

ЕДА, КАК

МНОГО
В ЭТОМ

ЗВУКЕ





Наталия
БИЛЫК,
психолог МСППН

Сколько вкусов и приятностей, радостей и вдохновения, любопытства и нетерпения, удовлетворения и наслаждения, но и недовольства и разочарования, грусти и отчаяния, злости и опасности могут вызывать наши взаимоотношения с едой.

Чаще всего в больших городах и деревнях выбор продуктов не велик – то, что предоставляет натуральное хозяйство, и ограниченный ассортимент местных лавочек. А в мегаполисах? И магазинов значительно больше и предложений. Соответственно, и отношение к питанию в корне отличается. И зависит оно от местных традиций, природного и эмоционального климата.

То, что наблюдается в крупных городах, можно назвать не иначе, как феерией вкусов и продуктов. Фестивали еды, гастрономические выставки, ярмарки, мастер-классы, шоу и прочие вкусные проекты. Огромный выбор! Множество соблазнов! Сложностей тоже множество.

Соблазн первый. Купить и съесть под воздействием рекламы, когда мы не голодны и не планировали это делать.

Еда всюду: в газетах и журналах, объявлениях и презентациях, витринах и баннерах, по ТВ и в интернете, рекламных листовках и постерах. Даже если мы не смотрим и не слушаем, а просто гуляем, к примеру, по тихой улочке или идем по переходу из метро, присели на лавочке в парке, погруженные в свои мысли и не помышляющие о пище, нас настигает запах кофе, булочек, шаурмы или шашлыков, горячей кукурузы или более замысловатых блюд из ближайшего кафе. Мы приходим в магазин и покупаем лишнее,



будучи вовлеченными в дегустацию или под воздействием красивых картинок и манящих ароматов.

В таких случаях может помочь четкий список необходимых продуктов и установка не покупать того, что не планировалось.

Соблазн второй. Использовать еду как способ избавления от неприятных эмоций.

Иногда человек может поддаться соблазну съесть гораздо больше, чем нужно, когда испытывает негативные эмоции: усталость и неудовлетворенность, досаду и обиду, и множество других переживаний. Стресс часто пытаются «заесть» вместо анализа ситуации и проживания эмоций, связанных с ним. Такой способ переключиться и отвлечь внимание от неприятных мыслей может со временем превратиться в привычку и стать причиной набора лишнего веса.

Важно спросить себя: действительно ли я хочу сейчас есть или меня волнует пережитое? Что я сейчас чувствую и что хочу с этим сделать?

Если простой анализ дня, его ситуаций не помогает или «заедание» негативных эмоций уже вошло в привычку, лучше обратиться к психологу, чтобы «разложить» мысли и чувства «по полочкам».

Соблазн третий. С помощью перекусов заглушить тревогу.

Многим знакомо состояние тревоги перед экзаменом или при написании курсовой, диплома. В такие моменты в рот тянется все, что попадает под руку. Иногда перед важными встречами или другими стрессовыми мероприятиями, сдачей проектов, в моменты дед-лайнов поглощается огромное количество пищи. Перекусы используются как способ взять паузу, переключиться – снять напряжение, отвлечься и т.д. Регулярное применение этого приема может сформировать привычку справляться со стрессом посредством переедания. Таким образом, важно уметь вовремя распознавать напряжение и иметь несколько разных вариантов для расслабления.

Соблазн четвертый. Получать наслаждение и приятное ощущение от трапезы, если в повседневной жизни не хватает ярких эмоций.

Когда реальность становится серой и скучной, а повседневная загрузка или усталость не позволяют отдохнуть и отвлечься, на помощь приходит еда, единственная радость. Человек, уставший, возвращается с работы и, чтобы снять напряжение, заходит в магазин! Накупить разносолов и получить гарантированное удовольствие от вкусовостей. На следующий день опять на работу, а в выходные...

В таких случаях важно научиться получать радость и удовольствие другими способами. Можно попробовать новые развлечения, иные «вкусы» жизни, кроме пищевых.

Соблазн пятый. Запасаться продуктами впрок, чтобы ощутить стабильность.

Несмотря на магазинное изобилие, некоторых сограждан преследует опасение остаться голодными. Кому-то такой страх достался в наследство из семейной истории, кто-то переживает за будущее, ожидая экономических или прочих катаклизмов, у кого-то непростая ситуация с заработком в настоящее время. А заполненные полки холодильника и кла-

довой дают чувство уверенности в завтрашнем дне.

Почему бы и нет, главное следить за сроком годности и качеством продуктов, чтобы не пришлось выбрасывать. Ну и поразмышлять о причине страхов не помешает. Лучше с психологом.

Соблазн шестой. Заедать недосып.

Довольно распространенный способ справляться с усталостью от недосыпания – больше есть. Когда организму не хватает энергии, которую он мог бы набрать во время полноценного сна, он начинает включать чувство голода. И вот мы уже плотно кушаем, чтобы взбодриться после бессонной ночи или регулярных бессонных ночей. Много кофе, чая, а то и энергетиков, чтобы стимулировать засыпающий мозг.

Тут вроде бы все понятно: наладить режим сна. Это известный способ перестать объедаться из-за усталости. Во сне восстанавливается метаболизм, во время сновидений перерабатываются некоторые переживания, снижается уровень стресса. В общем, сон – это наше все в борьбе с перееданием.

Соблазн седьмой. Еда – способ контролировать свою жизнь.

Для тех кто склонен к перфекционизму, стремлению к бесконечному совершенствованию, еда может стать способом контролировать какую-то сферу жизни. Человек начинает считать калории, садится на диету, голодает, пьет только воду, занимается детоксом (очищением организма) и пр. Этот способ кажется, на первый взгляд, вполне удачным, приносит результаты, но при сильном увлечении включается инстинкт самосохранения. Он со временем начинает казаться

Сон – это главное в борьбе с перееданием

уже внутренним демоном, которого нужно обязательно победить.

Наш организм на резкое снижение количества еды и в случае нехватки необходимых веществ реагирует как на стресс и пытается сорваться с «цепи» самоограничений при первой удобной возможности. Если слишком заиграться с этим, велик риск стать обладателем различных расстройств пищевого поведения, а то и пациентом психиатрической клиники.

На этом моменте задержимся подробнее. Информация о еде многократно за день вторгается в наше пространство и сознание. И все бы ничего, если человек легко относится к вопросу питания. Кто-то может отмахнуться и пойти дальше, занимаясь другими делами. Кто-то попробует новый способ питания, и это огранич-

но встроится в образ жизни, принося в основном пользу. А кого-то уже подстерегают опасности.

В такой естественный, казалось бы, процесс, как голод и насыщение, еда и удовольствие от нее, все чаще вторгаются различные знатоки и гуру по питанию. И вот мы уже с удивлением узнаем, что всю жизнь делали это неправильно, что нужно есть одно и не есть другого, что любимые блюда – это вредно, что архиважно питаться по определенным схемам и так далее. Различные консультанты и диетологи, пищевые коучеры и специалисты по питанию, телеведущие и другие «профессионалы» убеждают нас есть так и ни в коем случае не иначе. Что иногда из этого получается? Фокус внимания начинает смещаться со всего разнообразия этого мира на еду. Особенно нелег-



ко может быть тем, кто тщательно следит за внешностью, стремится к идеальной стройности, либо имеет склонность к полноте и стесняется этого. Кто не хочет выглядеть хорошо? А хорошо выглядеть – это как? У каждого свои представления. И снова соблазны – только теперь уже «правильной» едой.

Что сулят под соусом правильного питания? Красоту и здоровье, молодость и гибкость, бодрость и колоссальную энергию, а там и любовь не за горами. Счастье по всем фронтам, да и только! И все бы хорошо, если бы в меру. Да, действительно, от качества пищи зависит наше состояние. Но, когда еда становится основным акцентом в жизни, это увлечение может перерасти в пищевую зависимость. Так отношения с едой начинают постепенно вытеснять остальные

приоритеты в жизни, а оставшиеся «единомышленники» общаются в основном только вокруг пищевой темы.

Знакомьтесь, вегетарианцы и веганы, сыроеды и фрукторианцы, пескетарианцы (те, кто едят только рыбу, моллюсков и т.д.) и поллотарианцы (рыбу и птицу, но не млекопитающих), в общем, на любой вкус и цвет пищи можно озадачиться, было бы желание. Каждое направление вводит свои ограничения и правила.

Таким образом, вместо источника питания по сути витаминов и микроэлементов, полезных для организма, еда превращается в образ жизни и занимает в ней центральное место. Становятся соблазнительными различные семинары и вебинары, мастер-классы и другие обучающие «правильному» питанию и приготовлению еды курсы.

ТЕСТ

Важные моменты:

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО С ПОМОЩЬЮ ЕДЫ ПЫТАЕТЕСЬ:

заполнить свободное время

погасить скуку или тревогу

убежать от одиночества

снизить интенсивность переживаний

избавиться от гиперопеки и контроля

справиться с другими зависимостями

ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ С МЫСЛЯМИ, ЭМОЦИЯМИ, ЧУВСТВАМИ!

Обратитесь к психологам, чтобы проанализировать мысли и переживания, пока процесс не стал патологическим. Главное – сделать это вовремя!