

СВЕТЛАНА БРОННИКОВА

*Изоляция
и РТТТ*



Светлана Бронникова

**Изоляция и РПП: как
вернуться без потерь**

«ЭКСМО»

2020

Бронникова С.

Изоляция и РПП: как вернуться без потерь / С. Бронникова —
«Эксмо», 2020

Стрессы, переживания, нарушения режима и злоупотребление сладким – это тоже о самоизоляции. Такая «новая реальность» беспощадна к людям с расстройством пищевого поведения. Эта книга объяснит, как карантин усугубляет существующие проблемы с питанием, откуда они берутся и как их преодолеть. Вам будут предложены конкретные шаги, следуя которым вы гарантированно сможете сбалансировать рацион и избавиться от проблем со здоровьем, даже оставаясь дома. Из этой книги вы узнаете, как: выявить у себя признаки РПП и узнать о путях восстановления питания во время изоляции, чтобы вернуть силы есть для души, не ограничивая и не виня себя полюбив движение и тренироваться эффективно. Под руководством клинического психолога, специалиста по психотерапии РПП, Светланы Бронниковой вы сможете совладать с трудностями карантина, научиться слушать себя и вернуть душевное и физическое состояние в норму.

© Бронникова С., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

РПП в изоляции и после нее	5
Забота о себе: почему так сложно?	5
Коронавирус и вес: выживут только худые?	6
Как помочь иммунитету во время пандемии – и что не помогает	7
Как карантин усиливает РПП	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Светлана Бронникова

Изоляция и РПП: как вернуться без потерь

РПП в изоляции и после нее

Забота о себе: почему так сложно?

Ответьте на простой вопрос: ВАС ЛЮБИЛИ В ДЕТСТВЕ? Многие из вас сейчас возмущенно подумали: «Ну конечно да!»

А в чем это выражалось? «Ну, меня кормили, одевали, ругали...» Редко сочувствовали, когда было грустно? Нечасто поддерживали, когда что-то не получалось?

Мы – поколение недолюбленных детей. Наши родители НЕ УМЕЛИ выражать свою любовь иначе, чем через тревогу: «Куда пошел без шапки?!» или еду: «Иди поешь, весь день бегаешь голодный».

ПОЭТОМУ нам так сложно заботиться о себе.

Ребенок, выросший в любви, научается заботиться о себе благодаря тому, что сначала заботятся о нем. Когда этого опыта нет, потребность в заботе сохраняется, а навык ее проявлять к себе не развивается. Сколько браков трещит по швам из-за того, что мы ожидаем от партнера родительской заботы и отказываемся заботиться о себе сами!

Забота о себе – это простые, не гламурные вещи.

Уложить себя спать вовремя, отобрав телефон.

Накормить свежей, вкусной, питающей едой.

Отправить себя на прогулку или тренировку.

Даже сходить в туалет по первому позыву – уже забота!

Мы ждем, что в жизни появится кто-то, кто сделает это для нас. Открою секрет: этот человек у вас уже есть. ЭТО – ВЫ.

ИП (Интуитивное питание) срабатывает легко у тех, кому изначально несложно о себе заботиться. Слушай сигналы голода, утешай себя без еды – и дело с концом! Однако если это делать трудно, то и освоение ИП будет происходить непросто. Необходимость “возиться” с едой для себя будет раздражать, вызывать нетерпение и досаду.

Коронавирус и вес: выживут только худые?

Знаете, какой вопрос сейчас чаще всего задают? Нет, не «как не поправиться в карантине». «Вот тут один врач/диетолог/йога-тренер пишет, что люди с большим весом умирают от коронавируса чаще всех... У меня есть лишний вес и мне очень страшно. У меня риск умереть выше! Мне надо худеть!». И вот уже расходятся слухи о каком-то враче, работающем на передовой эпидемии, в госпитале, то ли в Италии, то ли в Нью-Йорке, и он собственными глазами видит, что от коронавируса умирают только толстые. Вероятно, худых живыми на небо берут.

- В чем только не обвиняли толстых!
- В том, что они ленивые и недисциплинированные – обвиняли.
- В том, что они несут ответственность, если заболевают диабетом 2 типа – отчего раньше не похудели? – обвиняли.

• Появился даже особенный термин – «троллинг заботы», фэтшейминг, связанный со здоровьем. «Тебе нужно похудеть, иначе ты рискуешь заболеть (следует перечисление страшных болячек, по сравнению с которым медленное поджаривание на сковороде в аду покажется отпуском на Канарах). Я просто забочусь о тебе!».

• И конечно, толстым не могло не достаться в связи с пандемией – по слухам, они и болеют тяжелее, и умирают чаще. Ключевое слово – по слухам. Давайте посмотрим на данные исследований.

• Последний отчет по КОВИД-19 из британского Национального Центра Аудита и Исследования Интенсивной Терапии показал, что ИМТ (индекс-массы тела) не связан с более тяжелым течением заболевания и госпитализацией в отделение интенсивной терапии (то самое, где человека подключают к аппарату искусственной вентиляции легких, и где выживает только около 20% пациентов). Но распределение по ИМТ соответствует нормальному распределению в популяции, что значит – **ВЕС НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ** для выживаемости при КОВИД-19.

Но если мы посмотрим на более ранние отчеты этой же организации по тяжелым вирусным пневмониям, то увидим, что больший вес, возможно, играет защитную роль в таком случае. Предыдущие исследования также показали, что пациенты с высоким ИМТ, будучи подключены к аппарату искусственной вентиляции легких, выживают лучше, чем пациенты с низким.

Как помочь иммунитету во время пандемии – и что не помогает

Нет, ну я не могу уже этого видеть. Отовсюду – витаминные коктейли для усиления иммунитета, детокс-курсы, и девушки в йога-лосинах вещают: «Сейчас особенно важно чистое питание!».

Давайте разберемся, что нам продают как средства укрепления иммунитета, используя наши страхи и отсутствие информации.

1. НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЕДЫ, УКРЕПЛЯЮЩЕЙ ИММУНИТЕТ.

Да, у меня для вас плохая новость. Ни апельсины килограммами, ни брокколи, ни миндальное молоко не помогут вам не заболеть COVID-19. Единственное, что вам поможет – не находиться в контакте с заболевшим. Если ваше тело истощено ограничениями – самое время начать питаться полноценно, включая белки, жиры, углеводы, клетчатку в виде овощей и фруктов и кальций из молочных и кисломолочных продуктов в своей ежедневной порции.

Отказ от какой-то группы продуктов (жиров – потому что вы боитесь поправиться, или молочных продуктов, потому что «специалисты превентивной медицины» сказали, что молоко «гниет в кишечнике», или глютена) приведет к недоеданию, и не только повысит риск передания, но и сделает вас более уязвимым к болезни.

2. ОТКАЗ ОТ САХАРА НЕ ПОМОЖЕТ.

А как активизировались противники сахара! Марафоны, челленджи по отказу от сахара в карантине – ведь без сахара ваш иммунитет, как Шварценеггер, победит любую болячку!

Неправда. Отказ от сахара опять-таки провоцирует приступы переедания, когда вы рискуете за раз употребить все заботливо запасенное печенье, а именно избыточное употребление сахара связано с повышением риска воспалений.

Вы можете преспокойно есть порцию десерта 2 раза в день – будь то чай с шоколадными конфетами или бутерброд с вареньем, и наслаждаться вкусом. Сладости, чипсы и шоколад являются частью полноценного питания, и не приносят вреда.

3. БОЛЬШИЕ ДОЗЫ ВИТАМИНОВ ОПАСНЫ.

Единственный витамин, который рекомендуют употреблять в период пандемии – витамин Д. Большинство из нас заперто в помещении, солнца не хватает, витамин Д не образуется естественным образом. Я не принимаю – как только потеплело, я по полдня провожу в саду.

Тем временем, инста-гуру рекомендуют прием витаминов А и С в дозах по 15 000 мг! Это в 166 раз больше дневной дозы. Одумайтесь – такая порция может нанести непоправимый ущерб печени и почкам, а гипердозировка витамина С – еще и непоправимо повредить зрение!

Мы настойчиво ищем «волшебную таблетку» и «волшебную еду», которые спасут нас от пугающей болезни. А на самом деле то, что работает – это наши старые добрые знакомые:

- **ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН.** Спите достаточно любой ценой. При прочих равных, недосыпающий человек подвержен болезням на порядок сильнее.
- **ДВИЖЕНИЕ.** Не ради «сохранения формы» – ради усиления сопротивляемости организма. Не переборщите – слишком интенсивные тренировки «сажают» иммунитет, но и не прилипайте к дивану!
- **МЫТЬЕ РУК.** Использование санитайзеров существенно менее эффективно. Мойте руки с мылом всегда, когда есть возможность.

- **УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ.** Медитируйте, лежите в шавасане, пойте «ом» или танцуйте танцы пещерных людей – любые способы годятся, чтобы снять психологическое напряжение, в котором мы все находимся.
- **АЛКОГОЛЬ – С ОСТОРОЖНОСТЬЮ.** Бокал вина не повредит, но регулярное употребление спиртного «для расслабления» может подточить иммунитет и способность организма к восстановлению.

Как карантин усиливает РПП

Центр IntuEat продолжает работать в полную силу, работаю и я, со своими пациентами, и я вижу несколько характерных тенденций, каким образом «карантинные настроения» усиливают симптомы расстройств пищевого поведения.

1. ПОТРЕБНОСТЬ СЧИТАТЬ ЕДУ ПРИВОДИТ К ОГРАНИЧЕНИЯМ.

Сначала мы все судорожно закупились продуктами. Создавать запас в ситуации паники – это нормально, но наличие запаса меняет отношения к еде. Мы начинаем подсчитывать: «Так, у меня еще 6 банок фасоли, 3 банки помидор, 2 десятка яиц... Не буду делать яичницу с помидорами или лобью, обойдусь кашей». И где-то на заднем фоне, тоненьким голосом: «Заодно и похудею!». Вы не замечаете, как наличие запаса, которое должно успокаивать, создавать стабильность, приводит к ограничениям в питании.

Если вам кажется, что еды может не хватить – **ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ**. В магазинах действительно ни яиц, ни томатов, ни фасоли? Погибшие от голода штабелями лежат на улицах. И если нет – запас не закончится, вы просто пополните его.

2. СОЗДАНИЕ ЗАПАСА МОЖЕТ ЗАПУСКАТЬ ПЕРЕЕДАНИЕ.

Вы старались быть хорошей, пока не наступил карантин. Вы почти не переждали, и не держали дома «опасной» для себя еды. Когда грянуло – вы запаслись той едой, которая будет храниться долго, вы же рачительная хозяйка и разумный человек. ... И вот вы обнаруживаете себя ночью на кухне, доедающей вторую пачку овсяного печенья, которое вы так хозяйственно запасли. •

Если вы ограничивали себя до карантина – вы будете переедать. Потратьте время на то, чтобы составить себе **РУТИНУ ПИТАНИЯ**, где будет место печенью, мороженому, супу, омлету, фруктам – всем продуктам, «полезным» и не очень. Завтрак, обед, ужин, 2 или 3 перекуса – ваша опора против приступов.

3. ЕДА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА – ТРИГГЕР ОРТОРЕКСИИ.

Если до карантина ваша еда должна была быть «чистой», то сейчас вам вдвойне трудно. И «безопасная», с вашей точки зрения, еда может быть труднодоступна, и хочется есть еще чище – ведь вам угрожает смертельная опасность, нужно укреплять иммунитет!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.