



НИКОЛАЙ ВОЛК

ЛИШНИЙ ВЕС

В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА.
НАЙДИ НАСТОЯЩИЕ ПРИЧИНЫ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ
И УСТРАНИ ИХ РАЗ И НАВСЕГДА. КНИГА-ТРЕНИНГ

В твоей голове

Николай Волк

**Лишний вес в твоей голове.
Психологические причины
лишнего веса. Найди
настоящие причины лишних
килограммов и устрани их раз
и навсегда. Книга-тренинг**

«Автор»

2023

Волк Н.

Лишний вес в твоей голове. Психологические причины лишнего веса. Найди настоящие причины лишних килограммов и устрани их раз и навсегда. Книга-тренинг / Н. Волк — «Автор», 2023 — (В твоей голове)

Книга для тех, кто мечтает избавиться от лишнего веса раз и навсегда. Автор, опытный психолог-консультант, убедительно показывает: причины лишних килограммов кроются не только в физиологии и диетах, но и в нашей голове. В первой части вы найдете подробный анализ психологических факторов, способствующих набору веса. Автор профессионально, но доступно объясняет механизмы, связывающие психику и лишние килограммы. Во второй части представлены эффективные методы борьбы с избыточным весом на психологическом уровне. Читатель получит полезные инструменты для работы над собой. Третья часть посвящена социально-психологическим факторам. Автор убедительно показывает, как вредные стереотипы общества и проблемы в отношениях с окружающими могут способствовать набору веса. И что с этим делать. В четвертой части даются практические советы по здоровому питанию, развитию мотивации и воли. Читатели смогут трансформировать свои нездоровые привычки и начать новую жизнь!

Содержание

Введение	5
Часть 1. Основные психологические причины лишнего веса	6
Глава 1. Эмоциональное переедание	7
Глава 2. Низкая самооценка и комплексы	9
Глава 3. Стресс и тревожные расстройства	11
Глава 4. Депрессия	13
Глава 5. Зависимость от еды	14
Часть 2. Личностные причины лишнего веса	15
Глава 6. Лишний вес как защитный механизм	16
Глава 7. Переедание в ответ на психологическую травму	18
Глава 8. Проблемы в отношениях	20
Глава 9. Семейные установки	21
Глава 10. Страхи и защита	22
Глава 11. Душевная пустота	23
Глава 12. Протест и чувство несправедливости	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Николай Волк

Лишний вес в твоей голове.

Психологические причины лишнего веса. Найди настоящие причины лишних килограммов и устрани их раз и навсегда. Книга-тренинг

Введение

Лишний вес и ожирение – серьезные проблемы современного общества. Согласно статистике, более 30% населения страдают избыточным весом. При этом количество людей с ожирением неуклонно растет.

Зачастую люди пытаются бороться с лишним весом при помощи диет и физических нагрузок. Однако такой подход не всегда приводит к стойкому результату. Потерянные килограммы быстро возвращаются, и человек вновь оказывается в замкнутом круге похудения и набора веса.

В чем причина? Дело в том, что избыточный вес редко бывает следствием лишь физиологических факторов. За внешними проявлениями ожирения скрываются глубинные психологические корни. И если не заниматься именно ими, лишний вес будет возвращаться снова и снова.

В этой книге мы подробно разберем психологические аспекты проблемы лишнего веса. Вы узнаете о различных причинах переедания, связанных с особенностями личности и психическими расстройствами. Мы рассмотрим влияние психологических травм, проблем в отношениях, семейных установок. Отдельное внимание будет уделено социальным стереотипам, провоцирующим набор веса.

Во второй части книги вы найдете подробные рекомендации по преодолению психологических причин лишнего веса. Мы расскажем о современных методах психотерапии, помогающих справиться с перееданием, тревогой, депрессией. Вы получите практические советы по укреплению самооценки, борьбе со стрессом, коррекции пищевого поведения.

Эта книга – ваш путеводитель в мире психологических аспектов лишнего веса. Следуя изложенным в ней рекомендациям, вы сможете разобраться в истинных причинах своих проблем и навсегда избавиться от ненавистных килограммов. Пришло время перестать бороться с последствиями и начать решать проблему комплексно!

Часть 1. Основные психологические причины лишнего веса

Глава 1. Эмоциональное переедание

Многие из нас едят не только от голода, но и от скуки, для утешения или в качестве вознаграждения. Такое переедание называется эмоциональным. Оно не связано с потребностью организма в пище, а вызвано нашими эмоциями и психологическим состоянием.

Эмоциональное переедание – это употребление пищи не из-за голода, а в ответ на эмоции и психологическое состояние.

Эмоциональное переедание проявляется очень по-разному в зависимости от того, что именно толкает человека к излишнему потреблению пищи.

Например, скука – одна из распространенных причин. Человек просто не знает, чем себя занять, время тянется медленно. И тогда он начинает постоянно что-то жевать, ходить к холодильнику, есть без остановки. Физически он не голоден, просто пытается развеять скуку вкусной едой.

Или возьмем одиночество. Когда человек чувствует себя оторванным от других, когда ему не с кем поговорить, он заполняет эту пустоту едой. Она становится его утешением, способом заглушить чувство одиночества, хотя бы временно.

Печаль, уныние – еще одна распространенная эмоциональная причина переедания. Когда что-то расстраивает, когда на душе тоскливо, многие пытаются поднять себе настроение вкусной едой. Сладкое вызывает выброс серотонина, который временно улучшает настроение. Грустный человек как бы "заглушает" свои грустные мысли едой.

Беспокойные и тревожные натуры тоже склонны успокаиваться с помощью еды. Они постоянно о чем-то волнуются, ищут способ расслабиться – и находят его в виде перекусов. Это позволяет хоть ненадолго отвлечься от тревожных мыслей.

Когда на человека обрушивается сильный стресс, например, на работе или дома, еда может стать спасением. Съев что-то вкусное, он расслабляется, снимает напряжение. Даже если физически он не голоден, стресс толкает его к перееданию.

И так далее. Злость и раздражение, вина и стыд, самобичевание, страхи, потребность в утешении – все эти состояния могут приводить к эмоциональному перееданию. Человек ест не от голода, а чтобы справиться со своими чувствами.

Особенно опасно, когда эмоциональное переедание превращается в привычку. Тогда оно происходит практически автоматически, без явных эмоций. Человек просто машинально тянется за едой от скуки, стресса, привычки. Так труднее заметить и остановить эту вредную привычку.

В общем, эмоциональное переедание многообразно. Но главное – разобраться, какие именно эмоции или ситуации толкают вас к излишней еде. И найти здоровые способы справляться с этими состояниями. Тогда переедание отступит!

Я сам в прошлом часто переедал от скуки или расстройств. Когда было плохое настроение, я «заедал» его сладким. Если чувствовал себя одиноко, мог съесть целую пиццу и пару бутылок пива, чтобы «заглушить» это чувство. Такое эмоциональное переедание в итоге привело меня к ожирению.

Эмоциональное переедание – тема множества научных исследований в области психологии и нутрициологии. Ученые изучают связь между эмоциями и пищевым поведением, а также то, при каких эмоциональных состояниях люди склонны переедать.

Результаты исследований показывают, что переедание чаще происходит на фоне негативных эмоций. Люди едят больше, когда они расстроены, обеспокоены, разозлены, испытывают стресс или скуку. Положительные эмоции, такие как радость, восторг, удовольствие, реже провоцируют переедание.

Например, в одном эксперименте ученые вызывали у людей разные эмоции с помощью видеороликов и музыки. Затем предлагали перекусить. Оказалось, что после просмотра грустных роликов люди съедали в среднем на 56% больше, чем после веселых.

Другое исследование показало, что склонность к эмоциональному перееданию связана с низкой самооценкой. Люди с низкой самооценкой едят больше в ответ на стресс, чтобы компенсировать неуверенность в себе.

Ученые также выяснили биохимические процессы, объясняющие связь переедания и эмоций. Например, сладкая и жирная пища увеличивает выработку серотонина и эндорфинов – "гормонов удовольствия". Они улучшают настроение, но ненадолго. Но такое улучшение недолговечно. После того, как мы наелись, настроение снова портится, а лишние калории превращаются в жир.

Кортикостероиды – гормоны стресса – также повышают аппетит, особенно желание сладкого и жирного. Отсюда связь стресса и эмоционального переедания.

Исследования мозга при помощи МРТ показали активацию зон, связанных с удовольствием и вознаграждением, когда человек ест в ответ на негативные эмоции. Эмоциональное переедание – способ "поощрить" себя и справиться с плохим самочувствием.

Таким образом, наука доказывает: эмоциональное переедание тесно связано с психологическим состоянием человека. Оно чаще происходит на фоне негативных эмоций и является неадаптивным способом регуляции этих состояний. Чтобы справиться с эмоциональным перееданием, нужно научиться управлять стрессом и негативными эмоциями более конструктивно.

Хотя переедание чаще связано с негативными переживаниями, оно может происходить и на фоне положительных эмоций.

Например, многие склонны переедать во время праздников и торжеств. Радостная атмосфера, вкусная еда, чувство единения с близкими – все это расслабляет и может привести к излишествам. Человек ест не только от голода, но и чтобы продлить ощущение праздника.

Сходным образом люди могут переест от чувства облегчения, когда закончились стресс или тревога. Им хочется отпраздновать это ощущение расслабленности вкусной едой.

Удовольствие от вкуса тоже играет роль. Если еда очень вкусная, аппетит может пересилить чувство сытости, и человек съедает больше обычного, наслаждаясь вкусом.

Радостные события вроде дня рождения, свадьбы, повышения по работе нередко отмечаются обильным застольем. Люди едят не по голоду, а чтобы отпраздновать событие.

Перееданию может способствовать и чувство гордости за себя, желание наградить себя за достижения вкусной едой. Например, после успешного экзамена или завершения большого проекта на работе.

Некоторые используют еду в качестве мотивации – обещают себе что-то вкусное в награду за трудную работу или спортивные упражнения. Это тоже разновидность переедания от положительных эмоций.

Интересно, что даже воспоминания о положительных эмоциях могут стимулировать аппетит. Например, приятные воспоминания о поездке увеличивают желание поесть.

Таким образом, хотя связь переедания с негативными эмоциями более выражена, оно может происходить и на фоне радости, воодушевления, гордости за себя. В любом случае, важно научиться контролировать свой аппетит и не переедать, даже если на душе радостно и празднично!

В любом случае, при эмоциональном переедании еда выполняет психологическую функцию. А не является источником питания для нашего организма. Чтобы справиться с этой проблемой, нужно научиться управлять своими эмоциями без помощи еды. В дальнейших главах мы подробно разберем способы борьбы с эмоциональным перееданием.

Глава 2. Низкая самооценка и комплексы

Многие люди с избыточным весом или ожирением страдают от низкой самооценки и комплексов, связанных со своей внешностью. Эта связь подтверждается многочисленными исследованиями.

По данным опросов, более 80% людей с ожирением недовольны своим телом и внешним видом. Они считают себя недостаточно привлекательными и стесняются своих форм.

Согласно исследованию американских ученых из Йельского университета, женщины с ожирением в среднем оценивают свою привлекательность на 20% ниже, чем женщины с нормальным весом. У мужчин разница составляет 15%.

При этом люди с лишним весом зачастую преувеличивают свои недостатки. Они видят себя более полными и непривлекательными, чем есть на самом деле. Это связано с искаженным восприятием собственного тела.

Почему так происходит? Во-первых, общество навязывает стереотипы о привлекательности исключительно худых людей. Полные люди автоматически считаются "некрасивыми". Это давит на самооценку.

Во-вторых, лишний вес часто ведет к насмешкам и травле, особенно в детстве и отрочестве. Человек принимает эти оскорбления близко к сердцу и начинает стыдиться своего тела.

Например, моя пациентка Анна рассказала, что в школе ее дразнили "толстушкой" и "слонихой". Одноклассники отказывались с ней дружить и играть. Это нанесло серьезную травму ее самооценке на долгие годы.

В-третьих, многие полные люди испытывают дискомфорт в социальных ситуациях из-за своего веса. Они стесняются ходить в бассейн, танцевать, носить облегающую одежду. Это тоже усугубляет комплексы.

Наконец, постоянные диеты и недовольство своим телом со временем закрепляют низкую самооценку. Человек видит себя исключительно сквозь призму лишнего веса. А свое тело – как недостаток, который нужно постоянно исправлять.

Как показывает моя практика психолога, низкая самооценка и комплексы из-за веса – это серьезное препятствие для успешного похудения. Вот основные способы, которыми низкая самооценка мешает сбросить лишние килограммы:

Снижение мотивации. Человек с низкой самооценкой не верит, что способен похудеть. Ему кажется, что усилия бесполезны, поэтому он теряет мотивацию начинать диету или активно двигаться.

Срывы и переедание. Отрицательные эмоции из-за неудовлетворенности собой приводят к эмоциональному перееданию. Человек как бы "заедает" свои переживания по поводу внешности, срывая диеты.

Избегание физической активности. Люди с комплексами часто стесняются заниматься спортом, ходить в спортзал, бассейн. Из-за этого они мало двигаются, что мешает сжигать калории.

Отказ от поддержки. Человеку с низкой самооценкой сложно просить о помощи и поддержке близких в похудении, обсуждать свои проблемы. А в одиночку сложнее добиться результата.

Негативный внутренний диалог. "Я все равно не смогу похудеть, я слабак", "Я некрасивый толстяк" – такие мысли саботируют усилия по похудению.

Заниженные ожидания. Человек не верит, что может стать стройным и привлекательным, поэтому заранее смиряется с неудачей диеты.

Стресс и тревога. Переживания по поводу своего веса и внешности усиливают стресс. А стресс, как известно, ведет к перееданию.

Нет терпения. Из-за неуверенности в себе человек быстро разочаровывается от медленного прогресса в похудении и бросает попытки.

Выбор неэффективных методов. Часто из-за отчаяния человек идет по пути "чудо-диет" и других малоэффективных способов, обрекая себя на неудачу.

Как видите, низкая самооценка саботирует усилия по похудению очень изощренно. Поэтому на пути к стройности крайне важно работать и над психологическими причинами лишнего веса!

Чтобы повысить самооценку и избавиться от комплексов из-за лишнего веса, я рекомендую своим пациентам в первую очередь начать иначе относиться к своему телу. Принять его таким, какое оно есть, со всеми недостатками и достоинствами. Перестать критиковать себя и учиться ценить не только внешность, но и функциональность тела – то, на что оно способно.

Также важно оградить себя от токсичных людей и источников, которые постоянно критикуют вашу внешность. Лучше проводить время с теми, кто ценит вас за внутренние качества, а не внешность. Искать социальные круги, где к внешности относятся терпимо.

Очень полезно найти хобби, творчество или другие занятия, которые позволят проявить и развить свои таланты, способности. Это поможет увидеть свои сильные стороны, поверить в себя. Когда человек реализует себя в любимом деле, самооценка растет.

Не стоит постоянно сравнивать себя с моделями, актерами и другими медийными персонами. Ведь красота и привлекательность бывают разными, не стоит ориентироваться на стереотипные образы.

Полезно также работать над своим внутренним диалогом – избавляться от регулярных мыслей типа "я некрасивый/ая", "мое тело уродливое" и заменять их на позитивные установки. Хвалить себя, говорить комплименты своему отражению в зеркале.

С помощью этих методов, шаг за шагом можно восстановить уверенность в себе, научиться принимать и любить свое тело. А это станет важной основой для успешного избавления от лишнего веса!

Глава 3. Стресс и тревожные расстройства

Многие люди, имеющие проблемы с лишним весом, испытывают хронический стресс и различные проявления тревоги. И это неслучайно – научные исследования подтверждают, что стресс и тревожность могут непосредственно провоцировать набор лишних килограммов.

При стрессе в организме происходит выброс так называемых гормонов стресса, которые играют ключевую роль в формировании лишнего веса при хроническом напряжении.

Основные гормоны стресса – это кортизол, адреналин и норадреналин. Они вырабатываются в надпочечниках и в определенных ситуациях помогают нам мобилизоваться и справляться с угрозами. Однако при хроническом стрессе их избыток начинает разрушать здоровье.

Кортизол усиливает аппетит, особенно тягу к сладкому и высококалорийному. У людей в стрессе повышается желание съесть что-нибудь вкусное и сладкое, чтобы получить эмоциональное удовольствие и успокоиться. Также кортизол способствует отложению жиров в области живота.

Адреналин и норадреналин также стимулируют аппетит. При их выбросе организму требуется больше энергии, соответственно возникает ощущение голода и тяга к калорийной пище.

Еще один негативный эффект кортизола – он увеличивает количество и размер жировых клеток. В норме кортизол должен их уменьшать, но при хроническом стрессе происходит обратный эффект. Жировые клетки начинают активно делиться и увеличиваться.

Кроме того, кортизол замедляет основной обмен, то есть снижает скорость расходования энергии организмом. Из-за этого съеденные калории не сжигаются, а эффективно откладываются в виде жира.

Таким образом, избыток гормонов стресса приводит к сильному чувству голода, тяге к высококалорийной пище, увеличению жировых клеток и замедлению расхода энергии. Все это в совокупности способствует быстрому набору веса при хроническом стрессе.

Один из основных эффектов стресса – резкое усиление аппетита и желания поесть. И не просто поесть, а съесть что-нибудь максимально калорийное и вкусное – сладкое, мучное, жирное.

При сильном стрессе мозг дает сигнал: "Я в опасности! Мне нужно много энергии!". И запускает каскад реакций, в результате которых человек ощущает сильнейший голод, причем голод именно на высококалорийную еду.

Эволюционно это объясняется тем, что в стрессовой ситуации, опасной для жизни, организму требуется максимум энергии, чтобы сражаться или бежать. Отсюда повышенный аппетит.

Однако современный стресс – это в основном психологическое напряжение, а не физическая опасность. Поэтому реакция организма в виде повышенного аппетита становится скорее вредной, чем полезной приспособительной реакцией.

В результате при хроническом стрессе человек начинает постоянно испытывать сильное желание поесть. И ему требуется огромное самообладание, чтобы не поддаваться этому желанию и не начать переедать.

К сожалению, далеко не все обладают таким самообладанием. Многие люди в стрессе тянутся к еде, чтобы хоть как-то себя успокоить и получить удовольствие от вкуса. И это приводит к постепенному набору лишнего веса.

Таким образом, повышенный аппетит под воздействием стресса – это важный фактор риска лишнего веса. Научиться справляться со стрессом, не прибегая к еде как успокоительному – одна из ключевых задач при похудении.

Помимо физиологических реакций, стресс может запускать и неадаптивные поведенческие паттерны, которые приводят к перееданию.

Во-первых, многие люди, испытывая сильное напряжение, пытаются снять его с помощью еды. Они перекусывают, чтобы хоть немного расслабиться и получить удовольствие от вкуса.

К сожалению, такой способ снятия стресса кратковременный. После того, как еда съедена, напряжение возвращается, и человек снова тянется к холодильнику за очередной порцией. Так постепенно формируется пагубная привычка переедать в стрессовых ситуациях.

Во-вторых, некоторые в стрессе теряют контроль над своим поведением и начинают есть хаотично, не задумываясь. Они могут сжирать продукты прямо на ходу, не чувствуя вкуса и не ощущая насыщения.

В-третьих, хронический стресс истощает силы для самоконтроля. Когда человек вымотан напряжением, ему сложно заставить себя не есть вредные продукты или ограничивать порции. По принципу: "Все равно нет сил сопротивляться".

В-четвертых, некоторые в стрессе теряют интерес к привычным занятиям, включая приготовление пищи. Им проще заказать что-то вредно-вкусное или купить полуфабрикаты, чем готовить самим.

В-пятых, хронический стресс может нарушить режим приема пищи. Человек ест хаотично, не по часам, пропускает приемы пищи или наоборот – постоянно что-то жует. Это тоже ведет к перееданию.

Таким образом, на поведенческом уровне стресс повышает вероятность эмоционального переедания, потери контроля над питанием и формирования вредных привычек. Это еще один механизм, связывающий стресс и набор.

Что касается тревожных расстройств, то здесь тоже есть связь с лишним весом. Тревожные люди склонны постоянно что-то жевать, перекусывать, чтобы хоть как-то отвлечься от своих страхов и волнений.

Например, социальная тревожность может приводить к перееданию от волнения перед каким-то мероприятием или встречей. Генерализованное тревожное расстройство проявляется хроническим беспокойством и нервной едой без голода.

Таким образом, как стресс, так и тревожные состояния тесно связаны с риском набора лишнего веса. Научиться справляться со стрессом и тревогой более здоровыми способами – важная составляющая профилактики и борьбы с лишним весом. Этому будут посвящены следующие главы.

Глава 4. Депрессия

Депрессия и лишний вес часто связаны друг с другом. Многие люди, страдающие ожирением, испытывают симптомы депрессивных расстройств. И наоборот, при депрессии повышается риск набора веса.

Эту связь подтверждают как научные исследования, так и практический опыт врачей и психологов.

В частности, по данным американских ученых из Гарвардской школы общественного здравоохранения, у людей с ожирением риск развития депрессии на 55% выше, чем у людей с нормальным весом.

С другой стороны, при депрессии значительно повышается вероятность набора лишнего веса. По некоторым оценкам, депрессия удваивает риск ожирения.

Например, одна из моих пациенток, Мария П., пришла ко мне с жалобами на лишний вес. За последний год она набрала 15 кг, хотя особо не меняла привычек.

При беседе выяснилось, что примерно в это же время у Марии развилась депрессия на фоне сложной жизненной ситуации. Она постоянно чувствовала упадок сил, апатию, ей было трудно заставить себя готовить. Поэтому Мария стала часто заказывать еду или покупать полуфабрикаты, что и привело к набору веса.

В данном случае сыграли роль как биохимические изменения при депрессии, так и снижение мотивации следить за питанием. Когда мы начали лечить депрессию, аппетит и вес Марии нормализовались.

Таких примеров из практики множество. Депрессия и ожирение могут как следовать одно за другим, так и развиваться параллельно, усугубляя симптомы друг друга. Поэтому так важен комплексный подход к лечению, учитывающий оба этих состояния.

Связь между депрессией и лишним весом обусловлена комплексом биохимических и психологических факторов.

Во-первых, при депрессивных состояниях в организме снижается уровень серотонина – нейромедиатора, регулирующего как настроение, так и аппетит. Из-за нехватки серотонина у человека возникают приступы тоски, а также повышается тяга к углеводам и сладкой пище. Это может спровоцировать эпизоды переедания.

Во-вторых, депрессия подрывает силы воли и мотивацию человека. Депрессивному человеку тяжело заставить себя соблюдать диету, регулярно заниматься спортом и в целом следить за питанием. Гораздо проще съесть что-нибудь вкусное, чем приготовить полезный обед.

В-третьих, депрессия ведет к общему снижению активности и гиподинамии. Замедленный метаболизм и малоподвижный образ жизни также способствуют набору лишнего веса.

В-четвертых, некоторые депрессивные люди пытаются хоть немного улучшить свое угнетенное состояние с помощью вкусной еды. Они как бы "заедают" депрессию, что только усугубляет проблему.

Наконец, многие антидепрессанты имеют побочный эффект в виде увеличения массы тела.

Таким образом, чтобы успешно справиться с лишним весом, нужен комплексный подход, включающий терапию депрессии. И наоборот, лечение депрессии зачастую благотворно сказывается на весе.

Глава 5. Зависимость от еды

Многие люди с лишним весом страдают от настоящей зависимости от еды. Это похоже на другие виды аддикций – алкоголизм, наркоманию, игроманию. Человек не может контролировать свое пищевое поведение и постоянно срывается на переедание.

Согласно исследованиям, признаки пищевой зависимости проявляются более чем у 70% людей с ожирением. Они испытывают непреодолимое влечение к еде, переедают даже тогда, когда не голодны.

Пищевая зависимость проявляется в том, что человек полностью теряет контроль над своим пищевым поведением.

У него возникает непреодолимое, навязчивое влечение к определенным продуктам, чаще всего сладким, мучным, жирным. Он может думать о них постоянно, фантазировать, предвкушать. Это влечение настолько сильно, что зависимый ест эти продукты даже без чувства голода, просто потому, что "надо".

При этом он не может остановиться, когда начинает есть, и съедает огромные порции за раз, не ощущая насыщения. Еда как бы отключает сигналы организма о том, что пора прекратить.

У зависимого развивается толерантность – чтобы получить желаемый эффект (удовольствие, успокоение), требуются все большие порции.

Кроме того, еда превращается в главную ценность в жизни. Ради очередной порции вкусной пищи зависимый способен пренебречь любыми другими делами и обязанностями.

При попытке ограничить себя в еде возникает абстинентный синдром – раздражительность, тревога, депрессия. Человек не может нормально функционировать без своей "дозы" еды.

Так проявляется пищевая аддикция. И чтобы с ней справиться, мало просто сесть на диету. Нужна серьезная психологическая работа по избавлению от этой опасной зависимости.

Пищевая зависимость возникает из-за того, что определенные продукты способны стимулировать выброс "гормонов удовольствия" в мозге, вызывая эйфорию и привыкание.

В частности, при употреблении сладостей, жирного, мучного происходит выброс дофамина и эндорфинов. Эти вещества создают ощущение эйфории, расслабленности, улучшают настроение.

По своему действию дофамин и эндорфины близки к наркотикам. Они активируют центры удовольствия в мозге, и человек, раз почувствовав эти ощущения, хочет испытывать их снова и снова.

Поэтому возникает навязчивое влечение к определенным продуктам, несмотря на нежелание набирать вес. Постепенно формируется настоящая физиологическая зависимость, как от наркотика.

Еще один механизм – выброс дофамина происходит еще до еды, когда человек только предвкушает любимую пищу. В результате мозг как бы "помнит" этот приятный ожидаемый эффект и требует его снова и снова.

Таким образом, сочетание приятных ощущений в процессе еды и предвкушения создает сильнейшую мотивацию, превращающуюся в зависимость. Человек уже не может контролировать себя перед лицом этой мощной внутренней тяги к еде.

Чтобы справиться с зависимостью от еды, необходима серьезная психологическая работа. В следующих главах я поделюсь конкретными методами и приемами, которые помогут вам обрести контроль над своим пищевым поведением.

Часть 2. Личностные причины лишнего веса

Глава 6. Лишний вес как защитный механизм

У некоторой категории людей избыточный вес выполняет определенную психологическую функцию – своего рода "защиты" от внешнего мира и внутренних переживаний.

Например, полнота может стать способом уйти от чрезмерного, навязчивого внимания окружающих к своей внешности, от критических взглядов и оценок. Человек как бы прячется за лишним весом, чтобы его перестали рассматривать как объект внешней привлекательности.

Для кого-то жировая прослойка – это буквальный и психологический барьер от насмешек, критики, неприязни со стороны других людей. Избыточный вес помогает не принимать это близко к сердцу, отгородиться.

Лишний вес может быть способом стать незаметным, "слиться с толпой", чтобы не выделяться. Особенно это актуально для людей с низкой самооценкой, которым дискомфортно привлекать к себе повышенное внимание.

Для кого-то полнота – это возможность спрятать свою женственность, сексуальность, чтобы не вызывать нежелательного интереса. Это распространено у людей, переживших домогательства или насилие.

У некоторых лишний вес связан со склонностью к самоизоляции. Человек как бы отгораживается от социума, старается меньше контактировать с людьми при помощи "брони" из жировых отложений.

Ряд научных исследований подтверждает, что для многих людей полнота выполняет функцию своеобразной психологической защиты.

Например, исследование ученых из Бостонского университета показало, что у женщин, переживших случаи сексуального домогательства, риск ожирения на 30% выше. У многих из них лишний вес становится способом спрятать свою сексуальность, чтобы больше не привлекать нежелательное внимание.

Другое исследование продемонстрировало, что люди с избыточным весом гораздо более чувствительны к критике и оценке их внешности. Лишние килограммы помогают создать психологический барьер от такой критики.

Одна из моих пациенток, Марина Т., рассказала, что набрала вес после развода, чтобы "спрятаться" от навязчивого внимания мужчин. До этого она много лет подвергалась домашнему насилию со стороны мужа и не хотела больше никаких отношений.

Мой пациент Павел Ж. с детства подвергался насмешкам и буллингу из-за своего заикания. В подростковом возрасте он резко набрал лишний вес. По его словам, полнота помогла ему "спрятаться" от одноклассников, чтобы не привлекать их внимания и издевательств.

Юлия К. рассказала, что у нее развилось обжорство после изнасилования. Она сознательно стала много есть, чтобы набрать вес и стать "непривлекательной" в глазах других мужчин, воспринимая свою внешность как причину насилия.

Ольга Б., 30 лет, после развода с алкоголиком-мужем ушла в себя, сильно набрала вес. По ее словам, полнота помогала дистанцироваться от людей и "не впускать" их в свою жизнь, поскольку появился страх перед близкими отношениями.

Иван П., 27 лет, рассказал, что у него всегда были проблемы с лишним весом. В детстве он мечтал стать невидимкой, чтобы прекратились издевательства одноклассников. Избыточные килограммы как бы помогали ему "спрятаться" от чужих глаз и стать незаметнее.

Как видите на этих примерах, лишний вес действительно может становиться способом уйти от негативных взглядов и оценок, спрятать свою сексуальность, отгородиться от травмирующих контактов с внешним миром. Чтобы избавиться от этой "брони", нужна психологическая работа по преодолению внутренних страхов.

Во всех этих случаях избыточный вес играет роль защитного барьера от чего-то, что воспринимается человеком как эмоционально опасное, травмирующее. Чтобы избавиться от лишних килограммов, нужно научиться преодолевать эти глубинные страхи. Об этом речь пойдет в следующих главах..

Глава 7. Переедание в ответ на психологическую травму

Переедание нередко становится способом реагирования на разного рода психологические травмы – потери, горе, насилие, острые стрессы.

Например, после потери близкого человека многие начинают значительно больше есть, особенно сладости. Употребление сахара стимулирует выброс эндорфинов – гормонов, снижающих боль и улучшающих настроение. Так еда помогает хотя бы временно приглушить острую душевную боль от утраты.

Очень часто переедание и резкий набор веса случаются на фоне развода. Человек как бы "заедает" свои негативные эмоции – обиду, одиночество, потерю опоры. Вкусная еда заменяет утраченные семейные радости.

Также травматичные события из детства – потеря родителей, разлука, насилие – могут позднее проявиться в склонности к перееданию. Еда становится компенсацией эмоциональных лишений.

Сексуальное насилие также нередко приводит к набору веса. Опять же еда может служить способом заглушить болезненные воспоминаний и уменьшения стресса, вызываемого травмирующим опытом.

Иногда переедание начинается на фоне депрессии, развившейся после потери работы, несчастного случая или другого острого стресса. Человек ищет хоть какого-то утешения в еде.

Связь между перенесенными психотравмами и склонностью к перееданию и ожирению подтверждается многочисленными научными данными.

Многочисленные научные исследования в области психологии и медицины демонстрируют прямую взаимосвязь между перенесенными психотравмами и склонностью к перееданию и ожирению.

Так, согласно исследованию Бостонского университета, у женщин с избыточным весом или ожирением в анамнезе значительно чаще встречаются случаи сексуального насилия. Переедание в таких случаях становится способом совладания с последствиями травмы.

Ученые Пенсильванского университета обнаружили, что у детей, переживших случаи насилия или пренебрежения, риск ожирения во взрослом возрасте повышен на 35%. Психологические травмы нарушают регуляцию аппетита.

Согласно данным Йельского университета, после потери супруга риск значительного набора веса в течение года составляет 43% для мужчин и 38% для женщин. Горе часто приводит к перееданию.

Исследование Мичиганского университета показало, что у людей, перенесших сексуальное насилие в детстве, на 56% выше риск ожирения во взрослом возрасте.

Таким образом, научные данные свидетельствуют о тесной связи между психологическими травмами и нарушениями пищевого поведения, приводящими к набору лишнего веса. Эту связь обязательно нужно учитывать при лечении ожирения.

Согласно статистике, после потери супруга риск набора значительного веса в течение года составляет около 40%. Горе и одиночество зачастую приводят к утешению себя едой.

Одна моя пациентка Анна после развода за год набрала 25 кг. При беседе выяснилось, что еда стала для нее способом заглушить боль от одиночества и обиды на бывшего мужа.

Другой клиент, Илья, в детстве подвергался насилию от отчима. Во взрослом возрасте у него развилась тяжелая депрессия и ожирение. Переедание помогало справиться с тоской и тревожными воспоминаниями.

Таким образом, можно уверенно говорить о прямой взаимосвязи между психотравмами и склонностью к эмоциональному перееданию. Чтобы решить проблему лишнего веса, необходима работа и с психологическими причинами.

Таким образом, психические травмы могут запускать механизм эмоционального переедания. Чтобы справиться с этой проблемой, нужна работа по переосмыслению травматического опыта и поиску более здоровых копинг-стратегий.

Глава 8. Проблемы в отношениях

Проблемы в отношениях с близкими – распространенная причина возникновения переедания и набора лишнего веса.

Одна из классических ситуаций – это резкое увеличение веса после развода или расставания. Чувство одиночества, потерянности, грусть о разрушенных отношениях – все это может толкать человека к поиску утешения в еде. Переедание становится эмоциональной компенсацией.

Другая распространенная проблема – конфликты в семье. Ссоры с супругом, родителями, детьми приводят к хроническому стрессу. А стресс, как мы знаем, часто провоцирует желание поесть. Еда в таких случаях используется для снятия напряжения.

Даже просто отсутствие теплых, доверительных отношений может косвенно привести к перееданию. Ведь душевное голодание толкает людей искать замену в виде вкусной пищи.

Одна моя пациентка Анна жаловалась, что сильно набрала в весе после замужества. Оказалось, что муж постоянно критиковал ее, контролировал, она чувствовала себя одинокой в браке. Еда стала для нее утешением.

Чтобы вырваться из этого замкнутого круга, я рекомендую:

Поработать над улучшением отношений, если есть такая возможность. Обратиться к семейному психологу.

Найти социальную поддержку – друзей, родных, группы по интересам.

Выражать негативные эмоции безопасным способом – через разговор, творчество, спорт.

Помнить, что изменения в отношениях требуют времени. Набраться терпения.

Улучшение отношений с близкими – мощный ресурс для избавления от деструктивной привычки переедать. Но даже без этого можно научиться справляться со своими эмоциями по-новому.

Глава 9. Семейные установки

Наше отношение к еде и весу во многом формируется в детстве под влиянием семьи. Родители, близкие родственники передают нам установки относительно внешности, питания, вкусовых предпочтений.

Например, в семьях, где принято много и вкусно готовить, дети с большей вероятностью могут иметь лишний вес. Особенно если это сочетается с культом "чистой тарелки". Также влияет пример родителей. Если мама или бабушка полные, девочка подсознательно берет их в качестве эталона женской красоты и тянется к избыточному весу.

Кроме того, важную роль играет отношение к еде в семье. Если родители используют еду как награду или утешение, ребенок усваивает, что поесть – это способ получить удовольствие, успокоиться. Так формируется эмоциональное переедание.

Нередко родители запрещают детям есть определенные продукты или ограничивают количество пищи. Это может привести к навязчивому отношению к еде, нарушениям пищевого поведения.

Важно понимать, что семья – это то место, где закладываются основы нашего отношения к себе, своему телу, здоровью. Поэтому так важно выявить негативные установки, усвоенные в детстве, и заменить их на более конструктивные.

В следующих главах речь пойдет о том, как трансформировать семейные установки, мешающие поддерживать нормальный вес. Это важный шаг на пути преодоления лишних килограммов.

Например, если выросли в семье, где был культ вкусной еды, научитесь получать удовольствие от более полезных блюд. Или если родители были полными, перестаньте брать их внешность в качестве эталона.

Также важно отказаться от эмоционального переедания. Найдите здоровые способы снятия стресса и награждения себя. Осознанно выбирайте, что и сколько есть.

Избавление от избыточного веса – это не только диеты и физические упражнения. Это еще и внутренняя работа по трансформации установок, мешающих быть стройным и здоровым. Анализируя семейные паттерны и меняя негативные убеждения, мы обретаем свободу выбора и способность контролировать свой вес

Глава 10. Страхи и защита

Избыточный вес часто является своеобразной защитой от страхов и тревог. Например, многие люди, пережившие в детстве насилие или другую психологическую травму, впоследствии страдают ожирением.

Дополнительные килограммы создают иллюзию надежного барьера между человеком и внешним миром. Они как бы отделяют пострадавшего от болезненных воспоминаний и чувств.

Лишний вес формирует вокруг человека своеобразный защитный кокон, который не дает окружающим приблизиться слишком близко. Полнота создает физическую и эмоциональную дистанцию, позволяя контролировать степень открытости по отношению к другим людям.

Толстый слой жировой ткани воспринимается подсознательно как преграда, которая не пропускает чужие взгляды, прикосновения, слова внутрь. Он не дает им задеть по-настоящему глубоко и болезненно.

Особенно это характерно для людей с психологическими травмами. Избыточный вес для них – способ создать ощущение безопасности и защищенности там, где их подлинные границы были нарушены.

Когда в детстве или юности человек подвергся насилию или другим тяжелым переживаниям, его естественные психологические и физические границы оказались разрушены. Лишние килограммы как бы воссоздают их искусственно.

Полнота символизирует толстые каменные стены, которые нельзя разрушить или преодолеть снаружи. Она обволакивает пострадавшего плотным коконом, мешая окружающим приблизиться к его уязвимости. Так создается иллюзия контроля и безопасности.

Однако со временем лишний вес, возможно, перестает выполнять эту защитную функцию. Человек осознает, что "барьер" из жировой ткани – это все-таки иллюзия. А истинную защищенность может обрести, только восстановив свои внутренние ресурсы и доверившись миру.

Тогда избавление от избыточных килограммов символизирует готовность раскрыться, стать уязвимым – и обрести подлинную силу. Это долгий, но освобождающий путь к гармонии с собой и окружающими.

Также лишний вес может быть способом самозащиты от внимания окружающих к своей внешности и сексуальности. Особенно это касается женщин, переживших домогательства или насилие. Избыточные килограммы помогают спрятать фигуру и не привлекать внимание мужчин.

Кроме того, полнота часто связана со страхом быть брошенным. Например, женщины, которые боятся, что их муж уйдет к другой, могут набрать лишний вес. Так они неосознанно делают себя менее привлекательными в глазах других мужчин.

Для избавления от лишнего веса важно распознать глубинные страхи и тревоги, стоящие за ним. Необходимо найти конструктивные способы справиться с ними, чтобы полнота перестала выполнять защитную функцию. Это поможет по-новому взглянуть на себя и отношения с миром.

Глава 11. Душевная пустота

У многих людей с избыточным весом можно заметить феномен душевной пустоты. Они пытаются заполнить внутреннюю пустоту едой, но это приносит лишь временное облегчение.

Одиночество часто лежит в основе душевной пустоты и избыточного веса. Отсутствие близких отношений, общения, понимания со стороны других людей порождает чувство внутренней опустошенности. Человек пытается компенсировать одиночество перееданием. Также он может сознательно набирать вес, чтобы стать менее привлекательным для потенциальных партнеров, ведь отношения пугают его.

Нехватка любви и принятия тоже ведет к душевной пустоте. Исследования показывают, что дети, лишенные родительской любви, чаще страдают ожирением во взрослом возрасте, пытаясь найти утешение в еде. Отсутствие любящего партнера также толкает людей к перееданию.

Неудовлетворенные духовные запросы могут быть еще одной причиной. Человеку не хватает высокой цели, смысла жизни. Он ощущает скуку, апатию, тоску по чему-то возвышенному. В результате за едой он пытается найти хоть какие-то положительные эмоции.

Все эти состояния – одиночество, нехватка любви, духовная неудовлетворенность – ведут к ощущению внутренней пустоты, которую человек безуспешно пытается заполнить едой. Чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо преодолеть эти глубинные причины, найти истинную опору внутри себя и подлинную связь с другими людьми..

Также душевная пустота часто связана с нереализованностью, невозможностью самовыражения. Человек не находит применения своим талантам, ему не хватает творчества.

В попытке найти хоть какое-то удовольствие и приятные ощущения такая личность обращается к еде. Но переедание лишь усугубляет ощущение внутренней опустошенности.

Чтобы избавиться от лишнего веса, важно заполнить душевную пустоту более здоровыми способами. Найти занятие по душе, пообщаться с близкими, сделать то, о чем давно мечталось.

Также полезно задуматься о смысле жизни, заняться саморазвитием и духовными практиками. Когда человек обретает внутреннюю гармонию, исчезает потребность "заполнять пустоту" едой.

Глава 12. Протест и чувство несправедливости

У многих людей, страдающих ожирением, можно заметить скрытое чувство протеста и обиды. Избыточные килограммы часто являются своеобразной попыткой выразить недовольство жизнью, показать, что человек не согласен со многими вещами.

Переходный возраст – сложное время для подростков и их родителей. Меняющиеся гормоны, личностное становление, желание самовыражения и автономии нередко приводят к конфликтам в семье.

Одним из распространенных способов протеста для подростков становится набор лишнего веса. Отказываясь следить за собой, нарушая привычный распорядок и традиции питания, они бунтуют против контроля со стороны взрослых.

Так молодые люди показывают, что больше не желают подчиняться правилам и ограничениям. Они стремятся утвердить свою независимость, пусть даже через вредные привычки.

Родители нередко относятся к этому как к проявлению лени и инфантильности. Но на самом деле за таким поведением стоит попытка подростка обрести контроль над собственной жизнью.

Он как бы заявляет: "Это мое тело, и я сам буду решать, что с ним делать. Я не подчиняюсь вашим ожиданиям!" Избыточный вес становится способом отделиться от семьи и заявить о своей индивидуальности.

Конечно, такое поведение вредит, прежде всего, здоровью самого подростка. Важно найти более конструктивные способы общения, чтобы юноша или девушка не прибегали к пищевым излишествах ради привлечения внимания и утверждения своей автономии.

Например, родители могут вовлекать ребенка в принятие совместных решений, интересоваться его мнением. Тогда подросток почувствует, что отношение к нему стало уважительнее, и перестанет бунтовать через еду.

Для кого-то избыточные килограммы – это протест против навязанных обществом стандартов красоты. Человек как бы говорит: "Я не буду соответствовать этим стереотипам, даже если для этого придется набрать лишний вес".

Современное общество диктует очень жесткие, а порой и нереалистичные стандарты красоты. Особенно это касается женской внешности – худобы, молодости, сексуальности. Многие не могут или не хотят соответствовать этим стереотипам.

И тогда избыточный вес становится для них своеобразным протестом против навязанных стандартов. Это способ заявить: "Я не собираюсь подстраиваться под чужие ожидания о том, как должна выглядеть женщина! Я приму себя такой, какая я есть".

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.