

День 23.**Почему мы «заедаем» свои проблемы?**

Очень часто, не имея возможности справиться с возникшей проблемой, мы прибегаем к очень простому и доступному для нас средству — к еде — и «заедаем» свои проблемы. Мы действуем парадоксальным образом: едим, когда сыты! И стимулом к приёму пищи является в данном случае вовсе не голод, а эмоциональный дискомфорт. Почему мы так поступаем?

Приём пищи вызывает выделение в кровь эндорфинов, эндогенных (внутренних, вырабатываемых самим организмом) опиатов, «гормонов радости». Поэтому, насытившись, человек расслабляется и успокаивается, у него поднимается настроение. Мозг очень быстро улавливает эту связь: «понервничал — поел — успокоился». Достаточно нескольких таких повторений, чтобы выработался условный рефлекс. Так постепенно еда становится для человека средством саморегуляции, таким же, как алкоголь или курение. И таким же, как курение и алкоголь, неэффективным. Конечно, с точки зрения нравственных норм много есть всё же предпочтительней, чем много пить. Но с точки зрения здоровья и алкоголик, и постоянно переедающий человек занимаются одним и тем же: они разрушают свой организм.

Привычка «заедать» свои эмоции формируется в раннем детстве: ведь малыш может плакать не только тогда, когда голоден, но и тогда, когда ему неудобно, больно, скучно, когда у него мокрые пелёнки, когда ему хочется внимания, ласки — по многим причинам. А мама часто принимает эти его потребности за голод. И вместо того чтобы поменять пелёнки или приласкать, уделить внимание, она кормит малыша, чуть только он закричит. Получается, что ребёнку нужно одно, а ему дают совсем другое. Так постепенно он и сам перестаёт различать реальный голод и те потребности, которые невозможно удовлетворить с помощью еды.

Когда ребёнок становится старше, вместо того чтобы уделить ему время и внимание, обнять, выслушать, ответить на вопросы,

его угощают конфетами. Особенно у людей старшего поколения сильна установка: «Любить — значит кормить». Так формируется привычка «заедать» свои эмоции. Что делать?

На самом деле, когда организм сигнализирует о какой-то неудовлетворённой потребности, надо не бросаться к холодильнику, а прислушаться к себе, задать себе вопросы: «Что я хочу на самом деле? Что меня тревожит?» Осознанная проблема, учил З. Фрейд, — это проблема уже наполовину решённая. Мы формулируем её в задачу и решаем, чтобы она не отравляла нам больше жизнь. И еда тут вообще ни при чём.

Эту осознанность в питание, да и в свою жизнь вообще, внести надо обязательно, несмотря на то что это трудно и требует усилий. И в этом неоценимую помощь окажет Дневник. Поверьте, пищевой Дневник откроет Вам многие Ваши тайны!

Вопрос «Как прекратить заедать свои проблемы?» фактически означает: «Как научиться управлять своими эмоциями?» Не идти у них на поводу, а управлять ими? Чтобы не они владели нами, а мы ими? Ведь это возможно! И это по силам абсолютно каждому. Один из способов не поддаваться чувствам — это просто их наблюдать, направив на них луч своего внимания. И не забывая при этом о чувстве юмора! Это касается любых чувств и желаний, даже таких безудержных, как желание съесть что-нибудь с целью заглушить нанесённую кем-то обиду.

Однажды сто́ит себя спросить: «Неужели потерпеть совсем невозможно?!» И если всё же попробовать потерпеть, весело наблюдая при этом за собой и своим состоянием как насмешливый, но очень доброжелательный экспериментатор, то вскоре окажется, что это вполне возможно. И даже когда уже совсем невтерпёж, всё равно можно немного потерпеть. Потом ещё немного. И окажется, что это жуткое чувство голода вовсе не так сильно, как казалось! И что это не голод вовсе, а разгулявшийся аппетит! Мы уже знаем, что если голод терпеть невозможно, то от аппетита надо просто отвлечься!

Секрет 23:

*Чтобы не поддаваться чувствам, надо просто их наблюдать.
Не забывая при этом о чувстве юмора!*

Если не поддастся своему вечернему «жору», а оставить под наблюдением, то он вскоре начнёт слабеть и постепенно отпустит. А наутро Вы проснётесь совершенно сытой и очень довольной! Не забудьте описать всё это в своём Дневнике! Непременно попробуйте справиться со своими чувствами таким способом! Не стоит пускать это на самотёк: привычка «заедать» свои проблемы опасна тем, что может перерасти в пищевую зависимость, а это уже серьёзно! Поговорим об этом подробнее в следующей главе.

Задание:

А какую проблему «заедаете» Вы? Ответить на этот вопрос Вам помогут дневниковые записи.

 **День 24.**
Пищевая (не)зависимость

Часто спрашивают: «Мне постоянно хочется есть. Это, наверное, зависимость?» Возможно, что и так, ведь привычка много есть со временем перерастает в пищевую зависимость. И вот уже Вас «тянет» на что-то вкусненькое, когда Вам грустно, или когда скучно и нечем заняться, или когда есть вроде бы и не хочется, но уже давно пора что-нибудь съесть...

Как мы уже знаем, приём пицци расслабляет, успокаивает, поднимает настроение, поскольку вызывает выделение в кровь эндорфинов. Мозг быстро связывает эти приятные ощущения с едой, и в минуты переживаний или скуки у человека возникает естественное желание их повторить. Так постепенно еда становится не просто едой, а успокаивающим и обезболивающим (душевную боль) средством, причём очень доступным.

Так формируется любая зависимость — «подсесть» можно на всё на алкоголь, сигареты, еду, азартные игры, на спорт, гимнастику, любовь и т.д. Поэтому если и подсаживаться — то лучше на что-то полезное: на гимнастику, бег, холодные обливания, чтобы при этом не отравляться.

Еда, в отличие от алкоголя, всё же необходима нам для того, чтобы жить. Но она полезна только при условии соблюдения меры. А вот переедание очень опасно, ведь даже самая

полезная пища может быть «ядом», дело лишь в дозе. Кроме того, еда помогает не решать проблемы, а лишь «заедать» их, а вместе с ними «заедать» и здоровье, и красоту, и возможность своего дальнейшего развития и совершенствования.

Опасность переедания состоит также в том, что при постоянных перееданиях желудок растягивается, его объём увеличивается, и организм уже не удовлетворяется прежним количеством съеденного: для насыщения он требует всё больше и больше.

Очень распространённый и очень вредный миф: тело мудрое и само знает, что ему надо! Ваше тело действительно может быть мудрым, но только при условии, что оно абсолютно здорово. А тело курильщика хочет курить, тело алкоголика требует алкоголя, тело человека, имеющего пищевую зависимость, всё требует и требует от него еды, даже если есть ему совсем не хочется!

Пока это только привычка, регулярно повторяющееся поведение, человек может отказаться от неё в пользу других своих интересов и ценностей. Привычка — здоровый психологический механизм, позволяющий экономить ресурсы на автоматизме действий.

Зависимость — не норма, а состояние патологическое, навязчивая потребность, когда привычное действие занимает главное место в системе ценностей в ущерб всем остальным и человек отказывается от прочих своих интересов. Степень зависимости может быть различной: от лёгкого дискомфорта до непреодолимой физической тяги.

Привычка — состояние контролируемое, в отличие от зависимости, когда человек не просто себя не контролирует, но часто даже не осознаёт, что зависим.

Секрет 24:

«Подсесть» можно на всё, что угодно.

Лучше «подсаживаться» на что-то полезное!

Если Вы почувствовали, что еда начинает занимать слишком много места в Вашей жизни, пора делать своё питание не средством

успокоительным и расслабляющим, а лишь средством утоления голода, настоящего физиологического голода, а не аппетита.

Попробуйте найти себе занятие по душе, более достойное, более полезное для здоровья, но по своей эмоциональной значимости не уступающее для Вас вкусной еде. Ведь желание поест возникает только в том случае, если еда предпочтительнее всех других дел. Когда же душа занята чем-то более приятным, более интересным, более важным, мы просто забываем о еде, и в эти минуты мы питаемся своими запасами. Наш древний предок стал человеком, наверное, в тот самый момент, когда понял, что в его жизни есть что-то более важное, чем еда (например, смотреть на звёзды).

Придумайте себе новое увлечение, попробуйте осуществить своё давнее желание, вспомните, о чём Вы мечтали в детстве, но родители по какой-то причине не могли осуществить Вашу мечту. Может быть, настало время сделать это самой?

СОВЕТЫ ПО БОРЬБЕ С ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ:

1. Живите полной жизнью. Вместо того, чтобы скучать около телевизора с пакетиком чипсов, займитесь любимым делом!
2. Никогда не совмещайте еду с чтением, просмотром телевизора, чтобы эти действия не ассоциировались у Вас с едой.
3. Занимайтесь фитнесом: он очень эффективно снижает аппетит!
4. Ешьте только тогда, когда голодны.
5. Не отказывайтесь от любимой еды полностью. Диеты, основанные на полном отказе от каких-то продуктов, часто приводят к «срывам». Лучше ограничивать себя в количестве съеденного.
6. Не создавайте запасов, их наличие — провокация.
7. Избегайте соблазнов: не заходите в магазин, если голодны, и всегда точно знайте, за какими продуктами Вы туда идёте (составляйте списки).
8. Сокращайте порции: замените большие тарелки и чашки маленькими.
9. Ешьте медленно, тщательно пережёвывайте пищу.

Пищевая зависимость — это рабство. Не допускайте этого рабства!

Различие между привычкой и зависимостью ещё и в том, что справиться с привычкой можно и самому. А вот расстаться с зависимостью уже не так просто, и не всегда под силу сделать это самостоятельно.

Наша жизнь — результат нашего собственного выбора. И если глобальный выбор (профессии, спутника жизни) мы совершаем нечасто, то выбор между полноценной жизнью и медленной смертью встаёт перед нами чуть ли не каждый час. К счастью, человек — единственное живое существо на нашей планете, наделённое свободой выбора, в отличие от остальных животных, руководимых своими инстинктами. Здоровая еда или «яды»? Свобода или рабство? Что выбираете Вы?

Задание:

Если еда начинает занимать слишком много места в Вашей жизни, воспользуйтесь советами этой главы.

День 25.

«Проделки» пищевой промышленности

Одной из главных причин переедания и, следовательно, накопления лишнего веса является вкусная и ароматная еда, ставшая благодаря мастерству современных кулинаров средством получения удовольствия. Происходит это благодаря содержанию в пище трёх веществ, являющихся (сегодня это неопровержимо доказано учёными) наркотиком для мозга, поскольку они делают для нас еду настолько вкусной и ароматной, настолько привлекательной, что она очень быстро вызывает привыкание и зависимость.

С помощью этих трёх веществ пищевая индустрия и манипулирует нашим сознанием. Вот эти три вещества:

- сахар;
- соль;
- животный жир.

Все остальные продукты — это различные сочетания этих главных пищевых «наркотиков» с белками и углеводами. О том, как образуются привыкание и зависимость, Вы уже знаете.

СЕКРЕТ 25:

***Сахар, соль и жир являются наркотиками для мозга.
Они вызывают зависимость!***

Добавляя в производимые продукты жир, соль и сахар, пищевая промышленность превращает их в «яды», делает их фактически несъедобными, однако необычайно вкусными и ароматными. И старается сделать эти «яды» ещё более привлекательными для покупателей благодаря многим другим уловкам. Пищу делают приятной консистенции, например, мясо становится мягким за счёт инъекций специального рассола, разрушающего волокна соединительной ткани. Еду стараются сделать внешне красивой, встраивают в неё множество стимулов. Например, удовольствие от сладких газированных напитков мы получаем не только благодаря их сладкому вкусу, но также и температуре напитка, и его приятному послевкусию, и покалыванию во рту в результате раздражения тройничного нерва пузырьками газа.

А затем эту несъедобную еду рекламируют, стараясь:

- ▣ связать её в сознании человека с приятными ситуациями: с семейным уютом, удовольствием и отдыхом, путешествиями;
- ▣ представить её как средство укрепления здоровья;
- ▣ убедить, что она способствует общению;
- ▣ доказать, что отдых без неё — это вообще не отдых.

Цель такой рекламы — создать у зрителя впечатление, что, поедая всю эту ерунду, он прекрасно заживёт в своё удовольствие, обязательно наладит взаимоотношения в семье, станет здоровым, сильным, красивым, поднимется по карьерной лестнице и непременно достигнет успеха в жизни!

Почему совсем не рекламируются полезные натуральные продукты? Звучит банально, но хороший товар в рекламе