Психология стройности: лишний вес и эмоции

«Как похудеть?» - один из самых популярных запросов по статистике Гугл и Яндекс. Каждому, кто хоть раз задавал себе этот вопрос, на ум приходят такие способы, как правильное питание и физическая активность. Есть еще один аспект, о котором мало говорят, не берут в расчет и не замечают - эмоциональное состояние человека.

Это является серьезным упущением, ведь проблемы лишнего веса, за малым исключением действительной медицинской патологии, имеют психологическую природу.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ЗАМЕЧАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИСТОКОВ НАРУШЕНИЙ ВЕСА?

Когда человек исключает из списка проблем именно психологическую, это означает только одно - он снимает с себя ответственность, так ему легче: «Это обмен веществ», «У меня кость широкая», «Это наследственное, у меня в семье все полные», «Я мало ем, но вес не уходит». Признать важность психологических причин - значит взять на себя ответственность за свое нынешнее состояние и, как следствие, много работать над собой.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ВЕСА

«Как похудеть?» - в самой постановке вопроса кроется подвох, ведь метод - не проблема. Существовало и существует множество диет и видов физической активности. Они появляются, становятся модными и популярными, потом исчезают и им на смену приходят новые. Чаще всего диеты дают лишь временный эффект. Происходит это только потому, что «борьба» ведется со следствием, а причина остается вне поля зрения. Как врач скажу, что самое эффективное лечение - этиологическое, то есть устраняющее причину, а не симптоматическое, когда мы пытаемся избавиться от последствий. Автомобилисты меня поймут: если вы прокололи колесо, у вас есть выбор: каждый день его подкачивать или поехать на шиномонтаж и ликвидировать прокол. Так и с весом: ограничение рациона и спорт - это ежедневная работа с насосом, а работа психолога - найти проблему (прокол) и ликвидировать ее.

Вместо вопроса «Как похудеть?» необходимо спросить себя: «Что привело меня к такому состоянию и зачем мне худеть?». Мотив - это такая движущая сила, которая организует и направляет поведение человека для удовлетворения его потребностей. Большинству известно, что мотивы бывают внутренние (когда нужно тебе) и внешние (когда это надо кому-то другому, а ты по тем или иным причинам вынужден это делать). Разумеется, внутренние мотивы более действенны.

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

Две девушки: одна ходит в спортзал постоянно, правильно питается, состоит в прочных отношениях с прекрасным парнем; вторая курит, с физическими упражнениями не знакома, одинока. Вторая говорит первой: «Везет тебе, если бы у меня такой парень был, я бы тоже занималась».

Понятно, что в первом случае действует внутренний мотив, девушке не важно, есть ли у нее пара. Ее цель - здоровье, стройность, прекрасное настроение, которые способствуют здоровым взаимоотношениям.

Во втором случае мотив внешний – соответствовать ожиданиям потенциального спутника жизни (для этого я буду следить за собой, ходить в спортзал, похудею). Но действует такой мотив недолго: когда парень появляется, наступает период расслабления и вес возвращается.

То есть, если вы «худеете» для кого-то или чего-то, а не для собственного здоровья, заставить себя продолжать заниматься спортом, когда вы уже получили желаемое или не получаете слишком долго, очень трудно.

АЛГОРИТМ

Для того чтобы поменять вектор своей жизни в позитивном направлении, необходимо разрушить то, в чем живется привычно и комфортно, но вряд ли счастливо. Психологическая помощь предоставляет такую возможность - осознать свои эмоциональные барьеры, психологические проблемы, негативные установки и стереотипы поведения, проработать их и поменять.

Любая деятельность эффективна тогда, когда соблюдается алгоритм, то есть последовательность действий. Никому не придет в голову ремонтировать двигатель автомобиля, не открыв капот.

Я предлагаю своим клиентам так называемый уровневый подход:

Эмоциональное состояние -> эмоциональные реакции -> поведение (образ жизни). Именно такой алгоритм способствует продуктивности процесса похудения. Когда речь идет о диетах и спорте - это уровень поведения, и если начинать с него, то ваше эмоциональное состояние рано или поздно вернет вас к прежнему весу.

Как это происходит в жизни? Представьте, что вас в раннем детстве однажды вовремя не забрали из детского сада. У вас возник страх, что родители вас бросили.

Затем эта эмоция закрепилась, стала бессознательной установкой на всю жизнь. Родители пришли за вами с опозданием, принесли большую шоколадку, чтобы искупить вину, и позволили вам ее съесть. И с каждым куском этого лакомства вы успокаивались... И теперь, став взрослым, вы можете ходить в спортзал, сидеть на диетах, но при малейшем намеке на ситуацию игнора или брошенности, вам будет хотеться сладкого. Освобождение от страха избавляет от необходимости бесконтрольно есть.

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА НУЖНА ТЕМ, КТО:

1. Устал «бороться» с лишним весом,

2. Желает остановить тягу к нездоровой пище,

3. Заедает стресс,

4. Не находит в себе силы приступить к физическим нагрузкам,

5. Расстраивается, когда физическая активность и диеты не дают результата,

6. Постоянно срывается

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ВЕСА

Психологических причин, приводящих к нарушениям веса, множество, у каждого она своя:

1. Травмирующий опыт детства: от физического, эмоционального и сексуального насилия до незначительных происшествий, вроде потерянной любимой игрушки.

2. Отсутствие навыков коммуникации - неумение общаться, закрытость, невозможность строить эмоционально близкие отношения, принимать и дарить любовь заставляет искать замену, суррогат - обильную, сладкую пищу. Эмоциональная близость - одна из базовых потребностей человека, неспособность и невозможность удовлетворить ее ведет к зависимости, в том числе и от пищи.

3. Неумение управлять стрессом - результат отсутствия саморегуляции (способности регулировать свое эмоциональное состояние). Человеческая жизнь не возможна без перемен и потрясений. Зависимые люди отличаются ригидностью как эмоциональных, так и поведенческих реакций, что ведет к неспособности социально адаптироваться. Для эмоционально зрелого индивида стресс - это возможность для личностного роста, для невротической личности - это катастрофа. Постоянно высокий уровень тревожности требует снятия напряжения, а самый доступный ресурс - это еда, алкоголь и наркотики.

4. Семейные традиции имеют большое значение, ведь пищевое поведение закладывается в раннем детстве. Исследования показали, что дети выбирают те продукты, которые употребляют значимые для них взрослые. Человек часто оправдывает себя генетикой – «У меня все в семье полные», не осознавая ни размера порций, ни количества масла и сахара в еде, ни частоты приема пищи. Явным это становится только тогда, когда носитель лишних килограммов попадает в другую среду с другими пищевыми привычками. Интересный факт: понимание своего переедания в такой ситуации не ведет к ограничению себя в еде. Нарушение питания обычно характеризуются скрытостью и обманом - в ситуации публичности, когда нужно произвести хорошее впечатление, люди склонны приводить свое питание к нормам питания окружающих. Этим можно объяснить то, что полные люди предпочитают есть в одиночестве.

5. Неприятие собственной гендерной роли может служить причиной изменений веса. Существует исследование, в котором группе женщин объявили о том, что много есть - признак мужественности. Участницы эксперимента уменьшали свой рацион, не желая обладать мужскими чертами характера. Соответственно, представительницы слабого

пола, обладающие весомыми габаритами и потребляющие большое количество еды, в большинстве случаев махнули рукой на свою женственность.

6. Вторичная выгода - еще один предлог оставаться в категории plus-size. Пока ты полный, ты почти больной и тебе многое не по силам, ты нуждаешься в помощи, а значит, получаешь внимание. На более глубинном уровне эта выгода выглядит так: полная девушка имеет сознательное желание - похудеть, но бессознательно ее намерение - оставаться в «весе», ведь именно его излишек позволят ей держать на расстоянии мужчин, которых она боится. Здесь играют роль мамины установки: «все мужчины к...ы, берегись их, им только одно от тебя и нужно». Пока она не избавится от этого страха, шансы избавиться от лишнего веса будут стремиться к нулю.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПРИЧИНАХ СРЫВА

Если вы решили заняться своим здоровьем и избавиться от груза лишних килограммов с помощью диеты, спорта или того и другого вместе, автоматически возникает вопрос - смогу ли я, хватит ли мне сил и воли?

Изменение поведения, лежащего в основе потери веса, подразумевает два этапа. Первый - инициация (начало), второй - долгосрочное поддержание соответствующего образа жизни.

Оба этапа основаны на ожидании результата, но инициация базируется на приближении результата: человек старается максимально приблизить образ лучшего себя. И чем краше картинка, тем вероятней начало изменений.

Поддержание же основано на избегании, то есть человек старается увеличить расстояние между прежним нежелательным образом и настоящим.

Удовлетворение от уже достигнутого служит основанием продолжать выбранное поведение. Чем дальше мы от начального образа себя, тем больше вероятность следовать выбранной стратегии поведения. Человек может быть удовлетворен своим отражением в зеркале, возможностью носить новую одежду, уверенностью в своей физической форме, комплиментами от окружающих.

То, что мы себе намечтали в начале (на стадия инициации), сравнимо с уже достигнутым? Если да, то мы склонны поддерживать выбранное поведение. Если человек рассчитывал получать комплименты по поводу сброшенного веса, именно они будут усиливать его стремление поддерживать форму.

Получается, что завышенные ожидания хороши для инициации, но вредны для поддержания поведения.

Человек, освободившийся от эмоциональных барьеров, готовый начать новый здоровый образ жизни, и имеющий внутренний мотив быть здоровым, стройным, счастливым, будет есть здоровую пищу в умеренном количестве; заниматься в зале, в парке, дома - где угодно; ему не нужны для этого дорогие кроссовки, он всегда найдет время и ресурсы

для этого. «Не успел», «не выспался», «некогда», «нет денег» - просто отговорки и лишний вес для человека совсем не лишний, он для чего-то нужен. И как только человек осознает, что он прячет за этими килограммами, надобность в них отпадет.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: лишний вес, эмоции, зависимость, диета, спорт, физическая активность, коммуникация, стресс, гендерная роль, вторичная выгода, поведение, мотив, психологическая причина

Источник фото: pixabay

