

Здорове харчування або здорова харчова поведінка - що це таке?

Почнемо з тлумачення самого поняття і поглянемо на нього із психологічної точки зору. Адже здоров'я – це не лише, відсутність хвороб та задовільний фізичний стан, а, у тому числі, психологічний або емоційний добробут.

Погодьтеся, здорове харчування оповите великою кількістю міфів та легенд. І якщо спитати різних людей, що це таке, ми отримаємо абсолютно різні відповіді. Навіть більше, це поняття не є статичним і з часом зазнає суттєвих змін та впливу модних тенденцій.

Якщо ви є прихильником різного виду дієт, правильного харчування або ж просто цікавитесь темою харчування, то ви не могли не помітити постійних змін у негативному ставленні до певних продуктів. І мова йде не про загальновідомі шкідливі продукти, такі як чіпси, газовані напої чи кондитерські вироби з барвниками. Мова йде про такі речі, як відсутність м'яса у раціоні, хлібу, молочних продуктів. Хтось пропонує сиродієння як порятунок від усіх хвороб, хтось відмовитись від продуктів, що містять пшеницю та дріжджі, хтось категорично відмовитись від кави, солодощів та будь-якого виду жирів. Дієти, детокси, голодування, чітміли та інше... Цими термінами переповнений інформаційний простір, про це розмовляють жінки та чоловіки за склянкою смузі з найорганічніших фруктів та овочів, тут сконцентровано багато енергії, уваги та напруження. Адже усі хочуть бути здоровими та щасливими. І шукають ще кращий рецепт особливого салату з насінням кіноа чи каву без кофеїну на безлактозному молоці з заміном цукру.

Але що вибрати? Як харчуватись? Що справді корисно вживати, а що ні?

По-перше, зупинитись, заспокоїтись та видихнути ☺ Тільки після цього можна зорієнтуватись та знайти власну відповідь.

Далі варто увімкнути критичне мислення. Інформацію, як і їжу, варто дуже добре пережовувати, смакувати, використовуючи власні рецептори, щоб потім вона могла добре перетравитись та засвоїтись.

І робити це краще в спокійному стані. Дуже хочеться зняти тривогу з питань стосовно їжі та запропонувати хоча б на певний час перестати «підозрювати» їжу в усьому, стежити за нею, безкінечно контролювати свій голод та тіло. І перемістити фокус уваги на себе в цілому.

На жаль, сьогодні часто можна зустрітись із тим, що рекомендації щодо здорового харчування даються людьми, які не є, а лише вважають себе експертами у цій тематиці. І даються вони без врахування індивідуальних особливостей людини: способу життя, місця проживання чи роду діяльності, фізичного стану та загального стану здоров'я.

Чи згодні ви, що кількість енергії, яку ми споживаємо з продуктів, має відповідати кількості енергії, яку ми витрачаємо? Тобто, якщо людина веде активний спосіб життя або готується до змагань, то має споживати одну кількість продуктів, а людина, що працює вдома за комп'ютером або хворіє і багато спить *тут виходить, що це майже рівнозначні поняття, за можливості варто перефразувати* – зовсім іншу. Або, що є люди з непереносимістю глютену і змушені категорично виключити з раціону продукти, що його містять. Та чи потрібно це здоровій людині? Чому ж від хліба та булгура рекомендують відмовитись усім?

Тому дуже важливо перевіряти інформацію в різних джерелах та слова експертів на правдивість та здоровий глузд, консультуватись у визнаних експертів або тих фахівців, яким ви довіряєте. І вибудовувати на основі отриманих знань власне бачення. Адже тільки ви знаєте досконало себе, свій образ життя, стан здоров'я та вподобання, щоб остаточно визначитись, що із рекомендованого привнести до свого життя та життя своєї родини.

Доволі часто для пересічної людини, здорове харчування пов'язано з обмеженнями, контролем, режимом та загалом чимось не дуже приємним.

Частина правди у цьому є. Адже, погодьтесь, дуже часто ми вдаємось до нового способу харчування, тому що хочемо схуднути, почистити печінку чи ще щось, беремо участь у якомусь марафоні, де мене контролює тренер чи дієтолог. І усе це має тимчасовий характер і дуже скоро закінчиться. А потім ми повертаємось до звичного способу харчування. І мучимо себе думками: чому я такий/така слабовільна? Адже мені було так добре, я схудла, почували себе легко, майже літала, все встигала, була задоволена. Такий «відкат» пов'язаний, в першу чергу, з тим, що образ життя людини залишається колишнім.

Або ж у нас з'явилась ідея фікс – харчуватись лише «правильними» продуктами, ніяким чином не допустити, щоб щось заборонене потрапило до організму.

Чому ми усе це робимо з собою? З кількох причин. Це модно, про це ми чуємо в рекламах, бачимо на обгортках журналів та світлин в інстаграмі, з фотографій на нас дивляться гарні, худі з підтягнутим тілом дівчата, що п'ють смузі на березі океану.

Під вивіскою здорового харчування нам пропагується не приймати себе, своє тіло, своє життя, відмовитися від того, що ми любимо, відмовитися від індивідуальності. Нам кажуть почни їсти салати і активно займатись спортом, твоє тіло буде ідеальним і...ти станеш щасливим. І ця картинка закриває нам реальність.

Люди не усвідомлюють та не навчаються розв'язувати свої психологічні проблеми. Це складніший та дорожчий шлях. І їжа залишається головним важелем саморегуляції.

Відразу скажу, що дієти та обмеження до здорового харчування не мають жодного стосунку особливо до психологічного здоров'я.

Адже, здоровий спосіб харчування – це здатність прислуховуватись до почуття голоду та насичення, і обирати їжу згідно внутрішньої потреби, а не калорійності чи користі, і цей процес дуже індивідуальний. Їжа – це перша любов та перші стосунки, які будує людина. Їжа – це про задоволення, і вона має бути смачною для нас. У людини немає потреби у тій кількості їжі, яку вона частіш за все споживає. Навіть найкориснішою їжею можна нанести собі шкоду, якщо перебільшити. А якщо чути свій організм, відчувати почуття голоду, бути уважним до насичення – це і є здоровий як фізіологічно, так і психологічно, спосіб харчування.

І усе це не проблема харчування, а проблема стосунків з їжею. Адже часто ми використовуємо їжу зовсім з іншою метою, а не з метою наситити свій організм та зарядитися енергією. Можна їсти нормальну їжу у нормальній кількості, залишаючись при цьому здоровим та задоволеним.

І те, що пропонують психологи – це пильно придивитись до свого життя, до своїх потреб та бажань, до того, що приносить радість та задоволення.

Основні причини порушення харчової поведінки або чому ми переїдаємо?

1. Переїдання «за звичкою» або стереотип ставлення до їжі у родині

Якщо у вашій родині було заведено доїдати усе, що є в тарілці, не вставати зі столу, поки усе не доїв, доїдати за молодшими, навіть, якщо вже наситився, то, швидше за все, таку ситуацію маєте ви і зараз. Є родини, у яких існує справжній культ їжі, повнота вважається нормою або й еталоном, а проблеми з вагою спостерігаються в кількох поколіннях. Але за спадком передається не сама надмірна вага, а певний стереотип харчової поведінки. Хочемо ми цього чи ні, але ми вбираємо в себе ці традиції та продовжуємо жити за правилами батьків, через що їмо більше, ніж нам потрібно. Люди, що прийняли ці сімейні норми, не є вільними у виборі, а для того, щоб це змінити необхідно докласти зусиль. Яких саме?

По-перше, розширювати свої знання про здорове харчування та поступово привносити нові способи та звички щодо харчової поведінки до свого життя. І цей курс якраз стане вам у пригоді. По-друге, бути уважними до власного почуття насичення та переставати їсти, коли його відчули. На початку це буде не так просто зробити, тому важливо бути терплячим та поблажливим до себе. Та найскладнішим є те, що така поведінка є своєрідним символом родинної єдності, формує

цілісну систему, і коли я змінююсь, ця цілісність порушується, що може різко негативно сприйматись членами системи. Адже ми усі такі, ми родина, чому ти раптом хочеш бути іншим? Встояти перед таким напором можна лише маючи хорошу підтримку ззовні та опору на внутрішні ресурси опору.

З психологічної точки зору переїдання – це вгамування емоційного голоду, котрий може бути пов'язаний з задоволенням певної потреби. Наприклад, у цьому випадку потреба в приналежності, формуванні єдності з кимось окремо чи системою в цілому.

2. Співзалежність близьких, яка підтримує нашу залежність.

Думаю, більшість із вас розуміє, що коли людина справляється зі своїми тривогами деструктивним шляхом, наприклад, за допомогою алкоголю, наркотиків чи переїдання – це залежність. А співзалежні люди – це ті, хто, як не парадоксально, залежать від залежних. Наприклад, мама або дружина алкоголіка. Часто так буває, що співзалежна людина з дитинства була обділена увагою зі сторони батьків та близьких, і при цьому гостро потребувала близькості. Ця потреба в близькості проявляє себе вже в дорослому житті таким способом. Людина готова терпіти що завгодно, тільки б не залишитись самотньою, і часто знаходить собі в пару саме залежного, тобто того, хто гостро потребує його підтримки, а значить гарантовано нікуди не втече. При цьому співзалежний неусвідомлено підтримує залежність іншого.

Наприклад, мама може безкінечно говорити сорокарічному сину, який живе з нею, що йому потрібно худнути та одружуватись, і дати їй спокій, але при цьому продовжувати готувати йому смаколики та загодовувати. Прив'язуючи, таким чином, до себе ще сильніше. Так співзалежність мами підтримує залежність сина.

3. Вплив оточення.

Ми соціальні створіння, ми ходимо у гості з тортом та цукерками, їмо за компанію, запрошуємо та відгукуємось на запрошення на каву. Зверніть увагу на те, як оточення впливає на те, що і як ви їсте. Чи змінюється щось у вашому харчуванні, коли ви їсте з кимось або приходите у гості? І якщо так, то поставте собі питання: чи я роблю зараз свій вибір? Чому я це роблю і чи можу на це вплинути, змінити це? Зрозуміло, що часто ми не можемо відмовитись через ввічливість, боїмося образити гостинних людей. Подумайте про це. Чи дійсно вам потрібно бути у спілкуванні з людьми, які через це можуть образитись? Чи повинні ви порушувати свої кордони та фізичний стан через чиєсь бажання?

4. Також їжа може бути тим, що пов'язує нас з дорогими серцю людьми, бабусею, мамою, вона пов'язана з приємними спогадами, особливою атмосферою, що повертає нас у

дитинство та навіює спогади. Та вона не може замінити того, що не вистачає, не може дати ані маминої турботи, ані любові. Якщо в життя прийде усе те, що ця їжа замінює, то питання як змінити харчування, вирішиться саме собою. Але часто набагато простіше вибрати їжу, ніж розібратись з власним життям та емоціями. Якщо ви часто кажете «так» чомусь їстівному, смачному, солодкому, то задумайтесь, яким стосункам і чому важливому у своєму житті ви, можливо, кажете «ні».

5. Втрата контакту зі своїми почуттями

Часто до переїдання чи заїдання «смачненьким» нас штовхає нерозуміння власних почуттів та емоцій. Дуже часто ми боїмося своїх почуттів, особливо «негативних», та вважаємо їх неправильними. Саме тоді, коли ми не хочемо розбиратись у причинах свого стану, і виникає бажання позбавитися від негативних переживань та переключитись на щось інше. У цьому нам допомагає їжа. Вона дає швидке полегшення, задоволення та дозволяє на певний час забути про свої проблеми та переживання.

У цьому випадку важливо зупинитись та поставити собі питання: чому мені зараз погано? Які почуття я намагаюсь задавити? Чи допоможе мені зараз їжа? Чого мені хочеться зараз насправді?

6. Нестача позитивних емоцій

Коли ми переживаємо стрес, нам не вистачає позитивних емоцій, не вистачає радості, організм прагне врівноважити цей стан. І один із простих способів – з'їсти щось «смачненьке». Таким чином, створюється міцна зв'язка: якщо погано, можна щось з'їсти і відразу стане краще. З моменту нашого народження з нами була тепла та безпечна мама. Щоразу, коли нам було погано та страшно, ми починали голосно плакати, перше, що нам давала мама, це смачне заспокійливе молоко. І хоч ми і стали дорослими, однак і тепер коли нам тривожно або страшно, смачна їжа, як материнське молоко, заспокоює нас. В процесі їжі ми ніби знижуємо душевний біль. І при цьому, як правило, з'їдаємо набагато більше, ніж необхідно для насичення.

Важливо розірвати цей ланцюг та знайти інші можливості отримання позитивних емоцій, наприклад, прогулянка, зустріч з друзями, ігри з дітьми.

7. Нестача уваги та підтримки

Часто причиною заїдання є нестача уваги, любові, підтримки та переживання самотності. Їжа у такому випадку виступає компенсацією, стає заміною втіхи та підтримки.

Почавши розрізняти свої потреби, відрізняти емоційний голод від фізіологічного, можна задовольнити потреби правильним способом.

На емоційний голод тіло реагує так само, як на голод фізіологічний – ми відчуваємо ті ж ознаки голоду, якщо б хотіли б їсти.

Тому давайте поглянемо уважніше на емоції та який сенс вони несуть.

Наші почуття виконують кілька важливих функцій: вони нам кажуть про те, що в контакті щось змінилось. Наприклад, злість може нам казати, що хтось порушує наші кордони, заздрість про те, що ми стикаємось з якимсь важливим бажанням, символом чого володіє ця інша людина. У кожного почуття є якась важлива інформація для нас, вони про щось нам говорять. Почуття описують вектор, напрямок цих змін. В одному випадку – відсунути іншу людину, в іншому – помітити свої бажання. Почуття є маркером якоїсь важливої потреби, тобто відповідають на питання: чого я хочу? І якщо вам вдасться перейти від почуття до потреби, це буде великою перемогою. Почуття є тим важливим місцем, яке говорить про те, що ми хочемо сказати щось іншій людині. Як правило, почуття ми відчуваємо в контакті з іншими людьми, вони завжди адресовані іншій людині.

Важливо сказати, що емоції не діляться на погані та хороші, правильні чи неправильні, дозволені та заборонені. Будь-яка емоція – це просто повідомлення про стан нашого внутрішнього світу, їх важливо прийняти як даність. Прийняти – значить назвати емоцію, котру ви зараз відчуваєте (і котра штовхає вас до переїдання), про себе або вголос. Це відразу ж різко знижує рівень збудження та напруги, знімає стрес. Нагадуйте собі частіше, що ви – жива людина і можете відчувати різні емоції: гнів, сором, страх, сум. Наступним кроком після прийняття є відділити емоції від самого себе. Емоції роблять нас живими, але не визначають нас, не визначають, ким я є.

Ви можете досліджувати свої емоції, знайомитись з ними. Для цього необхідно помітити переживання та сфокусуватись на ньому. Не намагатись подавити чи замінити емоцію, а просто спостерігати. Можна зручно сісти та заплющити очі. Через якийсь час ви помітите, що переживання має піки, коли відчуття досягає свого «болючого» максимуму, та спади, коли його інтенсивність знижується. Спостерігаючи, ви зможете помітити, що піки тривають недовго, а в інший час ви цілком здатні впоратися з переживаннями, вони неприємні, але стерпні. Приступ переїдання або бажання з'їсти щось, від чого страждає мій організм, відбувається з нами завжди на піку емоційного переживання, тому що здається, що максимум неприємних болючих відчуттів буде тривати вічно, ніколи не скінчиться. Тепер ви знаєте, що це не так.

Основні емоції, які ми найчастіше заїдаємо (за Бронніковою С.А.) – це тривога, вина та сором.

Сильну неконтрольовану тривогу ми заїдаємо частіше за все, вона найчастіше є причиною харчових зривів. Найкращі ліки – перестати забороняти собі заїдати тривогу чи карати себе за те, що через неї ви переїли. Скажіть собі, а краще запишіть: «Я їм, тому що

нервуюсь, тривожусь, хвилююсь. Їжа допомагає мені розслабитись, заглушити тривогу. Хоч це не найкращий спосіб, але поки він працює. Зараз мені важливо вгамувати тривогу та заспокоїтись». Щоразу роблячи свідомий вибір з'їсти щось, я перестаю робити це автоматично, перекладаючи відповідальність на щось, що стається саме собою, без моєї участі. Коли я роблю свідомий вибір, я беру на себе відповідальність і не караю себе за це.

Як не дивно, дозволяючи собі хвилюватись, перестаючи давити свої переживання, ми виявляємо, що хвилюємось менше. Зосередьтесь на стані тривоги замість того, щоб її намагатися подавити: що відбувається з тілом, коли я тривожусь? В яких частинах тіла вона «живе»? Як би ви описали це почуття просто зараз? Якого воно кольору? Фактури? Можливо має присмак? Дозволивши собі заїсти тривогу, спитайте себе: цей приступ тривоги він про що? Що він намагається сказати мені? Навіщо він потрібен мені?

Вина може бути здоровою, коли я дійсно вчинив погано, проаналізував ситуацію, виправив помилку та пішов далі. А може бути нездоровою: виникає сама по собі, часто без видимої на те причини та мучить.

З часом винуваті думки стають автоматичним процесом, і людина починає вірити, що в усьому, що відбувається винна вона. Пам'ятайте, ніхто не в стані примусити вас відчувати себе винним – це ваш особистий вибір, хоча оточуючі будуть намагатись, адже це один із сильних способів керувати поведінкою людини. Наприклад, коли ви дозволили собі проявити піклування про себе, сказали іншому «ні» у відповідь на прохання чи вимогу. Однак піклуватись про себе та свої потреби – абсолютно нормально.

Дієвий спосіб позбавитись нездорової вини – аналізувати свої почуття. Щоразу, коли ви відчуваєте почуття вини, подумки зафіксуйте його або запишіть, та обдумайте: наскільки воно адекватне та заслужене? Скільки разів за сьогодні ви відчували його?

Сором та вину часто плутають, але це різні почуття. Вина – це почуття, що я зробив помилку, а сором – відчуття, що я сам є помилкою. Сором дуже часто «передається у спадок» і найчастіше ми заражаємось ним у дитинстві. Своїми зауваженнями батьки, самі заражені соромом і не здатні визнати це, заражають соромом своїх дітей, як повільною отрутою. У цьому випадку стратегія схожа – аналізувати свої почуття, відділяти власні почуття від нав'язаних. Чи дійсно мені є за що соромитись у цій ситуації? Цей голос, який я чую всередині, чий він? Я вже колись його чув раніше?

Зриви

У випадках розладу харчової поведінки їжа стає втіхою, порятунком та карою одночасно. І повністю забирає контроль над поведінкою людини. Тобто, людина починає певну дієту або починає

дотримуватись певного стилю харчування, через певний час зривається, наїдається усього, що було заборонено і починає переживати почуття провини, потрапляючи у замкнене коло.

Постійно відмовляючись від улюбленого, але названого кимось «шкідливим» продукту, людина починає відчувати почуття пригнічення, що невідворотно призведе до зриву.

Будь-яка дієта, будь-яке обмеження веде за собою компенсацію та підвищує кількість епізодів переїдання, і їжа забирає контроль над поведінкою людини.

Важливо звернути увагу на те, що зрив завжди починається раніше, ніж ви наїлись чогось зайвого, цьому завжди передувала якась подія – неприємність на роботі, сварка з чоловіком чи дружиною, труднощі з дітьми.

Важливо знати цього дракона в обличчя. Які саме емоції підштовхнули мене до цих дій?

Ви можете просто зараз згадати ці епізоди та записати собі. Та бути уважними до свого стану у випадку повторення.

Річ у тім, що будь-яку залежність і харчову у тому числі супроводжує погане розпізнання потреб. Я хочу одного, але йду до холодильника і наїдаюсь. А також їй сприяє низький емоційний фон, а їжа здатна додати радості.

Якщо ви тягнетесь за черговою цукеркою або будь-якою іншою їжею і не можете себе зупинити, то проаналізуйте ситуацію, яка цьому передувала. Можливо, була неприємна розмова чи невиправдані очікування у стосунках з кимось? Спробуйте знайти причину, яка викликала напруження.

Перш ніж з'їсти щось зайве, поставте собі питання: що я зараз відчуваю? Що зі мною відбувається? Що могло б замінити цю їжу? Це не просте питання і можливо відразу відповісти не вдасться. Але якщо рухатись від відчуттів у тілі та подумати, на яку емоцію чи переживання може бути схоже це тілесне почуття, поступово відповіді з'являться.

Почавши диференціювати, розрізняти свої потреби, відрізняти емоційний голод від фізичного, ви зможете почати «годувати» себе саме тим, що вам потрібно.

Порушення харчування беруть свій початок з дитинства і часто залишаються на все життя.

Більшість батьків хвилюються з приводу того, що, як і коли їдять їхні діти, адже дійсно правильне харчування один із важливих факторів, що впливає на здоров'я. І причина батьківських турбот бере початок саме з цього бажання – виростити дітей здоровими. Однак деякі форми батьківського впливу, котрі навіть не пов'язані з харчуванням, можуть відтворювати зворотний ефект, призводячи до порушень харчової поведінки.

Порушеннями харчової поведінки є недостатнє харчування, що призводить до виснаження організму, надмірне споживання їжі, що призводить до проблем з вагою та залежність від постійного жування чогось смачненького.

Їжа допомагає нам регулювати стосунки з самого народження, і починається усе з найважливіших для нас стосунків – з мамою. Через годування мама передає своє ставлення, намагається регулювати поведінку дитини. Годування за годинами чи на вимогу, тривале невідгукування на потребу у годуванні, відмова годувати грудьми або ж навпаки достатньо довге годування – усе це має відлуння у дорослому житті.

Оскільки для немовляти процес годування – це один із способів контакту з мамою, то дитина може вимагати зайву порцію їжі, хоча при цьому їй потрібно, щоб її просто взяли на ручки. І мама своєрідним чином відповідає на це. Так їжа може почати замінювати стосунки практично з перших днів життя.

Те, як у родині організоване годування, показує стосунки між дитиною та батьками, готові вони до сепарації (відділення) дитини чи ні. Буває, що мама довго не хоче розлучатись з грудним вигодовуванням, таким чином, ніби продовжуючи залежний період дитини. Так само і в підлітковому віці батьки можуть підсвідомо чинити опір тому, що дитина починає робити спроби відділятися. Наприклад, наполягаючи, щоб дитина сама собі не готувала і не обирала продукти за своїм вподобанням, а їла те, що дають. Батькам важливо розібратись із собою і зрозуміти, чому вони це роблять.

Якщо дитині не дають право вибору страв за власним вподобанням та примушують їсти те, що самі обрали, це може означати також, що таким чином батьки відстоюють свою батьківську роль, намагаються здобути повагу. Мотивуючи це тим, щоб дитина не маніпулювала ними та вони на ставали заручниками її примх. Та застосування сили і примусу буде мати серйозні наслідки пізніше. В такому випадку важливо відділити питання їжі від стосунків, і звернути увагу на те, як я приділяю дитині свій час, увагу та любов, які потрібні їй найбільше.

Часом батьки справді не можуть цього зробити, мають власні зранення, не усвідомлюють своїх реакцій та поведінки. Попіклуйтесь про себе і, якщо необхідно, зверніться по допомогу до фахівців.

Якщо дитина відчуває емоційну порожнечу, має «голод» любові, прийняття, безпеки, спілкування, то, за неможливості, заповнити цей дефіцит напряму, вона може навчитись використовувати заміну, намагаючись задовільнити психологічний голод їжею.

Особливістю їжі є те, що вона здатна змінити незадовільний емоційний стан, виступаючи в якості антидепресанта. Як у дитинстві, коли дитина прикладалась до грудей, отримуючи і харчування, і втіху та захист. Особливо у цьому допомагають різного виду смаколики, у складі яких

концентрація підсилювачів смаку, цукру, солі та спецій значно перевищена. Тоді нейтральні смаки вже не приносять стільки задоволення, і формується своєрідна залежність. Раціон однієї із моїх клієнток, яка мала харчову залежність, в основному складався із чипсів, сухариків, бекону та коли-лайт (цим вона себе втішала, що в ній менше калорій).

Важливо пам'ятати, і про це ми вже говорили вище, – якщо задовольняти фізіологічний голод, тобто потребу організму в енергії, то зайва вага не з'явиться. Смаколиків потребує не шлунок, ця потреба йде «з голови».

Постійне жування є своєрідним захистом дитини на складні життєві обставини, і треба розуміти, що, якщо просто прибрати переїдання, але не змінювати ситуацію, це значить відібрати у дитини цей звичний для неї захист.

Також причиною набору надлишкової ваги може бути постійне бажання батьків нагодувати дитину, незалежно від того голодна вона чи ні. Таким чином може проявлятися і батьківська підвищена тривожність, яка трохи згасає, коли дитина їсть, і таким може бути спосіб батьків піклуватися і давати любов. Таке порушення особистих кордонів дається знаки у дорослому житті. Надмірна вага може виступати своєрідним панциром для захисту від близьких стосунків. Наприклад, роблячи людину менш привабливою для протилежної статі. В будь-якому разі, завжди є приховані мотиви набору надмірної ваги. І важливо їх усвідомлювати.

Стреси, погане самопочуття, поганий настрій можуть також і знижувати апетит. Але якщо дитину примушувати їсти в цей час, то можна сформуванати асоціативний зв'язок між прийомом їжі та переживаннями, і це може призвести до того, що дитина почне відмовлятися їсти. Починаючи з підліткового віку причина відмови від їжі може бути пов'язана зі ставленням до свого тіла, самооцінкою та впливом оточення. Зверніть на це увагу.

Щоб не сформуванати відносно їжі невідповідних емоцій важливо пам'ятати:

1. Якщо ви помічаєте, що дитина надто багато чи надто мало їсть, спробуйте розібратись у чому причина і розв'язати саме першочергову проблему.
2. Не варто годувати дітей через силу, намагайтесь «нагуляти» апетит. Прийом їжі має приносити дитині задоволення, їжа має буди для неї смачною, гарно оформлена страва підвищує апетит.
3. Ніколи не вирішуйте конфліктних ситуацій і не сваріть дитину під час прийому їжі.
4. Не варто примушувати дитину доїдати, якщо вона вже наїлась або їжа їй не смакує.

5. Не використовуйте їжу як нагороду чи покарання, позбавляючи того, що любить дитина.
6. Не привчайте дитину заїдати чи запивати неприємності. Допоможіть дитині знайти спосіб прямо виразити їх, а не перестати відчувати ці почуття після цукерки.
7. Сталення до їжі у родині має бути шанобливим, та не культивуйте її, не переводьте проявів своєї уваги та турботи лише на їжу, замість спільно проведеного часу та прояву любові, купуючи дитині солодощі.
8. Дитині важливо відчувати, що її люблять незалежно від того як, коли і скільки вона поїла. Що вона важливіша, ніж їжа та обставини з нею пов'язані.
9. Не варто обговорювати худобу, повноту чи будь-які інші фізичні особливості дитини. Будувати прогнози стосовно того, якою вона виросте і пов'язувати це з тим, як до неї будуть через це ставитись. Не надавайте особливого змісту ідеальній зовнішності. Адже перш за все вона отримує це через вас і ваше ставлення. Це ваші страхи, розберіться з ними самостійно, не проєцуйте їх на свою дитину.
10. Стосунки так чи інакше регулюються їжею усе життя. І тут важливо зберегти певний баланс. Дитині важливо давати право вибору, вчити орієнтуватись на власні вподобання, можна разом робити закупи та залучати дитину до готування їжі. Але водночас батьки не мають ставати заручниками дитячих вимог. Слід пам'ятати, що ви є батьками і брати на себе відповідальність, адже ви дійсно хочете, щоб ваша дитина їла здорову їжу та їй було смачно.

Одним із дієвих методів формування прив'язаності дитини є вживання їжі усією родиною разом за столом. Це тому що ритуали (як і читання казок перед сном, обійми перед походом до школи тощо) – основа стабільності.

Коли ми їмо разом і сконцентровані на перебуванні разом, а не відволікаємось на телевізор чи смартфон, то ми перебуваємо у контакті один з одним, що також сприяє формуванню близькості та прив'язаності.

Адже в цей час ми можемо розмовляти, ділитися враженнями за день або планами на день.

Якщо з цим виникають труднощі, то треба зазирнути у площину стосунків. Чому я не хочу проводити час з родиною? Можливо щось мене не влаштовує? Як я можу на це вплинути?

Як ви вже зрозуміли, описані вище труднощі у стосунках з їжею не є відірвані від нашого способу життя загалом та ховають у собі труднощі у взаємостосунках із собою та навколишнім світом.

Саме тому, те, на що пропонують уважно поглянути психологи, це на себе та своє життя в цілому. Зміна непідходящих звичок, повага до себе та дбайливе ставлення.

Усвідомлення – одне з базових понять психотерапії. Навіть відчуваючи голод варто прислухатись до внутрішнього голосу та зрозуміти, чого саме хочеться в цей момент. Щомиті життя варто проживати найбільш повно і вживання їжі не є виключенням. Задоволення можна отримати від смакування їжі, її повільного споживання, не відволікаючись на зовнішні перешкоди, такі як телевізор чи смартфон. Смачна їжа, гарна сервіровка, приємна атмосфера сімейного обіду чи вечері, усе це сприяє тому, аби наситити повною мірою. Якщо додати до цього відсутність поспіху та радисть від спілкування, то можна отримати посмак у вигляді приємних спогадів.

В процесі подібного дослідження власного Я, зміни образу життя, поліпшення загального рівня життя та задоволення ним, зникає потреба замінити необхідні емоції іншими, штучно створеними за допомогою їжі.

І у цьому місці хочу запропонувати вам знову сповільнитись.

Ви отримали у цьому курсі важливі знання. Не поспішайте одразу усі їх вносити до свого життя. Поставтесь до отриманого без примусу, поспіху та радикалізму. Вам не потрібно повністю змінити своє життя вже сьогодні. Це неможливо. Зміни відбуваються поступово, без насилля. І важливо, щоб ви були уважними в цей час до себе, прислуховувались до себе, які саме зміни вам необхідні і коли. Довіряйте собі. Тільки ви знаєте, що для вас є найкращим і слухайте для втілення у життя. Як і з їжею 😊 щось можна з'їсти зараз, щось покласти на полицю, щось у холодильник, а щось взагалі поки треба заморозити.

Ці матеріали будуть доступні для вас і ви завжди зможете до них повернутись.

Піклуйтесь про себе з повагою до себе)

До нових зустрічей!