



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](#) .