

Владимир Миркин
Анна Миркина

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

ДИЕТА

*Доктора
Миркина*



Алексей
Захаров



- ПРАВИЛА
СНИЖЕНИЯ ВЕСА
- ЧЕМПИОНЫ
ПОХУДЕНИЯ

— 125 КГ

Владимир Иванович Миркин Анна Владимировна Миркина Психологическая диета доктора Миркина

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63010231

*Психологическая диета доктора Миркина: Издательство «У
Никитских ворот»; Москва; 2020
ISBN 978-5-00170-153-8*

Аннотация

Доктор Миркин впервые подошел к проблеме лишнего веса с психологической стороны и в своих рекомендациях учитывает особенности, характерные для полных людей, которые мешают процессу похудения. Для этих целей он разработал диету исключения, которая соединяет в себе пищевые и психологические рекомендации по снижению веса, что позволяет человеку не только выбрать для себя правильные ограничения в питании, но и научиться выдерживать их. Доктор предлагает воспользоваться несложными психологическими приемами, позволяющими преодолеть тягу к запретным продуктам и снять эмоциональное напряжение, связанное с ограничениями в питании.

Цель этой книги – помочь людям, страдающим ожирением, выбрать для себя правильную модель питания и научить их преодолевать психологические барьеры, возникающие в процессе похудения, с помощью специальных формул самовнушения и самоубеждения. В книге приводятся яркие примеры того, как люди обретают сначала надежду, а затем счастье. Используя советы доктора Миркина, женщины могут безболезненно похудеть, сохранив свежесть и упругость кожи.

Содержание

Формула самовнушения	6
Предисловие от «АиФ. Здоровье»	8
Предисловие	10
Глава I	13
Страх смерти	14
Еда и смысл жизни	17
Пищевое поведение	19
Виды расстройств пищевого поведения	23
Нарушение общепринятой структуры питания	24
Бесконтрольное питание	28
Злоупотребление высокоуглеводными продуктами	29
Психогенное переедание	31
Обусловленное переедание	33
Глава II	35
Психологические аспекты	35
1. Непризнание вины за свой лишний вес	37
2. Формальное отношение к похудению	39
3. Страх перед диетой	40
4. Проблема выбора и принятия решения	42
5. Вредные пищевые привычки	43
Изменение пищевого поведения	45
1. Выбрать для себя серьезный мотив	45

лечения

2. Установить для себя правильный
стереотип питания

47

Конец ознакомительного фрагмента.

48

Владимир Миркин, Анна Миркина Психологическая диета доктора Миркина

Формула самовнушения Для тех, кто хочет похудеть

Сядьте в кресло, расслабьтесь и вполголоса произнесите следующие слова:

– Я абсолютно спокоен. Спокойно и расслаблено все мое тело. Никто не может вывести меня из душевного равновесия. У меня сильный характер, сильная воля. Каждый день диеты, каждый день разгрузки вызывает у меня чувство радости и оздоровления, исцеления и омоложения. Диета – это молодость, диета – это красота, легкая походка, стройная фигура. С сегодняшнего дня я решил начать новую жизнь. Все мои мысли направлены только на похудение, я думаю только о похудении.

Мучное и сладкое – противный живот. Есть на ночь – плохое настроение. Все плохое, связанное с полнотой, навсе-

гда уходит от меня вместе с лишними килограммами. Впереди меня ждет молодость, красота, здоровье, гармония и любовь. Объем употребляемой пищи уменьшается. Вечером и на ночь не хочется есть.

Я решил в корне изменить свою жизнь и победить ожирение. Изменить свое отношение к питанию и к своему здоровью. И я добьюсь своей цели. Потому что у меня сильный характер, сильная воля. Диета – это возвращение молодости и красоты.

Эта формула самовнушения помогла тысячам моих пациентов выдержать диету, особенно в вечернее и ночное время.

Предисловие от «АиФ. Здоровье»

Хотелось бы вам похудеть? Ответ на этот вопрос для многих очевиден. Мечтой сбросить пару-тройку, а лучше десятков лишних килограммов живет, пожалуй, две трети населения нашей необъятной (в прямом смысле) страны.

Пытаясь соответствовать модным стандартам, одни изводят себя садистскими диетами, другие отказываются от еды вовсе, доводя себя до полуобморочного состояния.

Финал подобных самоистязаний, как правило, один и тот же: мечтающие избавиться от лишних килограммов начинают безудержно полнеть. Переломить ситуацию – задача не из легких. Но вполне реальная, считает автор этой книги.

Известный диетолог, автор уникальной авторской методики, благодаря которой от лишнего веса избавилось множество людей, Владимир Миркин убежден: для того чтобы изменить свое тело, нужно изменить свое... пищевое поведение. Пока что многим из нас по этому, жизненно важному «предмету» можно поставить «неуд». Но, вооружившись методикой Владимира Миркина, освоить его на «отлично» – задача вполне реальная.

«Следуя его советам, мне удалось похудеть на 30 кг», «Оказывается, жить в гармонии со своим телом возможно!», «Побольше бы таких полезных методик, и не пришлось бы терять время и силы на изнурительные диеты, которые не

дают никаких результатов» – вот фрагменты писем, которые мы получали после публикации материалов, посвященных методике доктора Миркина, на страницах нашей популярной рубрики «Кодекс стройности».

Надеемся, что эта методика поможет и вам, как помогла читателям нашей газеты, настроиться на нужный лад – здоровой, успешной жизни. Без груза лишних килограммов и связанных с этим проблем.

Здорового вам аппетита!

Редакция газеты «АиФ. Здоровье»

Предисловие

В этой книге я хочу изложить свое понимание причин и механизмов развития ожирения и предлагаю разработанные мной способы борьбы с ним. На основании многолетнего опыта я пришел к выводу: лечение ожирения должно быть комплексным, так как оно затрагивает различные сферы медицины (диетология, эндокринология, психология и др.) и направлено не только на соблюдение диетических рекомендаций, но и на формирование у человека адекватного пищевого поведения. Ожирение проявляется не только в лишнем весе, но и в чрезмерном потреблении пищи, в потере контроля за своим питанием, в духовном застое и изменении мотивации поведения. То есть надо еще учитывать психологическую сторону этого заболевания, а также нарушения пищевого поведения, без нормализации которого невозможно добиться эффективного похудения.

В книге также рассматриваются важные вопросы: как выдержать диету, как заставить себя отказаться от запретных продуктов и преодолеть дискомфорт, связанный с ограничением в пище, как обуздать повышенный аппетит и научиться контролировать свое питание, как преодолеть весовое плато и др. Вы узнаете, как с помощью самовнушения бороться с голодными приступами, как выработать у себя негативное отношение к перееданию и другим пищевым нарушениям.

ям и, главное, как правильно настроиться на похудение. Я предлагаю вашему вниманию 44 правила снижения веса, которые помогут нормализовать вес и при этом не навредить своему здоровью. Данные правила научат правильно питаться на протяжении всей жизни и будут определять ваше пищевое поведение при различных обстоятельствах и ситуациях. Они помогут не только похудеть, но и удерживать вес всю жизнь. Вы научитесь ориентироваться в качестве и калорийности пищи, а также узнаете, как с помощью энергетического дефицита снижать свой вес. Это поможет понять механизм снижения веса, а следовательно, научит управлять процессом его нормализации. Вы узнаете, как надо правильно проводить анализ своего пищевого поведения и выявлять пищевые нарушения, приводящие к появлению избыточного веса.

В главе «Чемпионы похудения, или Исповедь бывших толстушек и толстяков» описаны истории моих пациентов, достигших рекордных результатов снижения веса благодаря неукоснительному следованию этим правилам. Все они были настроены только на победу над лишним весом и поэтому победили. А вместе с победой в корне изменилась их судьба. Они стали более активными, волевыми и целеустремленными. Эти качества помогли им решить многие жизненные проблемы. Думаю, что их пример вдохновит вас на борьбу с лишними килограммами и поможет, с помощью правил снижения веса, добиться успешного похудения и укрепить свое

здоровье.

Глава I

Причины и механизмы развития ожирения

В этой главе я хочу ответить на целый ряд вопросов, касающихся причин и механизмов развития ожирения. Почему одни люди страдают избыточным весом, а другие – нет? Почему у некоторых людей формируется неправильное пищевое поведение? Для того чтобы ответить на эти вопросы, вспомним, что вся деятельность человека, мотивация его поведения направлена на отрицание смерти и поиски смысла жизни.

Страх смерти

Человек, в отличие от животного, знает о том, что он умрет. Ужас смерти является настолько сильным, что, образно говоря, не укладывается в сознании и с помощью различных защитных механизмов вытесняется в подсознание. На протяжении всей жизни человек старается забыть об этом неприятном факте, который иногда напоминает о себе легким дискомфортом. Человек верит в жизнь после смерти, пытается обесмертвить себя в творчестве, искусстве, с помощью богатства, высокого общественного положения и карьеры. Чем менее успешен человек, тем хуже срабатывает психологический защитный механизм отрицания смерти. В результате чего ощущение уязвимости, бессмысленности существования, снижение самооценки и депрессия заставляют человека искать другие способы почувствовать себя живым. Лучшим лекарством от всевозможных страхов и тревог становится пища. Прием высокоуглеводных продуктов (конфеты, шоколад, пирожные) способствует повышению уровня серотонина в организме, который, в свою очередь, приносит ощущение радости и комфорта и снимает чувство тревоги и эмоционального напряжения.

Таким образом, пища становится эффективной смертеотрицающей защитой, подменяя собой стремление к творчеству, саморазвитию и личностному росту. Это приводит че-

ловека к пассивности и деградации. Депрессия и тревожность усиливаются, и человек ест еще больше. Развивается ожирение и ухудшается качество жизни. Порочный круг уже не разорвать: толстяк много ест, потому что он толстый.



Виктория Порубоченко похудела на 55 кг

Прием пищи, приносящий человеку энергию, необходимую для поддержания его жизнедеятельности, является своего рода антиподом смерти.

Не зря хороший аппетит представляется в сознании людей признаком здоровья, гарантирующим жизнь и отрицающим смерть. Возможно, этим и объясняется тот факт, что во многих странах ритуал захоронения мертвых всегда заканчивается приемом пищи, который становится для участников похорон символом победы жизни над смертью и смягчает ужас смерти.

Еда и смысл жизни

Существует много путей поиска смысла жизни, способов быть вовлеченным в жизнь, заставляющих человека к чему-то стремиться, чего-то хотеть. Это и есть жизнь. Эти пути самые разнообразные: от полета в космос и величайших научных открытий до удовлетворения примитивных удовольствий и желаний.

Одним из самых простых и доступных источников жизненного смысла является образование семьи, приобретение и приготовление пищи. Семья становится мотивом, преданность ей дает ощущение смысла жизни. Прием пищи становится цементом, скрепляющим семью. Объединение семьи происходит за завтраками, обедами и ужинами. Если семья и приобретение пищи для семьи становятся единственным источником жизненного смысла, это приводит к ограничению личностного роста, пассивности и деградации ее членов.

Действительно, если в доиндустриальное время забота о детях и добывание пищи имели определенную значимость (труд забирал все свободное время) и у людей не было времени задумываться о смысле жизни, то в наши дни все это уже не имеет того значения, что раньше, то есть отнимает меньше времени и усилий. Невовлеченность, невключенность в поток жизни оставляет много свободного времени, пустоту, которая заполняется едой.

При рассмотрении семейного мотива особый интерес представляет жизненный цикл женщин. Известно, что женщины, посвятившие свою жизнь браку и материнству, имеют иные приоритеты, чем мужчины. Они обслуживают прежде всего нужды других, всецело посвящая себя семье и карьере мужа. Поэтому женщины, живущие жизнью своих мужей и детей, больше подвержены различного рода переживаниям, тревогам и депрессивным расстройствам. Участь многих женщин – тихо переживать на кухне, где эффективным успокоителем становится пища.

В то же время избыточный вес часто мешает человеку реализовать себя в семейной и профессиональной жизни, ухудшает ее качество. Нередко у полных людей развивается комплекс неполноценности, они ощущают себя «не такими, как все». Усиливается ощущение отверженности, отчужденности от семейных, товарищеских и общественных отношений. Это, в свою очередь, приводит к межличностной изоляции.

Ухудшение качества жизни (проблемы со здоровьем, инвалидность, комплекс неполноценности) снижает ощущение ценности жизни. При тяжелых формах ожирения больные испытывают на себе весь ужас и последствия огромного веса. Обостряется чувство беспомощности и ощущение того, что они остались один на один с болезнью и им уже никто не поможет. Смыслом жизни становится прием пищи.

Пищевое поведение

Итак, в предыдущем разделе мы с вами пришли к выводу, что различные психологические расстройства, стрессовые ситуации, а также духовный застой и появление большого количества свободного времени (праздники, выходные дни) часто являются причиной формирования неправильного пищевого поведения человека и приводят к образованию избыточного веса, усиливается тяга к жиरोобразующим продуктам, нарушается общепринятая структура питания.

Но что такое пищевое поведение? Под этим термином подразумевается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, способность человека контролировать свое питание.

На пищевое поведение влияют как национальные, так и семейные традиции. Как известно, у восточных народов обильное угощение является признаком гостеприимства, а идеалом красоты считается полная, упитанная фигура. У европейцев наоборот: воздержанность в еде есть признак правильной культуры питания, а идеал красоты – стройность и спортивность. Внутрисемейные традиции, передаваемые от старшего поколения к младшему, могут привести к нарушению пищевого поведения. Этот факт отчасти объясняет, почему у полных родителей полные дети.



Мария Джумеля. Похудела за год на 75 кг

В первые годы жизни ребенок стремится исследовать окружающий мир, проявляет свою индивидуальность. Он хочет, чтобы на него обратили внимание как на личность. Но родители, вместо того чтобы развивать его способности (к музыке, танцам, рисованию и т. д.), предлагают покушать. Пища превращается для ребенка в канал общения с миром. Это означает, что его «я» становится пустым и неостре-

бованным в семейной ситуации. И эта пустота заполняется едой.

Таким образом, еда начинает играть ключевую роль во взаимоотношениях людей с миром, семьей, обществом. И часто заполняет собой скудную, серую жизнь. Особенно ярко это проявляется у женщин в классической семейной ситуации: жена просит мужа сводить ее в театр, а он вместо этого предлагает ей на ужин пожарить рыбу.

На пищевое поведение человека может влиять и историческая эпоха, в которую он живет. В разные периоды отношение к полноте было различным. В период кризиса, когда продовольствия становится мало, еда выходит на первый план, а полнота становится синонимом здоровья, благополучия и высокого общественного положения.

Так, в 1930-е годы, в период Великой депрессии, в США модными становятся полные актрисы (примером может быть актриса Мэй Уэст). В период войны и политического кризиса к нехватке продовольствия добавляется состояние хронического стресса, которое заедается пищей. В 1940-х годах во Франции, в период оккупации, появилось целое поколение молодых людей с тенденцией к полноте. Феномен «психогенного переедания» ярко описывается в романе Михаила Булгакова «Роковые яйца». Согласно сюжету, змеи и крокодилы, вылупившиеся из яиц, идут на Москву, но армия не в состоянии защитить город от нашествия. В результате москвичи от страха съедают весь продовольственный запас города.

В дни мира и процветания, когда пища перестает быть признаком благосостояния, эталоном красоты становится тонкая, субтильная фигура. Если в периоды экономических кризисов женщина уменьшала талию с помощью корсета, то в эпоху процветания на смену корсету пришла диета. Так произошла революция в умах людей, главным девизом которой и стало выражение «От корсета к диете!». Диета представляется тем же корсетом, только ограничивает она не талию, а питание. «Синдромом процветания» на Западе стало появление худых манекенщиц и звезд киноэкрана.

Виды расстройств пищевого поведения

В зависимости от того, какую роль играет пища в жизни человека, все пищевые нарушения можно разделить на психогенные и обусловленные. Если пища выполняет функцию универсального успокоителя от всех бед и тревог, развивается психогенное переедание. Если же она заполняет собой скуку и духовную пустоту, появляется обусловленное переедание, или привычка есть при определенных ситуациях и обстоятельствах.

Как в первом, так и во втором случае неизменным остается переедание и нарушение общепринятой структуры питания.

А теперь давайте более подробно остановимся на каждом нарушении.

Нарушение общепринятой структуры питания

Регуляция потребления пищи у людей чаще связана с ощущением аппетита и реже – с ощущением голода. То есть причиной переедания является не чувство голода, а повышенный аппетит. Потому что чувство голода появляется при пустом желудке и исчезает при насыщении, а повышенный аппетит сохраняется и при переполненном желудке.

Именно повышенный аппетит является причиной приступов переедания, особенно в ночное время, когда человек не может обходиться без еды даже несколько часов. Одиночество, скука, плохое настроение также могут стать причиной переедания. При этом теряется общепринятая схема приема пищи (4 приема пищи в сутки – завтрак, обед, полдник, ужин).



Татьяна Джулай. Минус 55 кг

Можно выделить несколько видов нарушения структуры питания:

- частое потребление пищи (5–8 и более раз в сутки) может быть связано с психогенным перееданием, когда очередной стресс или плохое настроение могут спровоцировать внеочередной прием пищи. Как правило, в вечернее и ночное время тревога и беспокойство усиливаются, и человек

ест, пока не заснет. Но причиной частого потребления пищи может быть также и обусловленное переедание, когда появляется алиментарная привычка есть во время просмотра телевизора, чтения книги, на работе, в транспорте, в кругу друзей, на природе и т. д.;

- эпизодическое чрезмерное потребление пищи. Частые приемы пищи, в свою очередь, приводят к увеличению объема потребляемой нормы, к развитию привычки много есть, к повышению аппетита на запах, вкус и вид пищи, особенно высококалорийных продуктов питания. Такое компульсивное переедание может возникнуть в любое время суток, длиться в течение 1–2 часов и закончиться при переполнении желудка. Чрезмерное потребление пищи могут спровоцировать стрессовые ситуации (неприятности на работе, семейная ссора и др.);

- ночное потребление пищи. В этом случае человек, как правило, мало ест в первой половине дня, однако в вечернее и ночное время у него просыпается неудержимый аппетит и он срывается, потребляя огромное количество пищи. Каждое утро такой человек после ночного переедания испытывает сильное чувство вины и дает себе слово больше не есть много на ночь. Но наступает вечер, и все повторяется;

- смешанное потребление пищи – сочетание нескольких описанных выше видов нарушения питания. Например, частое потребление пищи может совмещаться с компульсивным перееданием. Представители профессий, связанных с

работой в ночное время (официанты, бармены), зачастую сочетают дневное и ночное питание.

Бесконтрольное питание

Для того чтобы контролировать свое питание, человеку необходимо следовать главному правилу нормального пищевого поведения: есть в определенное время и в определенном месте (дома, на работе, в столовой). Это исключает случайные, незапланированные приемы пищи.

При отсутствии контроля за питанием человек принимает пищу где придется и когда придется. Часто поводом поесть является не чувство голода, а повышенный аппетит, вызванный видом, запахом и вкусом пищи. При этом он совершенно не может контролировать свое пищевое поведение. Он ест везде: на службе пьет кофе с конфетами бесконечное количество раз в течение рабочего дня, на улице ест мороженое, пирожки, чебуреки, закусывает с компанией в кафе и т. д. Если у него спросить, что и где он ел в течение дня, думаю, что он не сможет точно ответить на этот вопрос. Что и подтверждает полное отсутствие контроля за питанием.

Злоупотребление высокоуглеводными продуктами

У тучных людей часто наблюдается сильное влечение к рафинированным углеводам, приводящим к быстрому насыщению организма. Даже после удовлетворения голода такие продукты могут возбудить аппетит. К ним можно отнести различные сладости: шоколад, печенье, конфеты, торты, мороженое и др.



Михаил Самков похудел на 50 кг

Влечение к сладостям становится особенно сильным в вечернее и ночное время. При попытке воздержаться от высококалорийных углеводов появляются тревога и беспокойство. С особенной частотой и силой эти состояния проявляются в стрессовых ситуациях.

При приеме сладкого эмоциональное напряжение снимается и настроение на время улучшается. Однако постепенно уровень серотонина падает, и человек принимает следующую порцию сладкого. И так в течение длинного вечера грустный толстяк может съесть коробку конфет или целый торт!

Психогенное переедание

О психогенном переедании я уже говорил раньше как о неизбежном последствии интенсивного ритма жизни в мегаполисе. Кроме стрессовых ситуаций, нарушение пищевого поведения у человека могут вызывать различные тревожные и депрессивные расстройства. Чаще всего депрессия проявляется в пониженном настроении, вялости, тревоге и беспокойстве, которые возникают после каких-либо стрессов и неприятных событий (разводов, проблем на работе, болезней близких и т. д.).

Однако у некоторых людей это состояние может возникнуть просто из-за плохой погоды, затяжной зимы, скуки в воскресный день (воскресная депрессия), из-за неисполнения каких-либо желаний и др. Если депрессия длится более 2 недель, то она может перейти в хроническую форму. В этом случае необходимо обратиться к врачу (психиатру, психотерапевту).

Человек в состоянии депрессии обычно подавлен, не уверен в себе и тревожен. Вокруг себя он видит только черные и серые краски. И лишь прием пищи, особенно сладкой, поднимает настроение.

Для лучшего понимания этого феномена хочу привести один яркий пример из моей практики. Два года назад ко мне обратилась за помощью пациентка с жалобами на избыточ-

ный вес, повышенный аппетит, плохое настроение, нарушение сна, тревожность. В беседе с пациенткой я выяснил, что в 23 года она вышла замуж, но неудачно – муж злоупотреблял алкоголем. Два года назад развелась, сильно переживала из-за случившегося. К тому же на работе случились неприятности. По этому поводу ее вызывали в прокуратуру. Вследствие всего этого у пациентки понизилось настроение, усилилась тревожность, особенно в вечернее время, появилось чувство личной несостоятельности. Однако обильный прием пищи в ночное время отвлекал от тягостных мыслей, поднимал настроение. Это привело к изменению структуры питания, и пациентка всего за 6 месяцев поправилась на 20 кг. У нее появились боли в суставах, одышка при быстрой ходьбе, повысилось артериальное давление. Она пыталась контролировать свое питание, но у нее ничего не получалось. При длительных паузах между приемами пищи, особенно в вечернее и ночное время, ухудшалось настроение, появлялось чувство тревоги. Возникла сильная потребность есть на ночь, иначе она не могла уснуть. В этом случае мы видим, как неприятности в семье и на работе вызывают смешанное тревожное и депрессивное состояние, в результате чего у пациентки изменяется структура питания (потребление пищи в ночное время) и развивается психогенное переедание.

Обусловленное переедание

Пищевое поведение человека состоит из множества различных привычек, выработанных в течение жизни. Сам процесс выработки привычек в жизни человека называется обусловливанием. У человека вырабатывается условная реакция (повышение аппетита, выделение слюны) не только на вид и запах пищи, но и на различные обстоятельства и ситуации, связанные с приемом пищи. Например, просмотр по телевизору футбольного матча может четко ассоциироваться с поглощением пива и чипсов, становится условным сигналом – и уже к началу трансляции матча у человека начинает выделяться слюна, повышается аппетит и он вспоминает о чипсах.

Таким же внешним раздражителем, стимулирующим у человека слюноотделение и повышение аппетита, может стать посещение ресторана, встреча с друзьями или просто вид и запах пищи. Обусловленное переедание может быть причиной всех типов нарушений пищевого поведения и встречается почти у всех людей, страдающих ожирением. Независимо от того, каким путем пришел человек к перееданию, это переедание обязательно обуславливается, то есть превращается в привычку. Таким образом формируется неправильный пищевой стереотип.

Итак, все пищевые нарушения со временем становятся

привычками и закрепляются на всю жизнь. Научитесь контролировать свои привычки – и вы победите ожирение.

Глава II

Психологическая диета доктора Миркина (диета исключения)

Психологические аспекты

Диета исключения соединяет в себе пищевые и психологические рекомендации по похудению, что позволяет человеку не только выбрать для себя правильные ограничения в питании, но и научиться их выдерживать. В результате чего формируется новый стереотип питания, позволяющий снижать вес. Он включает в себя не только правильный подбор продуктов, но и выработанный стереотип поведения человека, помогающий избежать срыва при определенных обстоятельствах и ситуациях.

Все ограничения в питании делятся на два этапа:

I этап – снижения веса до нормы;

II этап – удержания достигнутых результатов похудения на протяжении всей жизни.

Таким образом, получается, что если даже человек похудел до идеального веса, это не означает, что он вылечился от

ожирения, так как остается риск вновь набрать вес. Гарантией от рецидива является формирование у человека правильных навыков питания. Причем этот пищевой стереотип должен закрепиться на всю жизнь, как привычка. Полезная привычка! Этого можно достигнуть только благодаря нормализации своего пищевого поведения.

Но для того чтобы изменить себя и свои пищевые привычки, необходимо затрачивать определенные волевые усилия, иметь серьезные мотивы и, главное, настроиться на похудение. Где же взять волю к победе? Как настроиться на снижение веса и выдержать длительный марафон диеты? Как обуздать свой аппетит и отказаться от запретных продуктов? Как правило, толстяки всю вину за свой лишний вес переносят на свой неудержимый аппетит, отсутствие воли и нарушенный обмен веществ. Но пока человек не осознал, что сам виноват в развитии ожирения, мотивация к изменению отсутствует и никакая терапия не возможна.

Как же сделать из слабого безвольного толстяка стройного и волевого человека? Как изменить его отношение к еде и научить правильно питаться? Как заставить его отказаться от привычки «заедать» стрессы и плохое настроение? И, главное, как помочь ему осознать, что он хозяин своей судьбы и должен принимать активное участие в борьбе с лишним весом?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, необходимо рассмотреть психологические особенности личности, характер-

ные для полных людей, которые мешают процессу похудения.

К ним можно отнести:

1. Непризнание вины за свой лишний вес.
2. Формальное отношение к похудению.
3. Страх перед диетой.
4. Проблему выбора и принятия решения.
5. Вредные пищевые привычки.

1. Непризнание вины за свой лишний вес

На начальных этапах похудения частой причиной несоблюдения правильного питания являются попытки полных людей, приступивших к диетотерапии, перенести личную ответственность за допущенные пищевые нарушения на свой неудержимый аппетит или особые обстоятельства (стресс, неприятности, плохое настроение). В свою очередь, непризнание вины за свою внешность, свое неблагополучие приводит к полному отказу от борьбы с лишним весом.



Людмила Чайка похудела на 40 кг и более 10 лет удерживает вес

«Я ничего не могу сделать со своим аппетитом», – обычно говорят они, пытаясь таким образом оправдать свое безволие и бездействие. При этом они полностью исключают свое активное участие в борьбе с лишним весом, избегают какого-либо усилия или проявления воли со своей стороны. Однако такие доводы приводят к тупиковой ситуации: если че-

ловек не виноват в развитии ожирения, то ему ничего не надо менять в своем пищевом поведении. Однако без изменения своих пищевых привычек и своего отношения к еде невозможно победить ожирение. Поэтому только осознание своей вины за избыточный вес поможет человеку изменить свое пищевое поведение и нормализовать свой вес.

2. Формальное отношение к похудению

В моей практике были случаи, когда некоторые пациенты приходили ко мне на прием с формальным желанием нормализовать свой вес. Желание похудеть у них основывалось не на чувстве вины, а на рациональном размышлении и по сути своей являлось не желанием, а необходимостью. Как правило, такие пациенты приходят на лечение, потому что это модно, уговорили подруги, заставил муж. В этих случаях лечение оказывается малоэффективным, так как истинное желание похудеть заблокировано у них неверием в выполнимость этого желания, а также страхом перед каким-либо действием или проявлением воли. Бездействие пациентов мотивируется желанием покоя, так как их инертность затмевает желание измениться. Они не верят в собственное излечение, поэтому со временем свыкаются со своим весом и положением. При этом они знают, что им надо похудеть, но не испытывают истинного желания этого сделать.

Так как же пробудить у толстяка это желание, помочь ему

преодолеть свою инертность, страх, безволие? Иногда чувство вины вызывает у него ощущение протеста против своего бездействия. Вывести его из этого состояния инертности может только вера в успех похудения. Как правило, люди, страдающие от лишнего веса, неоднократно пытались похудеть и всегда безрезультатно. По этой причине у них часто складывается предубеждение к любому виду похудения, в том числе и к диетотерапии. А если человек не верит в исполнение желания, то оно у него никогда не возникнет. Поэтому и пробуждение желания происходит, когда появляется перспектива его исполнения. В данном случае такой перспективой может быть эффективный метод похудения, способный вселить в человека веру в успех лечения. Очень полезно познакомиться с людьми, которые уже похудели по методу, который вы выбрали.

Сильное впечатление производит сравнительная демонстрация фотографий до и после похудения. Все это усиливает у человека желание нормализовать свой вес, а следовательно, и шансов у него победить ожирение становится больше.

3. Страх перед диетой

Особое внимание следует уделить проблеме «первого шага», когда человек психологически не готов приступить к диете, так как не может преодолеть свою инертность и страх

перед пищевыми ограничениями. Период отрыва от жиробразующих продуктов имеет важное значение в процессе похудения, потому что если человек не преодолеет его, то он никогда не сможет начать диетотерапию, а следовательно, и не похудеет.

В этот момент происходит резкое изменение пищевого поведения, это приводит к ломке или разрушению пищевых стереотипов. У человека появляется страх неудачи, мучительного голода и предстоящих лишений. Любые ограничения в питании или малейший дискомфорт, которые ожидают его в будущем, вызывают у него беспокойство и страх перед неизвестностью (выдержит ли он ощущение голода, добьется ли он намеченных результатов похудения и др.), парализуют его волю.

Для того чтобы преодолеть этот психологический барьер, необходимо сделать какие-либо действия: купить весы, кефир, выбрать дату начала похудения и, самое главное, начать диету – и тогда она перестанет быть неизвестностью.

Как правило, уже в первые часы пищевых ограничений человек убеждается в том, что он способен выдержать диету, не испытывая при этом особых лишений и дискомфорта. Такой позитивный диетический опыт нейтрализует страх перед диетой и вселяет веру в успех похудения.

4. Проблема выбора и принятия решения

Немаловажное место в процессе похудения занимает проблема выбора. Прежде чем сделать выбор – худеть или не худеть, необходимо решить дилемму: жить по-старому, продолжать разрушать свой организм перееданием, или все же сделать другой выбор, начать новую жизнь, объявить войну лишним килограммам и добиться положительных результатов похудения. Проблема выбора имеет решающее значение в конечном результате снижения веса, так как принятие решения (соблюдать диету или нет) предшествует не только лечению, но и рецидиву. Перед тем как нарушить диету, человек принимает решение это сделать, так как любому действию всегда предшествует выбор. То есть срыв не происходит спонтанно, а начинается мучительная борьба мотивов – продолжать соблюдать диету или нет, проще говоря: есть или не есть...

Поэтому, если человек на начальных этапах похудения осознал необходимость продолжения диетотерапии, решение нарушить диету не пройдет. В этом случае доводы в пользу похудения становятся альтернативой решению сорвать лечение и мощной психологической защитой от срыва. К таким доводам, или мотивам похудения, можно отнести стремление к красоте, к идеальной фигуре, желание вос-

становить здоровье, боязнь потерять мужа, восстановление сексуальных отношений и т. д. Из многообразия мотивов, заставляющих взяться за диету, необходимо выбрать самый значимый, он и поможет бороться с влечением к запретным продуктам и с соблазном нарушить диету.

5. Вредные пищевые привычки

Пищевое поведение человека формируется еще с раннего детства. Особое внимание следует обратить на факторы, связанные с семейными обычаями и привычками. Здесь могут иметь значение взаимоотношения с родителями, которые с детских лет прививают своим детям привычку к перееданию.

«Съешь за маму, съешь за папу», – говорят они и невольно толкают своих чад к осознанному перееданию, которое со временем превращается в привычку и закрепляется на всю жизнь.

Появление неправильного стереотипа питания может быть также связано с изменениями образа жизни на менее активный, с доступностью продуктов питания (официанты, повара, кондитеры, домохозяйки), с нарушением структуры питания (поздний ужин, большие перерывы между приемами пищи), с психологическими конфликтами и отсутствием контроля за своим питанием. В процессе похудения вредные пищевые привычки становятся серьезной помехой и часто являются причиной срыва и несоблюдения диеты. Для того

чтобы бороться с ними, необходимо научиться контролировать свое питание и придерживаться общепринятой структуры питания (завтрак, обед, полдник и ужин) – есть в одно время и в одном месте (кухня, столовая). Более подробно об этом я расскажу в главе «Правила снижения веса».

Итак, мы рассмотрели основные психологические факторы, от которых зависит конечный результат похудения. Для того чтобы бороться со своими вредными пищевыми привычками, их надо хорошо знать. Поэтому я предлагаю проанализировать свое пищевое поведение по специальному пищевому тесту (см. главу «Правила снижения веса») и провести коррекцию выявленных нарушений, а также с помощью специальных формул самовнушений и самоубеждений укрепить свою волю к победе и выработать в себе негативное отношение к перееданию и позитивное – к диетотерапии.

Выберите для себя правильный стереотип питания, который поможет вам нормализовать свой вес, и следуйте ему всю жизнь. Для этих целей я разработал психологическую диету исключения, которая предлагает не только определенный рацион питания, но и помогает выдержать диету и, главное, настраивает на достижение намеченного результата похудения. При этом необходимо следовать определенным правилам похудения (см. главу «Правила снижения веса»), которые помогут вам выполнить две главные задачи – похудеть и не набрать вес снова.

Изменение пищевого поведения

Я предлагаю внести некоторые изменения в ваше пищевое поведение.

1. Выбрать для себя серьезный мотив лечения

Прежде чем взяться за восстановление веса, вы должны решить для себя окончательно, нужно вам это лечение или нет.

Проанализируйте причины, которые заставили задуматься о диете. Выберите из них самую значимую для вас. При этом желание похудеть должно быть только вашим, а не исходить от близких людей. Вы должны принять окончательное решение нормализовать свой вес и изменить пищевое поведение. Это в дальнейшем избавит вас во время диетотерапии от так называемой борьбы мотивов: есть или не есть. Если человек не тверд в своем решении похудеть, могут появиться мотивы, оправдывающие пищевые нарушения: праздники, приход гостей, день рождения и т. д. Предлагаю вам выбрать из списка наиболее значимые мотивы похудения:

1. Восстановление здоровья: исчезновение одышки при ходьбе и физической нагрузке, боли в сердце, повышенного артериального давления, сонливости и вялости, боли в по-

звоночнике, в суставах.

2. Избавление от комплекса неполноценности: «я не такой, как все», «я хуже всех, потому что полный» и т. д.

3. Улучшение качества жизни: восстановление работоспособности, выносливости, улучшение внешности, возможность заниматься спортом, носить модную одежду.

4. Стремление иметь стройную фигуру, чтобы повысить свою привлекательность и сексуальность и не стесняться своей фигуры.

5. Стремление к любви, созданию семьи, желание иметь детей.

6. Стремление иметь идеальную фигуру, соответствующую определенным стандартам.

7. Стремление к омоложению.

8. Страх перед ранней старостью.

9. Самоуважение.

10. Стремление к профессиональному росту, уважение коллег на работе.

11. Стремление поднять себе настроение, избавиться от депрессивных расстройств, связанных с избыточным весом, нормализовать сон.



Елена Лихачева рассталась с 25 кг

2. Установить для себя правильный стереотип питания

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.