



Толстушки кажутся окружающим жизнерадостными, добродушными, мягкосердечными и довольными жизнью особами

,
но
это
не
так:
за
телесным
изобилием
часто
скрывается
масса
психологических
проблем
!

Семейные ценности

Поэт

в

России

больше

Алгоритм решения всех проблем через желудок закладывается в младенчестве. Мам а ра сценивает детский плач по любому поводу однозначно – как требование пищи (а малышу

просто

скучно

,

мокро

,

спать

хочется

) и,

пытаясь

успокоить

,

начинает

кормить

грудью

или

молочной

смесью

вместо

того

,

чтобы

сменить

подгузник

,

дать

игрушку

,

спеть

колыбельную...

В

результате

, при

малейшем

дискомфорте

ребёнка

,

пусть

даже

давно

уже

выросшего

из

пелёнок

,

прежде

всего

,
тянет
перекусить
.
Просто
патологический
механизм
заедания
неприятностей
накрепко
укореняется
и
сопровождает
человека
по
жизни
.

Родители приучают своих чад к перееданию, ставя знак равенства между их усиленн
ым пита
нием
и
здоровьем
, а
заодно
и
собственным
благополучием
:
" Не
будешь
есть
—
не
вырастешь
", "
Кожа
да
кости
—
никто
замуж
не
возьмёт
!", "
Ложечку

—
за
маму
,
ложечку
—
за
папу...
", "
,
Доедай
,
если
бабушку
любишь
!", "
Оставишь
хоть
что-то
на
тарелке
— в
угол
поставлю
!"
Знакомо
,
не
правда
ли
?

Используют родители еду и в качестве поощрения. Вспомните: вручали ли вам шоколадные медали
за
хорошее
поведение
?
Награждали
конфетами
за
успехи
?
Устраивали
праздник
живота

,
когда
вы
заканчивали
четверть
без
троек
?
Причём
для
поощрения
сплошь
и
рядом
выбирались
не
самые
здоровые
продукты
—
чипсы

,
леденцы
,
шоколадные
батончики

,
сладкая
газировка...

Было
?
Тогда
не
удивляйтесь
, что у вас
проблемы
с
лишним
весом
!

Нередко
в
семьях
еда

становится
средством
улаживания
конфликтов
и
способом
снять
напряжение
,
именно
с ней
дети
подсознательно
связывают
материнскую
заботу
,
поддержку
и
защиту
. Как это
ни
печально
,
многие
взрослые
не
умеют
проявлять
свои
чувства
к
ребёнку
иначе
, чем
через
желудок
: в
знак
большой
любви
стремятся
накормить
чадо
до
отвала

.
Сытный
обед
в
подобной
ситуации
заменяет
эмоциональный
контакт
,
ласку
,
общение
,
игры
.

Неслучайно

домашний

уют

ассоциируется

[Приём пищи](#) – это ещё традиционная форма досуга и едва ли не любимейшее развл
ечение
россиян
. В
принципе
, в
семейном
застолье
по
торжественным
дням
или
воскресной
вылазке
в
кафе
нет
ничего
плохого
,
если
соблюдена
мера
в еде и это

не
единственное
хобби

.
Но
если
вам с
детства
внушали
, что без
пищи
нет
ни
отдыха

,
ни
общения

,
ни
веселья

,
то
,
повзрослев

,
вы
станете
воспринимать
пищевые
ограничения
как
отказ
от
праздника
жизни

и
личную
трагедию
. И у вас
не
возникнет
внутренний
протест

,
когда
, к

примеру

,
во
время
киносеанса
поглощается
огромное
количество
попкорна
.

Ваши действия

[Хотите похудеть](#) – проанализируйте что, как, когда, а главное – зачем едите, после чего
оздоровите
режим
питания
.
Ведите
пищевой
дневник
,
отмечая
в нём
не
только
каждый
выпитый
глоток
и
съеденный
кусочек
(
даже
если
это
ломтик
хлеба
или
яблоко
)
но
и
свои
мысли

и
чувства
до
и
после
, а
также
во
время
еды. Так
легче
разобраться
в
себе
и
откорректировать
пищевое
поведение
.

Скажем, выдалась у вас свободная минутка, и вы размышляете: "Чем бы себя занять?"

После
чего
автоматически
суёте
в рот
конфету
или
бутерброд
,
хотя
в
действительности
вам
есть
совсем
не
хочется
, а
просто
нужно
избавиться
от

скуки

.

Кулинарный драйв

Одна из главных причин, мешающих снизить вес, — психологическая зависимость от пищи
: для
многих
она
превращается
в
своеобразный
наркотик
. И
тогда
едят
не
для
поддержания
сил, а
чтобы
отгородиться
от
общения
с
неприятными
личностями
и
сложных
взаимоотношений
,
уйти
от
проблем
и
радикальных
действий
,
избежать
ответственности
и
необходимости
принимать
решения

.

Социальная

ситуация

тоже

накладывает

Если верить статистике, самые крупные закупки продовольствия делаются нами в пятницу

, и

вовсе

не

для

того

,

чтобы

пополнить

истощившиеся

запасы

и

освободить

выходные

для

более

важных

дел, а с

целью

расслабиться

после

трудовой

недели

.

Такой

способ

борьбы

с

социальным

стрессом

типичен

для

мегаполисов

с

их

напряжённым

ритмом

жизни

,

информационным

прессингом
и
избытком
общения
.

За ширмой избыточного веса подчас скрываются психологические недостатки, личные особенности и комплексы

.
Например

,
дама
с
тяжёлым
характером
благодаря
пышным
формам
пытается
прослыть
мягкой
и
пушистой

.
Высоколобый
очкарик

,
которому
умственная
активность
нравится
гораздо
больше
физической

,
отлынивает
от
спортивных
занятий

,
ссылаясь
на
полноту

. А
слабый
духом
,
неуверенный
в
себе
субъект
чувствует
себя
более
сильным
и
защищённым
под "
жировой
броней
". И, что
интересно
,
такой
способ
закрыться
от
окружающих
не
осознаётся
полным
человеком
!

Тест "Знакомство по портрету"

– Вы очень привязаны к матери, которая давит на вас, доминирует над отцом и другими членами семьи

- Ранимы, остро ощущаете собственную слабость и несостоятельность.
- Предпочитаете не проявлять внешней активности.
- У вас заниженная самооценка.
- Повышена тревожность.
- Снижена устойчивость к стрессу.
- Имеется склонность к неврозам.
- Вы задавлены обстоятельствами, задёрганы людьми и жизнью.
- Бывают приступы апатично-мрачного отчаяния.
- Стремитесь к одиночеству.

Чем больше сходства вы нашли с собой в этом портрете, тем важнее обратиться за помощью к психологу : без серьезной работы над собственными комплексами шансы снизить вес близки к нулю .

Но

главное

на

пути

И не забудьте перед тем, как начать худеть, проконсультируйтесь с врачом. Иначе вы не только не получите желаемого и, главное , длительного результата , но ещё и подорвете собственное здоровье , т.к . причин избыточного веса

может
быть
множество
, а
бесконтрольное
использование
диет
ведёт
к
психологическим
травмам
и
органическим
заболеваниям
.

Иллюстрации с сайта: [© 2010 Thinkstock](#) .