящена тому, почему у тебя на самом деле не получается похудеть, даже если ты знаешь все принципы правильного питания, даже если у тебя есть абонемент в фитнес-клуб, даже ты уже диссертацию можешь написать по диетологии.

Книга построена так, что ты сможешь:

– понять «головой» психологические законы, касающиеся лишнего веса;

– понять, как они проявляются в реальной жизни;

– понять, наконец, что такое пищевая зависимость. А то термин совершенно неприятный, и как-то не с руки иногда его применять к себе. Звучит вообще стремно, согласись?

– увидеть много чужих причин лишнего веса и, после выполнения упражнений, увидеть свои;

– понять механизм срывов и заеданий, как они возникают, почему;

– выработать для себя схему, как уменьшать свои срывы или даже вообще их ликвидировать!

Ты увидишь реально, почему ты не можешь похудеть. И будешь четко знать врага в лицо. После этого тебе станет легко. Потому что теперь ты будешь

знать, над чем работать. Скорее всего, раньше ты просто «копала не туда». Из своей камеры в тюрьме 10 лет копала подземный ход в соседнюю камеру. А надо – на выход! И теперь ты будешь знать, где выход!

В начале чтения этой книги твои психологические причины лишнего веса будут в прямом смысле в слепой зоне.

А в конце чтения в этой зоне будет написано много слов и букв, некоторые могут быть даже нецензурными. Ты откроешь для себя новый мир и прояснишь, что происходит в твоей жизни, с чем именно связан твой лишний вес на самом деле! Ты построишь своих тараканов и командовать парадом будешь уже ты, а не они!

И еще. Это – КНИГА-КОНСПЕКТ! Забудь, пожалуйста, о том, что в книге писать нельзя. Именно в этой книге писать нужно! Я специально выделяю прямо по тексту места, в которых тебе надо сразу писать!

Поверь, с ручкой и записями польза этой книги для тебя будет в пять раз больше, чем просто от прочтения.

Я бы сказала даже так: польза будет ТОЛЬКО от чтения и записей ручкой.

Выполняй упражнения! И да пребудет с тобой сила духа!

Дневник эмоций и причин еды

И вот оно, первое задание. Оно легче легкого. Прямо сейчас возьми тетрадку или блокнот. Я знала, что тебе может быть лень, аххаха! Поэтому специально прямо здесь, в книге, оставила целых две пустых страницы, чтобы у тебя не было никаких шансов слиться.

Задача – записать за сегодня и за вчера (если вспомнишь) время, когда ты ела, и причину, по которой ты решила поесть. Ну и уровень бога – перечень того, что ты съела, плюс общее количество калорий на прием пищи. Если ты ярая противница калорий или, наоборот, вообще не понимаешь, о чем я, тогда пиши только время еды и причину еды.

Итак, разлиней следующие строки на пять колонок: время еды, причина еды, что ела, сколько это калорий, пятая – загадочная колонка. Ее мы заполним попозже. Заполни все что ела за вчерашний и сегодняшний день. Сколько вспомнишь. Или первые две колонки, или четыре, как получится.

Прямо сейчас! Пока не заполнишь – дальше не поедем.

Вчера и сегодня, вспоминай все, что ты ела

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____

24. _____

25. _____

26. _____

27. _____

28. _____

29. _____

30. _____

31. _____

32. _____

33. _____

34. _____

35. _____

36. _____

37. _____

38. _____

39. _____

40. _____

41. _____

42. _____

43. _____

44. _____

45. _____

46. _____

47. _____

48. _____

49. _____

50. _____

51. _____

52. _____

53. _____

54. _____

55. _____

56. _____

57. _____

58. _____

59. _____

60. _____

61. _____

62. _____

63. _____

64. _____

65. _____

Идем дальше.

Есть физиологический голод, когда тело требует энергии. Ну вот, например, вспомни детство. Когда четыре часа по улице носились с подружками. Вечер, и очень не хочется идти домой, но уже надо, да и есть хочется. Помнишь, как это, когда реально хочется есть? Вот, отлично.

И еще есть другие виды «голода»: эмоциональный, хочется радости, с подружками хочется пообщаться, но ведь в кафе, и надо что-то взять… С мужем, с коллегами на работе за компанию. Ну или вышка – всех вечером разложила спать, села одна на кухне, положила себе всякого на тарелочку, а иногда и кофейку бы в десять ночи. И вот он, кайф! Время себе! Выдохнула, можешь «вернуться в себя» после суеты дня.

Твоя задача в течение ближайших дней (а лучше и ближайший год-два, если у тебя больше 80 килограммов веса) – вести жесткий учет причин твоей еды. Подходить к этому жестче, чем к учету расходов денег!

Мы потом в книге вернемся к этому упражнению. Ты много интересного обнаружишь в своем дневнике!

Итак, подытожим наш старт!

Читай эту книгу и прорабатывай свои причины лишнего веса, если твой ИМТ больше 26.

Если твой ИМТ меньше 26 – читай для общего образования.

Есть единственная причина лишнего веса: это переедание. Мы едим больше, чем нужно телу. Оно никуда не может эту еду выбросить, ему приходится ее перерабатывать и складывать в наши бока.

Причин у переедания две: просто от незнания люди едят больше, чем нужно. И когда они начинают осознавать, сколько еды для них – норма, то легко перестраиваются и худеют. Без проблем. Легко. Спокойно.

Вторая причина переедания лежит в области психологии.

Она незаметна, не видна. Она как рюкзак за нашей спиной, который мы не видим и не чувствуем. А в нем – кучка тараканов и наших душевных проблем и переживаний. Мы не можем их увидеть сами.

Эта книга поможет тебе, как зеркало. Аккуратно развернись и загляни себе за спину. Ты увидишь много интересного!

Держи рядом ручку, придется думать и записывать.

Давай разбираться с тараканами в твоей голове!

Ты – хорошая! Ты не виновата в своих лишних килограммах! 22 аргумента в твою пользу!

Я очень хочу, чтобы ты сняла розовые очки относительно лишнего веса и начала постепенно и методично разбираться со своей жизнью и худеть. До тех пор, пока мы будем не понимать, как что работает – мы будем ходить по этому дурацкому лабиринту вообще без карты! Записываться на всевозможные марафоны, садиться на разные диеты, ходить на эзотерические сходки приятных женщин, все-ведающих-об-энергиях-и-мире, и медитировать на позитивное мышление.

Я позитивно мыслю, пью редуслим, сижу на ПП, хожу 10 тысяч шагов раз в неделю и на йогу – раз в две. Р-о-з-о-в-ы-е о-ч-к-и.

Давай-ка возьмем розовый бинокль! И разберемся с настоящими, объективными причинами лишнего веса, в которых ты н-е в-и-н-о-в-а-т-а.

Повторяю: ты не виновата в этом! Виноваты 22 (!) реально существующие причины лишнего веса! Но не спеши радоваться и перекладывать ответственность за съеденные булочки на всех, кроме себя.

Мы пройдемся по каждой причине, но вообще-то они называются факторами, которые комплексно, в причудливых комбинациях, кого-то приводят к лишнему весу, а кого-то нет.

Но в любом случае ты в них не виновата. И поэтому прямо сейчас начинай уменьшать чувство вины за свой вид! Я тебе говорю: ты не виновата! А вина – вредное чувство. Оно разрастается и становится убийственно привычным.

На наше переедание влияют четыре группы скрытых причин, так называемых факторов риска. Их уникальность в том, что они могут сработать, а могут и нет! Они взаимодополняемы, взаимозависимы. Их как минимум 22, и в разных сочетаниях они создают для каждого человека свою персональную, комплексную картину причин конкретно его лишнего веса. И я хочу показать тебе, что ни один из этих 22 факторов изначально тебе неподконтролен!

Поехали!

Первая группа факторов риска: биологические

Тут у нас генетика, возраст, болезни, феномен такого, казалось бы, безобидного вещества, как сахар.

1. Генетика

Да, есть бесконечно малый процент людей, у которых из-за мутаций в генах с рождения проблемы, например, с гормоном лептином, и у них действительно генетические проблемы с ожирением. Однако генетически обусловленная наследственность привносит в вашу жизнь только предрасположенность к проблеме лишнего веса. Но не сами лишние килограммы.

И как показывает практика, у людей с генетической предрасположенностью к ожирению часто нарушены в первую очередь привычки питания (что идет из родительской семьи, от которой передались и гены, и пищевые привычки). И ожирение развивается по той же причине, что и у всех: из-за переедания. Но не из-за генов. То есть если бы их родители не приучили постоянно переедать и не слушать голоса тела, которое говорит: «Хватит, я сыта!», они были бы стройными, несмотря на гены. Первично в данном случае – переедание, а не гены.

Не существует врожденного ожирения. И широкой кости тоже.

Таким образом, если ты родилась в семье людей с лишним весом, да, вероятнее всего, у тебя предрасположенность к нему. Но. Если ты избавишься от неправильных привычек питания, ты перестанешь набирать лишний вес.

В любом случае ты не виновата в своей наследственности.

2. Возраст

С возрастом замедляется скорость внутренних обменных процессов. И если не заниматься своим питанием, не следить за ним, то ты наберешь лишний вес. Вследствие биологических особенностей человеческого организма.

Мы стареем оттого, что внутри все начинает медленнее двигаться. Кровь, кислород – все. Это значит, что и энергии человеку требуется меньше для того, чтобы обеспечивать жизнедеятельность своего тела. Известно, что старики вообще мало едят. Это именно следствие замедления обмена веществ.

Что это значит для нас? Надо есть еще меньше, чтобы поддерживать тот вес, который был раньше.

Есть исследования, которые говорят о том, что за год, начиная с 30 лет, метаболизм замедляется на 1 %. Кажется – очень мало. Но давай в цифрах.

Я посчитала за тебя – скорее всего, ты не любишь цифры.

Если ты в 30 весишь 60 килограммов, то за первые пять лет, если будешь есть столько же, сколько и раньше, и двигаться столько же, сколько и в 30 лет, твой вес все равно вырастет до 63 килограммов (возьми телефон, посчитай ежегодно +1 % к 60 килограммам)

За следующие три года ты наберешь еще два килограмма. И за следующие два года, к 40 годам, ты наберешь еще два.

Итог: в 40 лет, ничего не меняя в стиле жизни и питания (не переедая, заметь!), ты будешь весить уже 67 килограммов.

Если ты стартуешь с 70 килограммами, то за 10 лет ты наберешь автоматически только за счет биологических особенностей любого человеческого организма больше восьми килограммов.

Если ты в 30 лет весишь 80 килограммов, то через 10 лет, без переедания (!), за счет замедления обменных процессов, ты будешь весить 89 килограммов.

Это – данность.

И ты тоже не виновата в том, что годы идут.

3. Сахар

Особенности такого вкусного вещества, как сахар. Сахар провоцирует обильное выделение дофамина и других нейромедиаторов «системы вознаграждения» в центре удовольствия в головном мозге. Причем справляется он с этим намного быстрее, чем натуральные продукты. Сахар воздействует на систему получения

удовольствия точно так же, как и наркотики. Это значит, что для твоего мозга ощущения радости одинаковое: как после зефира, так и после получения хорошей оценки в школе, и после получения лучшей должности, после секса, после похода в фитнес-зал. После общения с друзьями. Сахар – это дофаминовый пирожок.

А теперь представь, насколько проще нам съесть зефир по сравнению с тем, чтобы, например, выучить английский для получения новой должности? Пирожное сейчас или долго и нудно работать над собой, чтобы сбросить вес когда-нибудь потом? Зачем, если для твоего тела и мозга физиологически это одинаковая радость: зефир и новая должность (с более высокой зарплатой), пирожное и красивая фигура?

Гормоны управляют нами. Дофамин рулит нами в десятки раз сильнее, чем наши умственные хотелки и мечты.

Теперь ты понимаешь, почему нам так хочется сладкого? Особенно когда в жизни так много трудностей и рутинных задач. Мозг недоумевает: для чего тебе качать пресс, если можно съесть зефир и с таким же кайфом откинуться на диване?

И ты не знала этого. Ты не знала, что сахар заменяет реальную жизнь с реальными достижениями и радостями от них. Поэтому ты не виновата в том, что тебя тянет на сладкое! Твой мозг – самая оптимальная система в мире. Он идет к достижению цели наикратчайшим путем! Нужна радость? Удовольствие? Едим сладкий пирожок. Ты объективно почти не можешь управлять выработкой и работой дофамина и других гормонов в твоем мозгу напрямую.

И ты не виновата в этом!

4. Болезни

Если у тебя уже есть какой бы то ни было диагноз, связанный с питанием, с сахаром и инсулином, у тебя уже нарушены внутренние обменные процессы. И зов твоего организма, например реально усиленный голод при сниженной чувствительности тканей к инсулину, ты не можешь побороть никак. Тело требует – и ты ешь. Ешь. Ешь! И ты не можешь приказать твоему инсулину: «Эй! Инсулин! Получше работай там, а то у меня проблемы с весом!»

Если это твоя ситуация, то ты не можешь винить себя в том, что следуешь своему голоду. Ты не виновата в том, что твой голод сильнее, чем у других людей!

Вторая группа факторов риска: социум и общество вокруг

5. Общественные стереотипы о полных

Да, конечно, каждый из нас имеет право на самовыражение. Каждый человек индивидуален, и каждый – личность. Но мы живем не в лесу и не в пустыне. Человек – реально стадное существо. Если человека депривировать, «изъять» из общества, у него будут конкретные необратимые изменения и проблемы с психикой, с развитием. Жить вне общества мы не можем. Я не говорю о том 1 % гуру, которые уходят в лес или в горы, чтобы жить отшельниками и без всех страстей человеческих. Я об обычных людях.

Самое приятное, что есть в жизни, – это любовь и теплые, душевные отношения между людьми. Голод по душевному вниманию, общению, не сравним ни с чем. И для того, чтобы жить и быть «в стае», человек жертвует очень многим. Чувствовать себя изгоем – это невыносимо для любого человека.

Поэтому мы принимаем правила общества. Правила, которые сформулированы вслух либо присутствуют негласно в тех мини-социумах, в которых мы живем. Это родительская семья, твоя личная семья, друзья, коллеги, знакомые. Жители твоего города, деревни. Одноклассники в школе. Эти люди, мнение этих людей очень важны для нас. Что бы мы ни говорили вслух и как бы ни кичились своей независимостью, мы не хотим быть изгоями. Чтобы идти против правил общества, нужно обладать недюжинной внутренней силой и фактически быть лидером, человеком, который ведет за собой других. Тогда такой человек сам устанавливает правила для своей группы.

К чему это я? К тому, что общественное мнение влияет на нас независимо от того, хотим мы этого или нет.

Общество считает, что толстый – это ленивый, недисциплинированный, неопрятный, слабый человек, со слабой силой воли. Что он в чем-то больной.

С ним нестатусно дружить. Он неуспешен. Он проигрывает в конкуренции при приеме на работу, негласно.

И такое отношение усугубляет нашу полноту! Мы не можем не чувствовать такого отношения, пусть даже об этом не говорят вслух. И это усиливает наши собственные сомнения в себе, подавляет волю, формирует самосбывающиеся пророчества («Ну а что, ну я ж не могу… и похудеть не могу, и на работе я не очень, и с отношениями все плохо»). Такие общественные стереотипы усугубляют проблемы у полных людей и добивают их и без того шаткую самооценку.

6. Мнение о том, что успешный – значит, стройный

Если ты живешь на Манхэттене в Нью-Йорке, где царь и бог – успешность, ты еще меньше, чем житель Москвы или Минска, можешь себе позволить быть толстой. Тебя не будут продвигать по карьерной лестнице. Если ты не умеешь держать в узде свое тело, не сможешь и полностью выкладываться и на работе, – так рассуждает босс.

7. Понятие о том, что красивая женщина – это женщина весом до 53 килограммов

На эту тему только ленивый не писал.

Да, смотрим на подиумы, на СМИ, на глянец. Востребованно только то, что мало весит. Даже гаджеты: чем тоньше – тем круче.

8. Пищевое поведение в родительской семье

Например, в чьей-то семье было принято, что порции всегда обильные, раза в два больше, чем надо, и в этом – большая ценность такой семьи.

Для тебя это тоже будет нормой. Ты автоматически будешь тянуться за добавкой, потому что все твое детство для тебя было признаком хорошего ребенка: порция и еще добавочки!

Если большинство твоих родственников имеет лишний вес, значит, для тебя на подсознательном уровне это тоже, скорее всего, норма.

Если мама хватала тебя за руку в детстве и делала «ужасные» глаза, когда ты хотела выбросить недоеденное в мусорку, наверняка ты с мыслью: «Ну не выбрасывать же?» – доедаешь все, даже если организм четко говорит, что НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ!

Мы хорошие девочки, мы слушались маму, мы просто привыкли, что так – правильно. И часть лишних килограммов на твои ножках – следствие невыброшенных кусочков еды.

А тебе бы лучше, чтобы они реально нашли свое упокоение в мусорке, а не мучили тебя своим отражением в зеркале на твоих бедрах.

9. Стереотипы в отношении еды, доставшиеся тебе от родительской семьи

Если в твоей родительской семье мама заставляла съедать все, что лежит на тарелке, – ты съедала.

Если бабушка говорила тебе, что надо ВСЕ доедать, – ты съедала все, даже если не хотела.

Наверняка сейчас ты доедаешь не только за собой, но и за детьми.

И все эти фразочки, они впечатались в твои мозги и систему мировоззрений, как портрет Франклина на стодолларовую купюру! Теперь они выскакивают из тебя в автоматическом режиме, и ты думаешь, что именно ты так думаешь.

Но на самом деле так думали твои родичи, а ты можешь… думать так, как захочешь ты. Меняй убеждения.

10. Привычки питания в своей собственной семье

Например, муж считает, что выходные – время обильных приемов пищи, он так привык, и у него само понятие семьи «слеплено» с едой. Хорошие семейные отношения для него – прежде всего обилие вкусной еды в доме. Если у тебя из твоей собственной родительской семьи эти понятия тоже крепко связаны, ситуация еще сложнее.

Если твой муж привык есть в десять вечера огромную тарелку жареной картошки со свининой перед телевизором, и он тебе важен, твой муж, то ты с трудом будешь отказываться от такой же порции рядом с ним в десять вечера. Тебе важны ваши семейные отношения.

И если он не понимает твоего стремления перестроить ваш режим питания, тебе будет в разы сложнее держать свой вес в норме. И тут ты будешь выбирать не между яблоком и жареной картошкой. Ты реально будешь выбирать между вашими супружескими отношениями и своим стремлением стать стройнее.

И неизвестно, что ты выберешь! Особенно если у тебя на руках двое маленьких детей и ты не работаешь последние пять лет, потому что в декрете.

Можешь пофантазировать и представить, что у тебя не решен квартирный вопрос и живете вы на съемной квартире. Какой выбор ты сделаешь, если муж будет хотеть, чтобы ты с ним вечером съедала ваш совместный семейный ужин?

11. Отношение к еде и лишнему весу у близкого круга друзей

Как ты привыкла проводить время с друзьями, знакомыми, коллегами? Сопровождаются ли дружеские вечеринки хорошим застольем?

Как вы отдыхаете вечером в пятницу? Гуляете по улице и идете на выставку или идете в кафе и берете огромное блюдо с закусками на компанию и каждый себе еще горячее и салат?

Является ли полнота среди твоего окружения нормой? Возьми пять ближайших друзей и запиши их вес. А потом определи среднее арифметическое. С большущей вероятностью цифра будет как у тебя.

Это я к тому, что если вокруг тебя все полные и тусят за обильным столом в кафе, то такая среда точно будет сопротивляться твоему похудению. Прямо или скрыто.

12. Особенности отношения к тебе в школе из-за твоей полноты

А если в школе тебя гнобила за лишний вес учительница? Твоя учительница младших классов? Прибивала и так шатающуюся самооценку? С каким багажом ты живешь сейчас? Дергаясь каждый раз, когда видишь на улице женщину, внешне похожую на ту училку? Автоматически вспоминая ее слова? Причем ее голос уже давно превратился в твой. Сама себе это говоришь и думаешь, что это норма. Она добавила тебе уверенности в том, что ты толстая и недостойна

ничего хорошего в этой жизни.

Все это очень мешает тебе в твоем процессе похудения. Эти факторы риска очень существенны.

Если в твоем случае из своих мини-социумов ты вынесла только негативные убеждения о себе, то они будут мешать тебе худеть. У тебя низкая вера в себя плюс мысли о том, что ты всю жизнь была толстой, что уж там менять в тридцать-то?

Привычка доедать и убеждение, что выбрасывать еду нельзя, будут очень мешать тебе уменьшать количество съедаемой еды.

При всем при этом тебя будет дополнительно прессовать тот факт, что в нашем обществе уже принято быть стройной и успешной. Ты бы, может, и жила себе спокойно с твоими 13 лишними килограммами. Но выходя на улицу и общаясь с подругами, ты чувствуешь эти неписаные правила: надо бы тебе похудеть, дорогуша, ты не в норме.

Во всех этих факторах риска ты не виновата. Они существуют независимо от тебя. И они уже повлияли на тебя, уже сидят в подкорке и в мозге в виде фраз-убеждений. И в виде твоих внутренних суждений о себе самой. Как оценочки в дневнике, мать их, за прошлую четверть! Никуда их не деть!

Третья группа факторов риска: зависимости

О, это тонкая и страшноватая тема. Но эти чертовы зависимости, они есть! И будет замалчиванием и враньем обойти их в этой книге. Потому что они влияют

на твое переедание. Видов зависимостей много. Однако механизм действия один, а уж через какой «инструмент» человек будет «закрывать» свои проблемы – это уже индивидуальный выбор каждого!

Ситуация может быть в двух вариантах:

13. Если зависимость уже есть

14. Или есть только склонность к зависимостям

Итак. Термина «пищевая зависимость» не существует. Он некорректный.

Вместо него правильно употреблять термин «нарушения пищевого поведения». Это психологические нарушения в отношениях с едой. В медицине все, что не имеет под собой четкой физиологической причины (перелом руки, оторвало ногу, инфекционные заболевания), называется «имеет психогенные причины». И в нашем случае медики говорят, что при любой степени ожирения основная причина – психогенное переедание. То есть переедание, связанное с психологическими причинами нарушений пищевого поведения.

Откуда взялось словосочетание «пищевая зависимость»? Просто суть явления переедания очень похожа на зависимость.

Разберемся, потому что словечки-то угрожающие! А ну как кто-то прознает, что у тебя зависимость? Это ж в первую очередь ассоциируется со словосочетанием «алкогольная зависимость»! А нам этого не надо!

Зависимость – это ощущаемая человеком навязчивая потребность в определенной деятельности

Не путаем и не мешаем эти два термина: «пищевое поведение» и «алкогольная зависимость»!

В алкогольной зависимости есть в первую очередь химическая зависимость, когда некое вещество серьезно влияет на поведение человека при длительном употреблении. Длительность определяется индивидуально для каждого человека. Для кого-то достаточно шести месяцев, а кто-то будет бухать 40 лет, и ничего. Это совершенно индивидуально – доза и количество; у человека, параллельно с необратимыми физиологическими изменениями, в определенный момент наступают и необратимые психологические изменения. Человек деградирует как личность. Он становится другим и после определенной точки уже никогда, объективно никогда не сможет стать прежним. Как в физиологическом плане, так и в психологическом.

В переедании нет химической зависимости. Однако очевидно, что остается психологический момент и изменения здоровья.

Также проблема психогенного переедания еще и в том, что если алкоголь можно взять и полностью исключить из употребления человеком, то еду мы не можем прекратить употреблять! Она нам необходима несколько раз в день. Поэтому с психогенным перееданием так трудно. Потому что человек, хочешь не хочешь, несколько раз в день вынужден есть.

А теперь давай посмотрим, что же такого есть в людях, у которых возникает алкогольная, игровая, наркотическая зависимости? Тот же трудоголизм, интернет-зависимость? Давай разберемся и в зависимостях, чтобы понимать, с чем имеем дело.

Зависимое поведение (навязчивая потребность в какой-либо деятельности) характерно для людей с низкой переносимостью психологических затруднений, плохо адаптирующихся к быстрой смене жизненных обстоятельств, стремящихся в связи с этим быстрее и проще достичь психофизиологического комфорта.

Зависимость (именно та деятельность, к которой он привязывается) становится типичным средством ухода, бегства от реальной жизни.

Видишь суть? Человек нашел для себя простой и быстрый способ уйти из неприятной реальности. Из некоей своей субъективной реальности, в которой ему настолько неприятно, некомфортно, напряженно, тревожно, беспокойно, что он готов пойти даже на проблемы со здоровьем (алкоголь, наркотики, лишние 60 килограммов), лишь бы не чувствовать себя так дискомфортно!

Это способ выключить сознание, чтобы оно не пыталось кричать о том, что тебя не устраивает в жизни, не нравится. Или не чувствовать боль. Психическую.

Если мы можем прекратить навязчивое поведение и отлично себя чувствовать – у нас нет от этого зависимости.

Человек выпил раз в полгода и все остальные полгода про алкоголь даже не вспоминает.

Человек переел на празднике и последующие полгода НЕ ПЕРЕЕДАЕТ, а следовательно НЕ ТОЛСТЕЕТ. У него нет проблем в отношениях с едой.

Человек переел, потом почему-то (не важно, по каким причинам) переел еще раз, потом опять через день, потом снова. Следствие – или увеличивающийся лишний вес, или просто есть лишних 15 килограммов. У этого человека проблемы в отношениях с едой, психогенное переедание.

В крайнем своем проявлении переедание – это аутоагрессия. Это забить свой организм до смерти едой, настолько забить желудок чем-то, чтобы почти умереть от переедания. И в будущем настолько стать полным, чтобы не смочь

двигаться, лежать на диване, полностью выключиться из реальной жизни, не работать, не думать и – умереть.

Кто-то делает это с помощью алкоголя, кто-то с помощью наркотиков, сигарет, кто-то – с помощью еды. «Я не могу решить эту проблему, и другую тоже, я официально расписываюсь в неспособности и нежелании. Пока, друзья! Я устал, я ухожу…»

Это крайние проявления, цель зависимой деятельности. Знаю, что у тебя все не так. Ты только осваиваешь путь снятия напряжения через еду. Но раз ты читаешь эту книгу, верю, что ты затормозишь прямо сейчас!

Давай сделаем еще один шажок в теме зависимостей. Держись! Все нормально, сейчас станет легче.

Почему же некоторые люди отдаются зависимости капитально, а другие – почти доходят до точки невозрата и отходят назад? На сегодняшний день никто не даст тебе точного ответа на этот вопрос. Но что поможет нам лучше понять, как связаны лишний вес и алкоголь, курение и прочие зависимости? В чем вообще первоисточник?

Рассмотрим психологические особенности людей с зависимыми формами поведения. Возьми карандаш в руки и поставь плюсики рядом с каждым пунктом, который касается именно тебя:

• Сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций.

• Скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством.

• Внешняя активная и легкая общительность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами.

• Стремление говорить неправду.

• Стремление обвинять других, зная, что они не виноваты.

• Стремление уходить от ответственности в принятии решений.

• Стереотипность, повторяемость поведения.

• Зависимость.

• Тревожность.

Хотя бы четыре штуки отметила?

Если у человека есть такие черты, то он склонен к зависимому поведению. И «закрывать» эти свои особенности характера, личности он может разными зависимостями: пристрастием к алкоголю, курению, трудоголизму или перееданию. Потому что корень проблемы лишнего веса – в том числе в особенностях личности человека и его привычных способах снятия напряжения! А способ (переедание, курение, алкоголь или одновременно и то и другое) – это всего лишь инструмент.

И это объясняет замечательный феномен: когда мы бросаем курить, мы начинаем есть. Не потому что аппетит повышается. А потому что те импульсы, то напряжение, которое раньше мы снимали сигаретами, никуда не делось! И вместо сигарет нам все равно нужно что-то, чтобы это напряжение снять. Такими методами, которые нам доступны. Сила этих импульсов, конкретно для

нас, высока. Кто-то другой может вообще не переживать из-за такого. Но мы – переживаем! И нам нужно снять это напряжение. А что выбрать, если сигарет нет? Самое простое, то, что всегда под рукой – еда!

И ты в этом не виновата! Если ты человек, у которого есть особенности личности из списка выше, – ты в этом не виновата! Ты же не выбирала, стоя рядом с богом, свои качества? Господи, дай мне, пожалуйста, тревожности побольше, да скрытого комплекса неполноценности мне, две штуки желательно! Ведь не выбирала, да?

Поэтому, если ты узнала себя в том списке – да, у тебя есть склонность к такому типу поведения. Но именно такое зависимое поведение (алкоголь, переедание, курение) может проявляться в твоей жизни, а может и нет. Потому что, помнишь, работает комплекс факторов, которые приводят к лишнему весу! Не одна причина. А совокупность факторов риска.

Но если ты куришь, если ты безбашенный трудоголик, если двумя бокалами вина в пятницу ты снимаешь напряжение рабочей недели (и часто хочется третьего), то это не просто серьезные звоночки! Считай, что Царь-колокол около твоего уха звонит вовсю.

Это значит, что тебе будет труднее похудеть и у тебя точно психологические причины лишнего веса! Но зато ты можешь и расслабиться одновременно – ты точно знаешь, куда копать! Твой враг известен. А сформулированная проблема – это наполовину решенная проблема.

И помни: ты в этом не виновата!

Четвертая группа факторов риска: мировые тенденции

В них ты точно не виновата. Смотри!

15. Увеличение доступности и количества продуктов

В мире за последние 30 лет количество продуктов увеличилось в бесконечное число раз. Пищевая промышленность, сельское хозяйство работают эффективно, слов нет. И такого никогда раньше в мире не было.

Это реальный новый вызов для человечества! Никогда прежде технологии пищевого производства не были такими дешевыми, а продукты – такими доступными. Раньше нужно было попотеть и попыхтеть, чтобы добыть еду. А сейчас еды навалом. Нет проблем! Переизбыток еды на каждом углу.

16. Агрессивный маркетинг, воздействующий на эмоции

Компаниям, производящим огромные объемы продуктов питания, надо их сбывать, зарабатывать деньги. Поэтому маркетинг и реклама сейчас уже работают только на возбуждение у людей эмоций, страхов плюс на ощущение статусности. Пить крутое молоко в модной банке – это статусно. Это круто. «Ты ж хорошая мать», а хорошие матери покупают для своих детей только самое лучшее (молоко, штаны, игрушку, айфон – подставь сюда любое слово).

Все! У нас автоматически пошли эмоции в ответ на эти рекламные посылы. Мы не можем контролировать возникновение эмоций. Мы можем лишь через осознанность управлять своим поведением после того, как эмоции возникли.

Ты не можешь сопротивляться профессиональной рекламе Макдоналдса, ДоминоПиццы, Найка или Мерседеса. Эмоции, которые они профессионально

вызывают с помощью своих супермаркетологов, ты не остановишь. Эмоции возникнут.

Но ты можешь управлять своими ответными реакциями на это. Ты не виновата в том, что первоначальные твои реакции были такими. Ты не виновата в том, что в ответ на рекламу, возбуждающую твой аппетит, у тебя возникает аппетит.

Но теперь-то ты знаешь, что происходит. И можешь лучше собой управлять!

Пятая группа факторов риска: психологические

Самые важные. Самые труднопреодолимые. Самые бессознательные. Самые сложные.

И в том, что у тебя они есть, ты тоже не виновата. Разберемся.

17. Трансгенерационная передача

Ага, заумное слово. Но означает оно очень простую (хотя это еще как посмотреть) вещь: семейные истории. Своеобразные традиции и послания предков. Твоих. Если всего-то три поколения назад твои родичи умирали от голодомора, если (не будем так далеко ходить) твои родичи пережили блокаду Ленинграда, то у вашей семьи будет и на сознательном, и на бессознательном уровне присутствовать свое, особое отношение к еде.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/gal-kevich_olesya/tarakany-v-tvoey-golove-i-lishniy-ves

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить