Автор: http://www.superstyle.ru/
15.10.2010 10:33 - Обновлено 20.07.2011 11:50

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. Мама 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 м
едали
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, лично
стные
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 чл
енам
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 серьёзной 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 подорвёте 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 .