СВЕТЛАНА БРОННИКОВА

Изоляция и РПП

Светлана Бронникова

Изоляция и РПП: как вернуться без потерь

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56067555
Изоляция и РПП: как вернуться без потерь / Светлана Бронникова: Эксмо; Москва; 2020

Аннотация

Стрессы, переедания, 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:

[ul]выявить у себя признаки РПП и узнать о путях восстановления

питаться во время изоляции, чтобы вернуть силы

есть для души, не ограничивая и не виня себя

полюбить движение и тренироваться эффективно[/ul]

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.

Содержание

РПП в изоляции и после нее 5
Забота о себе: почему так сложно? 5
Коронавирус и вес: выживут только худые? 7
Как помочь иммунитету во время пандемии – и что не помогает 9
Как карантин усиливает РПП 12
Конец ознакомительного фрагмента. 14

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 сковородке в аду покажется отпуском на Канарах). Я просто забочусь о тебе!».

• И конечно, толстым не могло не достаться в связи с пан-

демией – 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 ежедневный рацион.

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 недо-

еданию, и не только повысит риск переедания, 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 спровоцирует 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 непоправи-

мый 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 закупались 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 лобио, 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 переедали, 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 ИММУНИТЕТ – 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.