

18+

КСЕНИЯ ХУДАНИНА

**РУКОВОДСТВО
ПО УЛУЧШЕНИЮ
ПИЩЕВОГО
ПОВЕДЕНИЯ**

Ксения Худанина

Руководство по улучшению

пищевого поведения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=60967801

ISBN 9785005151377

Аннотация

Книга содержит практические рекомендации для работы не только с пищевым поведением, но и с самооценкой, с зависимостями, с перепадами настроения и депрессией. Руководство станет незаменимым помощником для тех, кто имеет то или иное расстройство пищевого поведения, а также для тех, кто хочет научиться есть по своему желанию и иметь при этом красивое тело и здоровую голову.

Содержание

Оглавление	5
ВВЕДЕНИЕ	5
ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ И ЕЕ АНАЛИЗ	7
ДНЕВНИК ПИТАНИЯ	10
АНАЛИЗ ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ	17
СОСТАВЛЕНИЕ И АНАЛИЗ КОЛЕСА ЖИЗНИ	23
ЕДА КАК ИСТОЧНИК УДОВОЛЬСТВИЯ	29
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Руководство по улучшению пищевого поведения

Ксения Худанина

© Ксения Худанина, 2020

ISBN 978-5-0051-5137-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя на пути к твоему идеальному телу и комфортному душевному состоянию. Наверняка, ты перепробовала множество диет и принципов питания, но они не принесли никакого результата, или результат был, но недостаточный и краткосрочный. Данная информация не является диетой, планом питания или набором ограничений.

Она поможет тебе наладить пищевое поведение, понять причины перееданий, причины тех или иных предпочтений в еде и тем самым приблизит тебя к желаемому результату.

Будем действовать по следующей **схеме**:

1. Постановка цели
2. Выявление необходимости и смысла цели
3. Работа с пищевым поведением

Данное пособие поможет тебе преодолеть психологические трудности, повысить самооценку, понять себя и причины своих поступков и эмоций, а также нормализовать пищевое поведение. Однако, чтобы получить максимальный

и стойкий результат нужно следовать ВСЕМ советам и рекомендациям данного руководства и выполнять ВСЕ домашние задания. Работай с данным пособием медленно и скрупулезно, отнесись к информации, изложенной ниже, серьезно и без скептицизма (чтобы убрать скептический настрой просто выполни хотя бы одно упражнение правильно и без спешки). Желаю удачи!

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ И ЕЕ АНАЛИЗ

Работа с собственной психикой и психологическими проблемами, установками и паттернами – нелегкий труд, но очень нужный и эффективный, особенно в плане улучшения качества жизни. Человек, который занимается собой и своим психологическим состоянием, работает над своими эмоциями и осознанностью, значительно отличается от людей, которые этого не делают. С таким человеком приятно общаться, окружающие считают его «мудрым», «беспроblemным», «легким на подъем». Такой человек умеет управлять своими эмоциями и своей жизнью, способен получать удовольствие от каждого момента и быть счастливым.

Хочешь стать таким человеком? Хочешь научиться получать удовольствие от обыденного момента? Есть любимые продукты без угрызения совести и не толстеть? Тогда приступим к первому этапу и первому домашнему заданию. Да-да. В этом руководстве будет много практических (домашних) заданий, которые следует выполнять в полном объеме, если ты хочешь получить хороший результат. Если нет, можешь пропускать эти задания и посвятить время чтению теоретической информации.

Первый этап заключается в **постановке цели**. Поэтому твоё первое домашнее задание – подробно сформулировать

и расписать свою цель: к какому результату и за какой срок ты хочешь прийти.

Результат может быть в виде определённых параметров тела, цифры на весах, отражения в зеркале и т. д. Сроки каждый выбирает сам, оптимальный временной промежуток от двух до шести месяцев. Главное, чтобы цель была реально достижимой, не наносила вреда твоему физическому и психологическому здоровью. Ответ на эти вопросы **письменно**, это важно, всё-таки, это твоё первое задание, и чем ответственнее ты подойдёшь к его выполнению, тем лучше будет твой итоговый результат.

Второй этап включает в себя **анализ твоей цели**. Поэтому второе домашнее задание заключается в ответе на следующие вопросы (естественно, **письменно**):

1. Для чего тебе это? Иными словами, чего ты хочешь достичь благодаря этой цели. Что тебе это даст? А на что повлияет?

2. Когда появилась эта цель? Постарайся вспомнить момент, когда ты впервые задумалась об этом.

3. Что повлияло на выбор именно этой цели? Возможно, это твоё личное желание или всё-таки чьё-либо мнение?

Не торопись, постарайся внимательно, искренно и качественно ответить на вопросы. Ошибка на этом этапе приведёт к тому, что рано или поздно ты бросишь всю эту затею и вернёшься к своей обычной жизни с переменными диета-

ми-перееданиями.

Отвечай на эти вопросы, в первую очередь, **для самой себя**, а не для галочки или кого-то. Делать задания или нет – выбор только **за тобой**. Это **твоя жизнь**, и только ты вправе решать, как и на что ее тратить.

Если ты все-таки решила прислушаться и выполнила свои первые домашние задания, переходи к следующему этапу, но не торопись. Лучше двигаться медленно, но верно и, главное, в правильном направлении.

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Третий этап заключается в анализе и улучшении пищевого поведения и включает в себя следующие **задачи**:

1. Выявление причин нарушений пищевого поведения
2. Устранение или корректировка нарушений
3. Обучение здоровым пищевым паттернам и привычкам (ничего общего с «правильным питанием» и прочими диетами)

В чем главные отличия данного подхода (осознанное питание) от стандартного и общепринятого метода (диета + тренажёрный зал):

1. Результат сохраняется на всю жизнь (но могут быть травмирующие события, влияющие на результат)
2. Человек начинает лучше осознавать свои потребности и желания (не только в еде)
3. Повышается уверенность в себе и самооценка (при этом её основа – не внешние данные)
4. Улучшается отношение к миру, к людям, жизнь становится ярче и интереснее.

Для выявления причин нарушений пищевого поведения необходимо выполнить сразу несколько заданий.

Первое задание заключается в **анализе своего рациона**

питания. Для этого в течение трёх-четырёх дней ты будешь вести **дневник питания**, но не тот, к которому все привыкли. Не нужно как-либо ограничивать себя и считать калории, белки, жиры и углеводы.

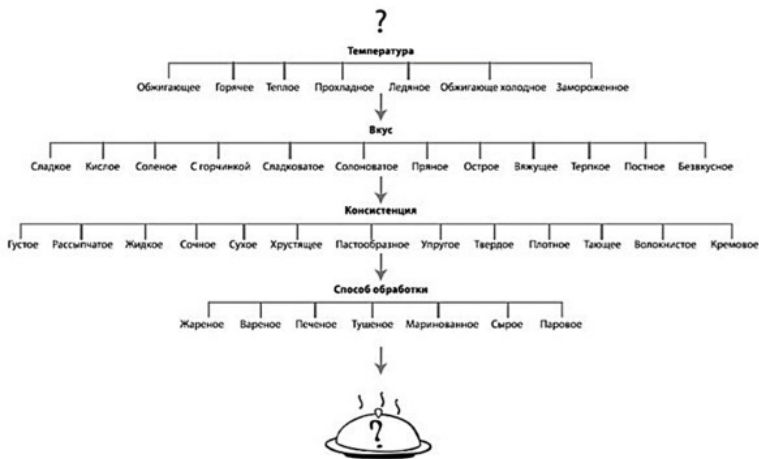
Необходимо питаться так, как **ты привыкла**, без каких-либо изменений, но записывать придется все. Да, **абсолютно все**, даже ту маленькую и несущественную конфетку. Задача – проанализировать твой рацион и выявить причины переедания или недоедания, а также основу твоих пищевых предпочтений.

В дневнике будем записывать не только время приема пищи, состав твоей тарелки, но и:

1. Оценку голода
2. Эмоциональное состояние
3. Оценку насыщения
4. Удовлетворённость приемом пищи

Ниже даны некоторые советы и рекомендации по ведению дневника, тебе следует:

– Прислушиваться к своим желаниям и удовлетворять их. При состоянии **ФИЗИЧЕСКОГО** (не эмоционального!) голода ты точно поймешь, какую конкретно еду тебе хочется и нужно добыть.



Вот **схема**, которая может помочь определиться с выбором:

- Присутствовать в процессе еды, а не отвлекаться на чтение, просмотр чего-либо, разговоры.
- Не винить себя за переедания.
- Не винить себя, если начала есть из-за эмоций, а не физического голода.
- Прислушиваться к себе в процессе еды. В какой-то момент пища становится далеко не такой вкусной, какой была в самом начале. В этот момент, возможно, стоит остановиться, взять паузу и подумать – может, хочется чего-то еще? (берем схему выше и повторяем действие) Или, возможно, уже

наелся и стоит остановиться?

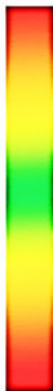
– Понять и принять, что нет плохой и хорошей еды. Организм не сделает тебе ничего плохого, доверься своим ощущениям. И в целом, в жизни желательно уходить от оценочных суждений и перестать делить мир на черное и белое.

– Сделать так, чтобы в доступе всегда была разнообразная еда, которую не нужно было бы долго готовить (отвари разные крупы, приготовь нарезку из овощей или фруктов и пр.). Например, в нашем холодильнике всегда есть морковь, нарезанная кружочками. Тогда рука реже будет тянуться к очередной шоколадке просто из-за её доступности.

Ниже расположен пример ведения дневника, для лучшего понимания.

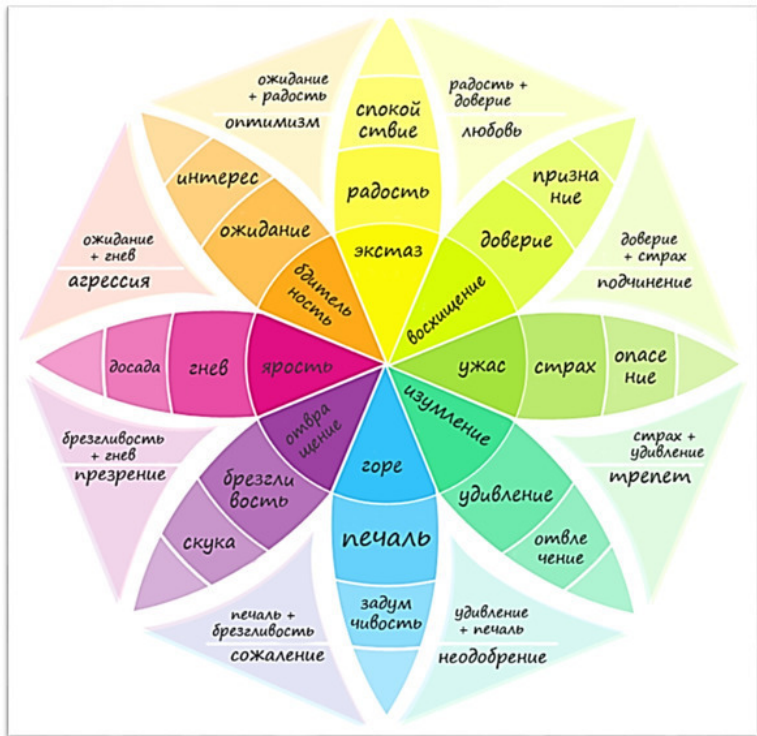
ПРИМЕР:					
ДЕНЬ 1					
время	голод (1-9)	эмоции	еда	насыщение (1-9)	удовл-ть (низкая/средняя/ высокая)
7:10	3	спокойствие	2 куска хлеба, сыр, 2 яйца и чашка кофе	7	высокая
9:25	5	скука	яблоко	5	высокая
15:00	1	радость	Тарелка супа, бутерброд с сыром, 2 печенья с подслащенным чаем	8	средняя
18:00	4	радость	Творог с чаем, банан, горсть орехов	8	высокая
19:20	7	злость	Большой кусок медавика, чай, 2 яблока	9	низкая

Для оценки ГОЛОДА и НАСЫЩЕНИЯ пользуемся шкалой голода:



- 1. Умираю от голода.** Можно ощущать слабость, тошноту, головокружение. Мысли теряют ясность и чёткость.
- 2. Очень голоден.** Желудок явно демонстрирует необходимость в пище дискомфортом, болью и спазмами. Ощущается усталость и раздражительность.
- 3. Голоден.** Настроение портится, концентрация снижается. Вы ощущаете урчание в животе и понимаете, что голодны.
- 4. Слегка голоден.** Чувство голода не доставляет дискомфорта, но его уже можно ощущать. Появляются мысли о еде, в животе начинает посасывать и урчать.
- 5. Ни голоден, ни сыт.** Нет ни мыслей о еде, ни ощущений в желудке. Ощущается комфорт, ясность мыслей, наблюдается активность и деятельность.
- 6. Полусыт.** Есть ощущение удовольствия от принятия пищи, голод уже не беспокоит, но ещё можно продолжать есть дальше без какого-либо дискомфорта.
- 7. Сыт.** В таком состоянии ощущается наполненность желудка, сытость, возможно даже небольшое давление. Несмотря на это всё ещё можно продолжать есть.
- 8. Сыт с «верхом».** Можно ощущать сонливость, тяжесть, распирающие ощущения. Настроение портится, ощущается слабость.
- 9. Объелся.** Чувство сытости на том уровне, когда уже начинает тошнить, сложно пошевелиться. Хочется, чтобы это состояние поскорее прошло, так как оно вызывает большой дискомфорт.

Для оценки ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ можно воспользоваться колесом Роберта Плутчика:



Чем ближе к центру, тем выше интенсивность испытываемой эмоции (и наоборот – чем дальше, тем ниже)

Средняя полоса – базовые эмоции (злость, грусть, радость, страх, доверие и т.д.)

Каждая эмоция имеет свою противоположность (и отражается на противоположной части спектра – например, ра-

дось-грусть/отвращение-восхищение).

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ оцениваем по ощущениям после еды:

1. Низкая – чувствуется дискомфорт/тяжесть, тебе не очень приятно вспоминать запах, вкус и даже цвет съеденного

2. Средняя – дискомфорта нет, но и удовольствия особо тоже; вспоминать о съеденном не очень приятно

3. Высокая – состояние полного комфорта, ты с удовольствием думаешь о только что съеденном, вспоминаешь вкус этой еды, цвет и аромат

Да, возможно, это выглядит слишком сложно, глупо, непонятно или заморочено, но, главное, это **РАБОТАЕТ**.

С помощью дневника ты сможешь улучшить свою осознанность, понять себя и свои желания, выявить причины переений (эмоции/ситуации), найти блоки (что ты себе запрещаешь?) и понять, насколько ты ограничиваешь себя (для этого есть колонка «удовлетворенность»).

Обязательно выполни это задание, тем более не требуется вести дневник месяцами, на его ведение уйдёт не так много времени – всего три-четыре дня.

После выполнения всех заданий, можно приступить к работе с информацией на следующих страницах.

АНАЛИЗ ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ

В течение нескольких дней ты записывала все, что съела и теперь пришла пора провести анализ твоего пищевого поведения. Возможно, ты заметила, что иногда, а может быть, и всегда ты начинаешь есть не по причине физического голода, а из-за эмоций, пытаешься удовлетворить эмоциональный голод. Причина большинства переяданий – негативные эмоции, стресс, самокритика и низкая самооценка. Еда – самый первый предмет любви, самые первые отношения, которые строит родившийся человек.

Ребенок, припадая к груди, получает сразу и пищу, и тепло, и защиту, и любовь. Именно поэтому нарушения отношений с едой всегда заставляют взглянуть на другие отношения в жизни человека – с партнером, друзьями, детьми, родителями, но самое главное – на отношения с самим собой. Обобщенно можно сказать, что корень расстройств пищевого поведения – в нарушении отношений с самим собой, в невозможности любить и принимать себя, свою «истинную самость».

Для многих пища становится единственным способом решить проблемы, удовлетворить свои потребности, и далеко не всегда только физические. Люди едят, когда им скучно, грустно, тревожно. Когда поругались с близкими, или услышали критику в свой адрес, а, возможно, покриковали са-

ми себя. Постепенно пища, ровно так же, как это делают наркотики и алкоголь, забирает себе контроль над человеческим поведением и подчиняет его существование себе.

Для преодоления этой проблемы нет нужды в насилии и вечном контроле над собой: нужно просто научиться доверять себе. Люди, склонные к перееданию и лишнему весу, обладают особым личностным профилем, схожими чертами характера, заставляющими их «заталкивать внутрь» собственные эмоции с помощью еды. Только вот ненависть к себе, критика, ограничения самобичевание и вечные упрёки – путь тупиковый.

Нужно улучшать осознанность, понимать и принимать себя и свои эмоции, учиться решать проблемы, ссоры и стрессовые ситуации альтернативными и более действенными способами. Эмоциональный голод, в отличие от физического, **нельзя удовлетворить только едой**.

Хорошо, возможно, ты не всегда ешь из-за физического голода, но как разобраться, что именно ты чувствуешь: физический голод или эмоциональный? Ниже расположена простая, но очень понятная схема для определения типа голода. А что делать, если ты испытываешь эмоциональный голод? Для этого выполним домашнее задание.

Эмоциональный и физический голод:

Твое очередное домашнее задание – найти и записать **альтернативные** способы удовлетворения эмоционально-

ФИЗИЧЕСКИЙ ГОЛОД VS ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД

- Возникает внезапно
- Не связан со временем, может возникнуть сразу после еды
- Не проходит при насыщении, хочется чего-то еще
- Вызывает специфический аппетит к определенным продуктам (т.н. утешительная еда)
- Еда в этом состоянии вызывает чувство вины



Физический голод

- Развивается постепенно
- Наступает через несколько часов после последнего приема пищи
- Исчезает при насыщении
- Может быть удовлетворен разными видами пищи
- Еда в этом состоянии приводит к чувству удовлетворения



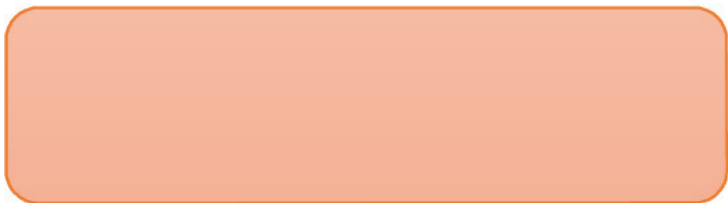
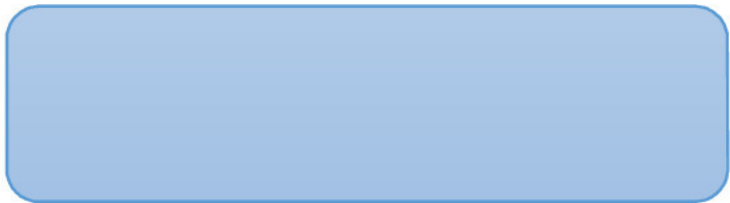
Вот несколько действенных советов:

– Всегда **говори о своих эмоциях**, чувствах и мыслях оппоненту, близкому человеку, как о позитивных, так и о негативных. Это здорово улучшает качество отношений, снижает вероятность эмоционального переедания. Кроме того, если ты выскажешь свои негативные эмоции сразу же, а не будешь копить их в себе, партнеру будет проще понять тебя, и ты не выплеснешь на него шквал негативных эмоций в один миг (так как держать негативные эмоции в се-

бе сложно и в один момент это обязательно надоест).

– Выражай свои негативные эмоции **ненасильственным** способом. Узнать подробнее сможешь в книге «Язык жизни. Ненасильственное общение» Маршалла Розенберга. Ниже дана краткая схема ненасильственного общения (ННО). Благодаря ННО можно снизить количество конфликтов в жизни, улучшить понимания себя и других людей, уменьшить негативные эмоции, а значит, снизить или вовсе свести на нет эмоциональные переживания.

Четыре компонента ННО:



Процесс ННО:

– Конкретные действия, которые мы наблюдаем и которые

вливают на наше благополучие (наблюдение)

– То, что мы чувствуем применительно к тому, что видим (чувства)

– Потребности, ценности, желания и т.д., которые создают наши чувства (потребности)

– Конкретные действия, о которых мы просим партнера/оппонента, чтобы сделать жизнь лучше.

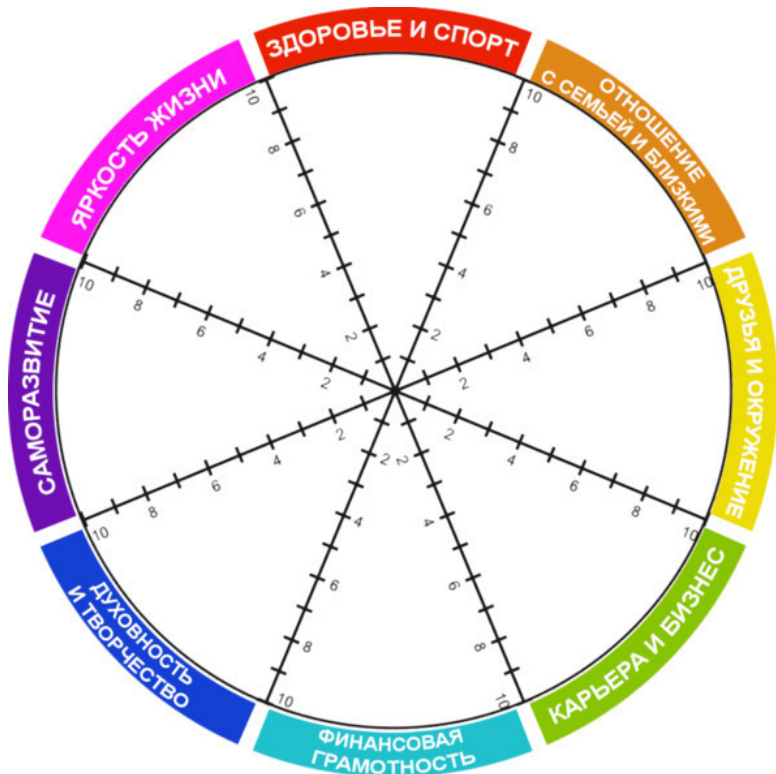
– Найди хобби и обязательно уделяй ему время.

– Грамотно распределяй своё время в течение дня, уделяй равное количество времени и внимания всем восьми сферам жизни. Чтобы проанализировать, достаточно ли времени ты уделяешь той или иной сфере выполни второе домашнее задание. Многие передают, так как недовольны своей жизнью в целом, у них есть внутренняя пустота, неудовлетворённость, причину которой порой сложно понять. Следующее задание поможет разобраться, что же не так в твоей жизни.

СОСТАВЛЕНИЕ И АНАЛИЗ КОЛЕСА ЖИЗНИ

Ещё одно домашнее задание заключается в заполнении и анализе «**Колеса жизни**», которое состоит из 8 сфер. Это позволит выполнить экспресс-оценку текущего жизненного состояния – какие сферы хромают, а каким сферам уделяется наибольшее количество времени.

Колесо жизни



Колесо жизни включает в себя следующие сферы:

– **Здоровье и спорт.** Она является основополагающей и зависящей от других сфер, поскольку, как не крути, но если у нас что-то плохо со здоровьем, и мы чувствуем себя неважно, то все остальные сферы отодвигаются на вто-

рой план – мы не можем уделить должное время семье и детям, у нас нет желания обучаться, зарабатывать деньги и т. д. К этой же сфере относится занятие спортом и рациональное питание.

– **Отношение с семьёй и близкими.** Эта сфера включает в себя отношения с самыми близкими людьми: вторая половинка, дети, родители, бабушки и дедушки. Как часто я звоню своей маме? Как часто устраиваю романтические вечера своей второй половинке? Сколько времени провожу со своими детьми? Это примеры тех вопросов, которые стоит задавать при оценке второй сферы жизни – «Отношение с семьёй и близкими».

– **Друзья и окружение.** Наверняка, вам знакома эта фраза – ты – это твоё окружение. Т.е. кем ты сейчас являешься определяется твоими друзьями и твоим окружением. К этой сфере также относится поддержка отношений с твоими текущими друзьями. Часто бывает так, что человек много работает и забывает о друзьях. Или женится или выходит замуж, и семейная жизнь его затягивает до такой степени, что он забывает о друзьях. Этого, конечно, допускать, не нужно. При оценке этой сферы задавай себе подобные вопросы: Насколько я доволен своим окружением? Сколько времени я уделяю своим друзьям?

– **Карьера и бизнес.** При оценке этой сферы задавай себе следующие вопросы. Как много времени я уделяю работе? Насколько я удовлетворён своей текущей сферой деятельно-

сти/профессией? Достиг ли я того, о чем мечтал, когда начинал заниматься этой профессией?

– **Финансовая грамотность.** Данная сфера относится к таким навыкам и практикам, как заработать деньги, как их сохранить и, наконец, как их приумножить. Очень большая, непростая, но, в то же время, интересная сфера, о которой практически ничего не говорят ни в школе, ни в университете. Данная сфера находится в тесной взаимосвязи с четвёртой сферой. Если ты доволен своей карьерой, но не доволен теми деньгами, которая она приносит, то нужно, либо создавать дополнительные источники дохода, либо улучшать существующие источники. Но лучше всего – и то, и другое. Для анализа этой сферы помогут следующие вопросы. Насколько я удовлетворён своим финансовым положением? Устраивает ли меня соотношение «зарплата – рабочее время»?

– **Духовность и творчество.** Эту сферу каждый понимает по-своему. Для кого-то – это религия, для кого-то чтение эзотерической литературы, для кого-то – медитация. В любом случае, данная сфера направлена на поддержание порядка в своем внутреннем состоянии. К этой же сфере можно отнести любимые увлечения человека – его хобби. Например, это рисование, занятие музыкой и т. д. У каждого – свое. Подумай, достаточно ли времени ты уделяешь себе, своим увлечением, природе и познанию своего внутреннего мира?

– **Саморазвитие.** К ней относится все то, что направ-

лено на твое личное развитие, на твой личностный рост. Современная система образования влияет на людей таким образом, что люди, заканчивая школу и институт, чувствуют большое отвращение к обучению. И из-за этого, после выпуска из учебных заведений, многие говорят: «всё, с меня хватит, мне хватило обучения, я больше не хочу учиться». Думаю, не стоит пояснять, почему данное утверждение в корне не верное позиция. Мы либо развиваемся, либо деградируем. Подумай, сколько времени ты уделяешь чтению, общению с интересными и образованными людьми? А обучению, просмотру полезных вебинаров и прохождению курсов? Это поможет тебе правильно и трезво оценить данную сферу.

– **Яркость жизни.** К данной сфере относятся те моменты, которые без труда запоминаются, те моменты, которые всегда хочется вспомнить – это яркие кусочки жизни. Без них жизнь будет скучной и однообразной. Например, этой прыжок с парашютом, поход с семьей в аквапарк, свадьба, катание на картингах, путешествия и т. д.

Приступим к домашнему заданию. Это упражнение позволит взглянуть на свою жизнь с большой высоты, чтобы понять, какие сферы проседают, а какие наоборот – преобладают.

Возьми листок бумаги с ручкой, нарисуй на листке круг, поделенный на 8 частей. Теперь каждую из восьми частей

раздели делениями от 0 до 10, начиная от центра круга и заканчивая его краями. Затем, исходя из информации по каждой сфере, оцени каждую сферу жизни, опираясь на свои личные ощущения, от 0 до 10, где 0 – это все совсем ужасно, а 10 – твой текущий идеал. Выполнила? А теперь подумай над тем, что следует исправить и как это сделать, чтобы твоё колесо стало максимально круглым.

Возможно, тебе кажется, что все эти задания – пустая трата времени, но, поверь, они работают, особенно, если выполнять их письменно и с максимальной отдачей. Задания научат тебя лучше понимать себя, свои эмоции и желания. Ты перестанешь компенсировать неудовлетворение жизнью едой.

ЕДА КАК ИСТОЧНИК УДОВОЛЬСТВИЯ

Зачастую многие из нас используют еду не по прямому назначению, а для удовлетворения других потребностей, более высокого ранга. В этом нет ничего плохого, при условии, что человек не увлекается этим занятием и делает это осознанно. Например, у вас плохое настроение и на улице отвратительная погода, вы покупаете вкусный круассан с капучино, чтобы поднять себе настроение. Хороший выбор, ваше самочувствие улучшается и вы, правда, наслаждаетесь этим кофе и десертом, а не торопитесь запихнуть это в себя, как в топку.

Чаще всего, именно неосознанные приемы пищи приводят к набору лишнего веса. Для лучшего понимания приведу ещё один пример. Вы периодически ругаетесь со своим молодым человеком, так как он, как вам кажется, слишком много времени проводит с друзьями и не уделяет вам должного внимания. Каждый раз, когда он возвращается с очередной прогулки, вы выговариваете ему своё недовольство, но проблема не решается, он психует и уходит к друзьям, так как, по его мнению, вы его «пилите». Чтобы как-то успокоить себя и поднять настроение вы съедаете шоколадку. Все бы ничего, но это происходит изо дня в день, проблема с молодым человеком не решается, а едой вы лишь маскиру-

ете свою обиду и злость/грусть/тревогу.

Решать психологические и межличностные проблемы едой – для нас обыденное и привычное дело. Нас с детства задабривали сладким, выпечкой. Вспомните, как родители уговаривали тебя пойти на приём к врачу, а после обещали сладкий подарок. Сейчас ситуация повторяется. Тебе плохо – ты съедаете что-то «запретное/вредное» – становится легче. Немногих из нас учили решать проблемы другими способами, ведь еда – самый простой и доступный.

Еда, в качестве удовлетворения эмоционального голода, решает следующие задачи:

- понижает уровень напряжение в стрессовой ситуации (за счёт выработки дофамина и серотонина на фоне повышенного кортизола);

- позволяет человеку повысить свою ценность (многие испытывают максимальное удовольствие именно от еды из дорогого ресторана, от деликатесов);

- повышает самооценку и собственную значимость (человек может показывать умение контролировать свою жизнь, или жизнь окружающих, отказываясь от какого-то любимого продукта только потому, что у него есть такая возможность (я буду питаться только овощами, я отказываюсь от сладкого и т.д.), или покупая для своих близких продукты на свое усмотрение, игнорируя и желания «Моя семья ест только здоровую пищу»);

– компенсирует неудовлетворенность в другой сфере жизни (пример с молодым человеком, описанный выше);

– дань традициям, родителям и т. д. (я послушная дочь, я делаю так как мама учила, «худые люди больные, ты должен больше есть»; «нужно доедать до конца»; «выбрасывать хлеб – грех»);

– позволяет наградить себя или близких за достижения («папа с работы голодный придет», «ты много работал, устал – поешь», «я сегодня хорошо потренировалась, поэтому заслуживаю кусок торта побольше»);

– подтверждает низкую самооценку в глазах человека, самобичевание и последующее награждение-успокоение едой (когда кажется, что все пропало и весь мир против вас, приходит она – еда, и наполняет вас все больше и больше; хотя, желудок уже заполнен, но в голове крутятся мысли: «я все равно ничтожество, хуже быть уже не может», а потом «ну вот, казалось, что хуже быть не может, а я все равно «обожралась как последняя свинья»).

Использовать еду не по прямому назначению – отнюдь не плохо, просто нужно делать это грамотно и осознанно. Ты наверняка знаешь людей, которые едят все подряд, не заморачиваются со всякими диетами и физическими нагрузками, но имеют хорошую форму, а, может быть, даже недобор веса. В чем их секрет?

Ответ проще, чем кажется. Они не объедаются, едят

столько, сколько нужно их организму. Они умеют слушать и слышать своё тело, пусть и неумышленно. Хороший пример – дети. Возможно, тебе удавалось наблюдать, как едят дети до трёх лет. Многие мамы жалуются, что их ребёнок «не съедает полную порцию», «совсем не ест кашу/мясо/овощи». Ребёнок ест то, что ему хочется, то, что нужно конкретно его организму в конкретный момент времени. Этот навык есть у каждого человека от рождения и до 2—3 лет. Позже на нас оказывают влияние культура и пищевое поведение наших родителей и близких. Если бы все ели, как дети, ожирение и лишний вес перестали бы быть такой глобальной проблемой. Ученые проводили несколько экспериментов с детьми с целью изучить их пищевое поведение.

Приведу в пример один из этих экспериментов с детьми разного возраста (эксперимент Клары Дэвис):

Детей поместили в специально организованное пищевое пространство, в котором была доступна разнообразная, свежая и питательная еда (раздельно мясо, овощи, соль, молочные продукты, фрукты, сладости, бакалея). По первому требованию ребенку предоставляли выбранную еду и как только он отказывался от еды, ему переставали ее давать.

Результаты эксперимента показали, что:

- Дети сами могут подбирать себе еду, и у каждого ребёнка свой вариант пищевой корзины
- Дети не едят одинаковое количество еды в один прием пищи каждый день. Ребенок мог съесть «много», но завтра –

гораздо меньше.

– Ребенок употребляет разнообразную еду по составу. Было отмечено, если ребенок простужался, то переходил на вегетарианство, т.е. отказывался от животного белка. Баланс белков-жиров-углеводов отличался от общепринятого – ребенок это делает исходя из потребностей организма. Для ребенка нормально есть два-три дня котлеты, потом – только кашу или молоко.

Почему же тогда этот волшебный навык теряется? Почему возникают проблемы с перееданием или злоупотреблением высококалорийными продуктами?

Вот примеры некоторых причин из множества возможных:

– Нарушения отношений с родителями (гиперзаботливая мать; вынужденное раннее взросление; гипоопекающие родители (ребёнок предоставлен сам себе) и т.д.).

– Отсутствие навыка получения телесного удовольствия другими способами (через приём пищи мы чувствуем своё тело).

– Запрет на получения удовольствия как такового (низкая самооценка; уверенность в том, что ты недостойн любви).

– Страхи и ограничения, связанные с сексуальной сферой, часто тесно переплетается с первой причиной (например, когда родители порицали секс и у ребёнка сложилась установка «секс=грязь» и «если я толстая, я не привлекательная и меня не воспринимают как сексуальный объект»).

Невозможно сразу однозначно сказать, что послужило причиной нарушения пищевого поведения в конкретном случае, но можно попробовать найти эту причину и устранить. Лучший способ – обращение к психотерапевту. Однако, не у всех есть такая возможность, и найти хорошего, грамотного психолога не так-то просто. Есть другой выход – психологические упражнения, и одно из них – твоё очередное домашнее задание.

Наверняка слышала выражение «все проблемы из детства», так вот, они есть практически у каждого. И эти проблемы здорово осложняют нам жизнь в настоящем. Мы можем годами жить и не понимать, почему одиноки, почему переедаем, почему постоянно конфликтуем или испытываем сложности в общении. А проблема зачастую именно в детстве, в отношениях с родителями, и её можно и нужно решать.

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.