

ПСИХОЛОГИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА: ПРОБЛЕМА, ПРИЧИНЫ И СТРАТЕГИЯ РЕШЕНИЯ

Ковалева Д.П.

*Ковалева Дина Петровна – психолог,
Кубанский государственный университет,
г. Краснодар*

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема избыточного, лишнего веса, а также анализируются ее причины и предлагается стратегия решения данной проблемы. Автор подчеркивает, что избыточный вес является серьезной проблемой, которая влияет на здоровье и качество жизни людей. Автор приводит в статье причины лишнего веса, обращая особое внимание на психологические факторы, такие как эмоциональное переедание и стресс, которые непосредственно связаны с проблемой лишнего веса.

Во второй части статьи автор предлагает стратегию решения проблемы избыточного веса. Он подчеркивает важность изменения образа мышления и установления реалистичных целей, чтобы достичь успеха в борьбе с избыточным весом. Автор также рекомендует обратиться к специалистам, чтобы получить индивидуальные рекомендации и поддержку.

Контекст данной статьи связан с растущей проблемой избыточного веса в современном обществе. Автор стремится привлечь внимание к этой проблеме и предложить читателям конкретные рекомендации и стратегию, которые помогут им справиться с избыточным весом. Основная мысль статьи заключается в том, что избыточный вес является серьезной проблемой, но с правильным подходом и усилиями можно достичь здорового образа жизни и достигнуть желаемых результатов.

В основе данной статьи лежат многолетний профессиональный опыт работы с людьми, многочисленные наблюдения, а также личный опыт автора в борьбе с лишним весом в более чем 20 килограммов.

Приведенная стратегия решения проблемы лишнего веса в статье эффективна и рекомендована всем, кто столкнулся с этой проблемой, и главное не содержит характерных для темы запретов.

Ключевые слова: избыточный вес, лишний вес, ожирение, проблема, причины, психология, личность, общество, образ мышления, питание, эмоциональное переедание, стратегия решения проблемы.

Введение. В современном обществе проблема избыточного веса приобретает всё более значимые масштабы, и статистические данные, которые мы наблюдаем в последнее время, выступают ярким тому подтверждением. Рост числа людей, страдающих от лишнего веса, становится предметом глубокого беспокойства среди специалистов, а также вызывает озабоченность у широкой общественности.

Согласно последним статистическим исследованиям, процентное соотношение населения, имеющего проблемы с избыточным весом, продолжает неуклонно расти. В 2016 г. в мире более 1,9 млрд взрослых старше 18 лет имели избыточный вес, из них свыше 650 млн страдали ожирением (около 13% взрослого населения планеты (11% мужчин и 15% женщин). По оценкам Всемирной федерации ожирения, к 2025 г. распространенность ожирения во всем мире превысит 18% среди мужчин и 21% среди женщин, причем в отдельных государствах этот показатель будет гораздо выше. Известно, что треть всех случаев ожирения приходится на пять стран - США, Китай, Россия, Бразилия, Индия [1].

Основное содержание. Рассмотрим причины набора лишних килограммов:

- стресс;
- образ мышления или психологические проблемы, травмы.
- плохое качество сна, отсутствие режима сна;
- эмоциональное переедание (установки: еда= замена реальным эмоциям, еда= радость);
- гормональный дисбаланс;
- проблемы с ЖКТ;
- неподвижная, спазмированная диафрагма или иначе отсутствие умения правильно дышать;
- отечность.

Отметим, что у человека могут быть несколько проблем из списка, в большинстве случаев, одна причина, порождает другую, идет наслаение, если вовремя не включится и не начать решать задачу. И, важно, в основе всех причин лежит и в целом в процессе набора веса психологический аспект, как исходник.

Рассмотрим психологический аспект проблемы лишнего веса.

Е.И. Гетманчук выделяет четыре стадии развития психогенного переедания. На первой стадии развиваются первичные тревожно- депрессивные расстройства вследствие психотравмирующих факторов. На второй стадии происходит попытка компенсации и маскировки данных эмоциональных

расстройств за счет реакции гиперфагии. На третьей – формируются вторичные расстройства тревожно-депрессивного спектра как реакция на увеличение массы тела. Последняя стадия характеризуется усилением беспокойства по поводу избыточного потребления пищи и утратой компенсирующей способности гиперфагии [2].

По данным И.Г. Малкиной-Пых людей с избыточным весом следующие психологические особенности: высокую тревожность; несоответствие своему идеалу, неадекватную самооценку; наличие чувства внутренней пустоты, потерянности, подавленности; склонность к психосоматическим заболеваниям и чрезмерное беспокойство за состояние своего здоровья; сложности в межличностных взаимоотношениях, стремление уклониться от социальных контактов и обязанностей; психастенические симптомы: «отсутствие сил», психологический дискомфорт, плохое самочувствие; сильное чувство вины после эпизодов переедания. Людям, склонным к перееданию и лишнему весу соответственно свойственны менее совершенные способы психологической защиты, повышенная, плохо контролируемая эмоциональность, пассивные формы поведения. Прием пищи при этом играет роль своеобразного защитного механизма от стресса, этот способ защиты социально приемлем, доступен, прост, не требует ни умственного, ни эмоционального напряжения [3, 4].

Неудовлетворенность своим телом и обеспокоенность весом создает ситуацию, в которой каждое столкновение с едой несет большую эмоциональную нагрузку. Кроме того, переедающие, которые воспринимают свои неудачи в пищевом поведении как неконтролируемые, не применяют или применяют мало копинг-попыток, чтобы избежать переедания, что напоминает феномен заученной беспомощности при депрессии [5].

Большинство теоретических моделей расстройств пищевого поведения основаны на том, что люди с избыточной массой тела неспособны регулировать свои эмоции, поэтому обращение к пище служит попыткой избежать эмоционального напряжения или смягчить его. Например, предполагается, что неспособность адекватно справляться с эмоциональными состояниями может быть основным психологическим процессом, определяющим расстройства пищевого поведения. Своеобразная непереносимость эмоций касается всех интенсивных эмоциональных состояний, включая положительные (например, радостное волнение) и отрицательные (например, депрессия, гнев, беспокойство). У людей с расстройствами пищевого поведения переедание чаще всего служит попыткой регулировать эти эмоции [6].

Основная же цель скинуть лишние килограммы, постройнеть -не в этом состоит, а в том, чтобы получить определенное чувство, эмоцию, также как и прием пищи -получение чувство сытости или «сытости».

Плавнo перейдём к стратегии решения проблемы избыточного веса.

Сначала, отметим неэффективную стратегию, к которой прибегают большинство людей, начиная бороться с лишним весом: неэффективная стратегия без результата-есть на правильное питание, ограничив почти все, что можно, беря за основу есть сырые овощи и фрукты по часам с сопровождением специалиста или без сопровождения специалиста = плохое настроение, стресс, весовой застой, набор веса.

Начать путь к стройности, к хорошей физической и психологической форме- полюбить. принять себя таким, какой ты есть сегодня в любой физической форме и тогда будут действия и движение соответственно.

Заручиться поддержкой важно, поиск своего специалиста, который не за жесткие запреты, а за мягкое движение во благо себя. Чем больше лишний вес (от 12 лишних килограмм), тем нужнее специалист.

Главные аспекты в решении проблемы лишнего веса:

- принять себя таким сегодня;
- наблюдение за собой, своим самочувствием, фиксирование;
- не жесткое ограниченное, а деликатное питание;
- ориентир: минус 0,5-1 килограмм в неделю; «за какое время набрано, за такое-то и скинуто»;
- переключаемость деятельности, не одна сфера жизни во внимании. а все важные.

Рассмотрим подробнее питание. Оно должно быть разнообразное, в меньших количествах, но без запретов, а с ограничением продуктов-углеводов

(выпечка, хлебобулочные изделия, сладости), т.к. понаблюдав за собой можно заметить, что углеводы отнимают энергию, дают тяжесть. Замена -орехи, немного сушеных фруктов. Если есть необходимость -один -два раза в неделю небольшой кусочек желанной сладости. Отметим, что если провести эксперимент и не есть так называемые быстрые углеводы два месяца, то можно заметить интересный результат- отсутствие желания и вкуса продукта в дальнейшем. Есть разнообразные замены любимым сладостям и нелюбимым фруктам или овощам. Основа белковая пища.

Занятия спортом в процессе решения проблемы лишнего веса не обязательны и без них можно убрать 20 лишних килограммов, при условии, что какая-либо физическая и мозговая деятельность, ее смена есть, а не просто в лежку на диване, смотря в потолок.

БАДы и массажи ускоряют процесс решения проблемы лишнего веса. На этом пункте подробнее останавливается на будем, нужно каждому человеку проконсультироваться со специалистом. Магниево-кальциевые ванны помогают при отечности. если она есть. Отечность же можно заметить, обратив внимание на следы от одежды, резинке, мебели на коже.

Заключение. В статье мы рассмотрели проблему избыточного, лишнего веса, его причины и раскрыли стратегию решения данной проблемы, которая даст результат каждому человеку.

Ключевая роль лишних килограммов лежит в психологическом аспекте. Один из результативных методов в процессе снижения веса - когнитивно-поведенческая терапия, пробуждение чувств и эмоций.

В решение проблемы лишнего веса важно не заикливаться на одной сфере жизни, где стоит вес, а работать и над другими сферами жизни, создавая, и удерживая колесо баланса, одна сфера подтягивает другую.

Список литературы

1. Алфёрова В.И., Мустафина С.В. РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОЖИРЕНИЯ ВО ВЗРОСЛОЙ ПОПУЛЯЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ) // Ожирение и метаболизм. 2022. №1. С 96-105.
2. Гетманчук Е.И. Клинико-психопатологическая и медико-психологическая характеристика больных с психогенной гиперфагией // Архив психиатрии 2012. Т. 3, № 70. С. 19-25.
3. Малкина-Пых, И. Г. Лишний вес. Освободиться и забыть. Навсегда И.Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо. — 2007.- 119 с.
4. Малкина-Пых И.Г. Терапия пищевого поведения. / И.Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо. — 2007.-1040 с.
5. Костерева Л.И. Особенности личности людей с избыточным весом / Л. И. Костерева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 32 (479). — С. 140-143.
6. Самсонова Г.О., Языкова Т.А., Агасаров Л.Г. Психологические аспекты алиментарного ожирения (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2018. №3. С. 133-139.