

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

Как правило, врачи диагностируют у пациентов сразу несколько психологических причин набора лишнего веса. Они могут возникнуть у пациента как в детском, так и во взрослом возрасте. Почему же мы переедаем?

ОТСУТСТВИЕ ЛЮБВИ И ПОДДЕРЖКИ

Многие дети сегодня лишены полноценной родительской заботы. Современные папы и мамы из-за своей занятости часто не уделяют ребенку достаточно времени, забывают обнять его, почитать сказку на ночь или приласкать. Усугубляют проблему родители, которые пытаются загладить вину вкусными подарками, что в итоге приводит к эмоциональной зависимости малыша от лакомств. Кстати, не только конфетки могут замещать ласку и тепло мамы и папы. В списке вредных «заменителей»: **фастфуд, жирная и острая пища, чипсы и сухарики.**

Избавиться от этой привычки можно, главное – избавиться от мысли, что только еда поможет смириться с одиночеством. Общайтесь, любите, питайтесь правильно, и вы увидите, как лишние килограммы уйдут, а здоровье улучшится.

ПООЩРЕНИЕ ЗА ПЕРЕЕДАНИЕ

Многие родители серьезно ошибаются, заставляя ребенка съесть до конца порцию, когда он от нее отказывается. Похвала за хороший аппетит или даже поощрение за съеденный суп впоследствии формирует неправильную установку в мозгу ребенка — чем больше съест, тем скорее получит одобрение. Также к вредным пищевым привычкам относятся: **высокая скорость поглощения еды, преобладание в рационе углеводов, неправильный режим питания.**

А что если есть медленно, понемногу и питаться полезными блюдами? Жизненно важно избавиться от пагубной зависимости и начать жизнь с нового листа. И пусть в ней будет место только для стройности и здоровья!

ЗА ПОДДЕРЖКОЙ – К СЛАДКОМУ

Часто у женщин появляются лишние килограммы из-за скандалов с мужем или любимым. Переживания, связанные с проблемами в личной жизни, начинают компенсироваться едой. Лишний вес у женщины может быть реакцией на болезненную ревность мужчины, мстью ему.

Безудержным поглощением сладкого и жирного конфликт не разрешить: говорите со своим избранником, анализируйте свои ошибки и ищите пути выхода из тупика вместе.

НЕЛЮБИМОЕ ТЕЛО И ПОСТОЯННАЯ КРИТИКА

Чувства неполноценности и ненависти к себе являются не столько последствием набора лишних килограммов, сколько причиной этого. Так же на нас влияет и сильнейшая самокритика. Если человек себя ругает, тело начинает защищаться.

Как справиться с отчаянием и негативом и полюбить себя?

- Почаще ищите поводы для гордости и похвалы.
- Встречайте новый день с улыбкой.
- Оставляйте все неприятности в прошлом, а в будущее смотрите с оптимизмом.
- Добивайтесь поставленных целей, а не откладывайте их до лучших времен – начните путь к стройной фигуре прямо сейчас!

МЕНЯ НИКТО НЕ ЛЮБИТ

В любом возрасте дефицит любви ведет к набору веса. Многие начинают заполнять эмоциональную пустоту, наполняя желудок. Часто именно после расставания женщины в короткий срок начинают набирать лишние сантиметры и килограммы.

В этом случае особенно важно понять – обрстая «жировым» панцирем, счастья не найти. Важно обрести уверенность в себе, здоровье, стройность и блеск в глазах. Тогда одиночество отступит само собой, и вы перестанете отчаянно «заедать» его просто потому, что начнете питаться правильно и полезно.

СТРЕСС И НЕЗАЩИЩЕННОСТЬ

Серьезные переживания обычно отбивают аппетит и ведут к измождению организма. Однако умеренный или часто повторяющийся стресс, наоборот — провоцирует полноту.

Чувство незащищенности возникает у человека по разным причинам: при потере близкого человека, в волнении за ребенка, во время одиночества, после увольнения. Переедание становится своеобразной реакцией на страхи. Появившийся излишний жир выполняет защитную функцию, так как оберегает человека от враждебного мира. Научитесь брать свои эмоции под контроль.

- Измените взгляд на мир и отношение к себе и людям.
- Забудьте об огорчениях по пустякам.
- Найдите занятие, которое будет отвлекать вас от негатива и раздражителей.

Не забывайте: успокоение от еды кратковременно, а болячки, нажитые из-за переедания, будут преследовать вас всю жизнь.

БОЯЗНЬ БЛИЗОСТИ

Распространенной психологической причиной ожирения у женщин является страх перед телесным контактом с мужчиной. Причиной этого могут быть: **неуверенность в себе, панический страх забеременеть, сексуальное насилие.**

При этом, даже если вы будете предпринимать попытки похудеть, ничего не получится, пока не будет устранена психологическая причина ожирения. Помочь здесь может только консультация у специалиста, который направит на правильный путь и окончательно избавит от страха быть любимой.

ПОСТОЯННОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ

Избавиться от ожирения для многих женщин оказывается непосильной задачей. При этом каждая новая попытка изменить рацион или заняться спортом, которая заканчивается неудачей, вызывает сильные негативные эмоции. Результатом отчаяния и обвинений становятся срывы и переедания.

Как помочь себе? Преодолейте зависимость от еды – полюбите правильное питание и составьте сбалансированный рацион. И не забывайте контролировать себя: не все могут похвастаться настойчивостью и силой воли.

ЕДА КАК УТЕШЕНИЕ

В детском возрасте нередко формируется неправильная установка, что лучшим подарком и сюрпризом для малыша является конфета. Во взрослом возрасте мнение, что еда – это радость, начинает постепенно укрепляться. Сладкое становится настоящим культом. Многие люди, даже не будучи голодными, начинают опустошать холодильник, чтобы избавиться от неприятных эмоций, стресса, усталости. Таким образом, формируется эмоциональная связь с едой. Со временем человек начинает чувствовать радость только от пищи, что ведет к перееданию и в результате – к ожирению.

Начните стройную жизнь с работы над собой и будьте уверены – все получится!

Психологические причины избыточного веса так же серьезны, как медицинские, избавиться от них очень сложно. Не устранив психологические причины, добиться нужного результата не удастся. Часто, желая избавиться от лишних килограммов, люди начинают использовать диеты, вплоть до голодания, занимаются физическими упражнениями, стараются вести здоровый образ жизни. Но эти попытки не дают результата, если не решить психологических проблем. Поэтому крайне важно вовремя обратиться за консультацией к психологу или врачу-психотерапевту, который сможет вам помочь.