Я – то, что я ем. Все, что нужно знать о психологии питания

Пища и ее прием в большой степени несут в себе психологическую составляющую. По тому, как мы питаемся: чем, в какой компании и в какой обстановке, можно судить о нашем эмоциональном состоянии, межличностных отношениях, социальном положении, а также о наличии или отсутствии стресса. Например, совместное потребление пищи представляет собой одну из форм коммуникации. Исследования показали, что совместная трапеза означает умеренную близость, если люди вместе едят в общественном месте, то эта связь становится еще теснее (например, романтические отношения), а если обедающие могут полакомиться едой из тарелок друг друга, это может свидетельствовать о том, что близость стала еще сильнее.

Существует такое понятие, как пищевое поведение. Это совокупность привычек, связанных с приемом пищи. Многие люди, имеющие избыток веса, не связывают лишние килограммы и свое пищевое поведение, которое напрямую зависит от эмоционального состояния.

Понятно, что лишний вес появляется тогда, когда человек передает, то есть потребляет больше калорий, чем необходимо его организму для нормальной жизнедеятельности. Каждый сталкивался в своей жизни с так называемым ситуационным перееданием, которое случается в праздники, в гостях или в гастрономических путешествиях. Ситуационное переедание носит спорадический характер, то есть проявляется от случая к случаю. Другое дело - эмоциогенное переедание, когда человек начинает много есть в состоянии стресса, беспокойства или тревожности. Часто это состояние называют гиперфагической реакцией на стресс. Человек в таком состоянии ест больше обычного и большими кусками, фактичекски не жуя и не чувствуя вкуса пищи. Характерным признаком такого поведения служит потеря самоконтроля, то есть игнорирование чувства насыщения: человек прекращает есть, лишь когда уже физически не может продолжать. Естественная реакция на такое поведение - чувство вины и стыда, которые, в свою очередь, вызывают стресс и следующий за ним новый приступ компульсивного переедания. Таким образом, замыкается порочный круг, свойственный для любой зависимости от чего-либо, будь то еда, наркотики или алкоголь.

Откуда же берется подобная реакция на эмоциональное напряжение? Ответ предсказуем и банален: причина кроется в родительской семье. В последнее время признано, что эмоциональный интеллект (EQ) ребенка гораздо важнее для успешности во всех сферах его дальнейшей жизни, чем IQ. EQ - это способность распознавать эмоции других людей, свои собственные, уметь выражать их, управлять ими. Навыки эмоционального интеллекта формируются у ребенка его родителями в процессе жизни и воспитания. Отсутствие таких навыков у взрослых автоматически предполагает их дефицит у потомства. Неумение выражать любовь, проявлять эмоциональную близость передается по наследству. Когда оригинал недоступен, всегда найдется суррогат, заменитель. И самый доступный суррогат - это еда. «Я кормлю своего ребенка, значит, я люблю его!» Частое явление - услышать на консультации от взрослых людей жалобы на маму, которая

готовит в огромных количествах и требует, чтобы все это было съедено, иначе она обижается: «Вы не цените мои усилия». Тревожные матери любой эмоциональный или соматический дискомфорт дитя воспринимают как голод, и, не имея навыка оказывать поддержку, заменяют ее едой. Таким образом, они успокаивают в первую очередь себя, а потом и ребенка («я забочусь о нем, я делаю, что могу»), но на деле оказывают ему медвежью услугу, формируя у него установку на всю жизнь: «Когда мне плохо, я должен есть». Эмоциональные едоки не могут различать чувство голода и чувство тревоги. Телесные проявления эмоций они воспринимают как сигнал о необходимости есть.

Еще одна форма нарушения пищевого поведения - экстернальное переедание, когда человек при приеме пищи ориентируется не на внутренние, биологические признаки голода (наполненность желудка, уровень глюкозы в крови, моторику кишечника), а на внешние - запах еды, ее вид, рекламу, обед за компанию. Под воздействием стресса внимание к стимулам извне только усиливается. Люди с таким нарушением могут доедать свою порцию через силу, они никогда ничего не оставляют на тарелке, она должна быть чистой. В детстве мама ругала их за то, что они плохо ели и хвалила, когда тарелка была пуста. Исследования показали - данная форма нарушения пищевого поведения встречается у людей, зависящих от мнения окружающих.

Когда речь заходит о лишнем весе, первое что приходит на ум - это диета. В популярном смысле - это ограничение питания, но на самом деле диета - это совокупность правил употребления пищи человеком, режим питания. То, что мы привыкли называть диетой - это еще одна форма нарушения - ограничительное пищевое поведение, придерживаться которого можно только определенный промежуток времени. Невозможно питаться кефиром несколько месяцев, всю жизнь. Любое ограничение заведомо включает режим ожидания снятия этих ограничений. Человек, находясь под гнетом качественно и количественно урезанного рациона, пребывает в подавленном эмоциональном состоянии, стараясь этот период свести к минимуму, то есть закончить диету и вернуться в зону комфорта. Это биология и ничто другое: в состоянии голода включаются процессы выживания - замедляется обмен веществ, возникают мысли о еде, что часто ведет к перееданию. Поэтому диеты - это последнее, к чему следует прибегать, пытаясь нормализовать вес.

Наиболее экологичный вариант - пересмотреть свое питание, оставаясь честным с самим собой. Часто полные люди говорят: «Ничего не ем, а вес растет!». Человеку, в рационе которого большие порции жирной и сладкой пищи - в порядке вещей, трудно осознать свое переедание. Бессознательно, а порой и сознательно, переедающие люди будут избегать ситуации сравнения своего рациона с рационом людей, не страдающих расстройством пищевого поведения. Поэтому полные люди предпочитают есть в одиночестве или после приема пищи в кругу друзей, вынужденно урезанного из-за боязни осуждения, добирать до привычного наедине с собой.

Чтобы избавиться от любой формы нарушения пищевого поведения, необходимо:

1) стабилизировать свое эмоциональное состояние (повышать собственный EQ, прежде всего, при помощи психотерапии);

2) иметь правильную мотивацию, то есть единственно продуктивную (у эмоционально зрелого индивида - это только собственная жизнь и здоровье, а не оценка окружающих, желание мужа или мамы);

3) поддержка со стороны (в самом начале пути – это одобрение значимых близких, на этапе поддержания выбранного поведения – общение с единомышленниками, которые придерживаются тех же принципов питания).

Технологии нашего времени позволяют быть в курсе всех самых модных и популярных диет, правильного питания и ЗОЖ. Известные блогеры за немалые деньги предлагают всякого рода марафоны, программы похудения, выставляя для примера свои стройные и прокачанные тела. Однако универсального способа похудения просто не существует. Если блогеру подошла та или иная диета, нет никаких гарантии, что она подойдет и вам. Никому в голову не приходит поинтересоваться образованием, наличием диплома и лицензии на данный вид деятельности интернет-специалиста. При этом его рекомендациям могут следовать сотни и тысячи человек. Необходимо понимать, что похудение - это целая индустрия, и здесь для красивой, продаваемой картинки, как на войне - все средства хороши (от фотошопа и пластических операций до вымышленных регалий, званий и учебных степеней).

Необходимо помнить, что диеты и физическая активность - это уровень поведения, и изменить его без корректировки эмоционального состояния можно только на время. Избавление от эмоционального напряжения, негативных установок и эмоций - залог гармоничной и счастливой жизни в здоровом и стройном теле.

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: пищевое поведение, диета, гиперфагия, лишний вес, эмоциогенное переедание, стресс, тревожность, эмоциональный интеллект, компульсивное переедание, ограничительное пищевое поведение

Источник фото: pixabay

