Автор: admin
18.12.2013 21:25 -

Срочно похудеть к лету?!

«...Я просто не могу больше ждать! Уже скоро лето! А я ужасно толстая, Вы же видите, ДОКТОР! Мне нужно срочно похудеть к лету!...» (Из разговора с реальной пациенткой.)

Глупости человеческой, ее безразмерности и распространенности не устаю поражаться! Да простит меня читатель за такое жестко-неприятное начало статьи.

Из разговоров со своими пациентами грамотный психотерапевт всегда может сделать вывод о перспективе работы с данным клиентом. Так вот: запрос похудеть «К лету и срочно» формируют наиболее сложные в прогностическом плане и недальновидные женщины. Почему? А вот почему:

1. Если цель у человека имеет «сезонные» колебания, если он реализует потребность похудеть (точнее, пытается реализовать) только к лету, а в остальное время года усиленно пожирает тонны высококалорийной гадости, то и стремление идти к своей цели у него будет «сезонно колебаться». Это не цель, а псевдоцель! Желание пустить пыль в глаза окружающим (летом-то одежды меньше!!) и более ничего! Если бы была РЕАЛЬНАЯ озабоченность о своем здоровье и красоте, то и стремление измениться не носило бы «сезонный» характер, а имело постоянную тенденцию!

2. Похудеть срочно? Как Вы себе это мыслите? Немногие знают, что безопасный и надежный темп похудения – всего 3-6 кг в месяц! О какой срочности может вообще идти речь?

Теперь подробнее поговорим о наших целях! На наших вечерних марафонах похудения, которые мы проводим вот уже 4 года в Оренбурге, Москве и Санкт-Петербурге, мне часто приходится слышать такие формулировки цели: «Похудеть, чтобы влезть в платье», «Похудеть, чтобы спокойно появиться на пляже», «Чтобы надеть то платье, которое мне когда-то было как раз...» и т.д. и т.п. Но любая цель – это программа к действию! От того, как человек формулирует свою цель, зависит и эффективность его действий! Напрямую! И программа «похудеть к лету» закончит свое действие ровно тогда, когда... наступит лето! А далее – опять возврат в бегемотоподобное состояние и горькие стоны и стенания, что «ничего не помогает, видно обмен такой у меня...» Очень

малый процент людей это осознает. А зря! Ведь выстроив правильно программу-цель, можно добиться впечатляющих результатов. Итак, для чего же ДЕЙСТВИТЕЛЬНО необходимо худеть:

Чтобы всегда быть здоровой и красивой
Чтобы доказать все-таки самой себе, что я не размазня, и разубедить других в своей несерьезности
Чтобы открыть для себя другие удовольствия и увлечения.
Чтобы себя всегда хорошо чувствовать и многое успеть в этом коротком (по вселенским меркам) и приятном миге под названием ЖИЗНЬ!
Чтобы любить и быть действительно любимой, не гробить свою жизнь комплексами.

Примерно это должно быть именно так! А программы «Похудеть к лету» ИЛИ «Похудеть, чтобы влезть в платье» запускают опасные психологические «качели» под названием «Сброс-набор веса». Итак, что такое «качели»:

Человек только в определенный момент времени и под воздействием внешней среды решает снизить вес
Его желание нестойкое, а программа нестабильна (см. выше)
После достижения цели (иногда только промежуточных результатов) человек бросает полностью сам себя на произвол судьбы и начинает себя «жалеть и хвалить, бедного» избыточным количеством еды. Начинается булимия.
После резкого увеличения массы тела вновь появляется чувство стыда и отчаяния, собственного безволия и никчемности. И вновь начинается поиск чудодейственных методов лечения...

На наших так называемых «вечерних марафонах похудения» мы рисуем... круг удовольствий! Еда в этом круге занимает сектор от 50 до 90%, как правило фигурируют работа и семья. На этом все! Человек не получает удовольствия от других процессов! Как можно сделать изменения стойкими, зафиксировать вес навсегда, если не найти, на открыть для себя другие удовольствия? Никак! После марафонов еда уже занимает от 10 до 30% и появляются другие удовольствия – радость путешествий, секс, хобби, общение с друзьями, спортивные занятия, общение с природой и т.д.

Секс – вообще особая тема. Как и в Советском Союзе, у наших клиентов и клиенток его... нет!

Да и какой может быть секс, действительно, если «отваливаются ноги и постоянно болит голова... я вообще еле живая!» То есть базисное, главное удовольствие в жизни спокойно меняется... на жратву! О чем можно дальше говорить??

Вызывает сожаление и постоянный поиск некоторыми нашими клиентами «чудесных средств», «особых диет» и т.п. Желание ничего не делать самой и при этом что-то поменять, переложить ответственность за собственные изменения на кого угодно, кроме себя самой, приводит к морально-нравственному разложению человека. Неискренность, помноженная на тупость – великая убойная сила! Я много думал, почему так происходит... И я нашел ответ: это просто естественный отбор! Кому-то надо выжить, кому-то нет.. Кто-то называет жизнью жалкое сосуществование с «букетом» собственных болезней и жратвой, кто-то небезосновательно считает это духовной смертью...

Какой же выход из этого тупика?

Комплексный! Работа с психологом поможет человеку правильно понять причину переедания, оценить «успокаивающее» действие еды на человека, провести переоценку значения еды в жизни. Работа с врачом-психотерапевтом поможет скорректировать существующую программу пищевого поведения уже на подсознательном уровне, при необходимости поставив временные запреты на употребление определенных продуктов. Врач-психотерапевт как бы «пробуждает» резервы подсознания, помогает перестроить полностью отношение клиента к еде. Большинство обывателей работу врача-психотерапевта представляет исключительно как работу «гипнозом и кодированием», на самом деле методов психотерапии значительно больше, и перечисленные два метода занимают в нашей работе отнюдь не «почетные места»...

Работа с эндокринологом-диетологом поможет максимально комфортно и профессионально составить комфортный и оптимальный рацион питания, исключить влияние эндокринной патологии на процесс похудения. Только так и никак по-другому необходимо решать эту серьезную проблему. Проблему, которая калечит не только тело, но и душу... Скажем сразу – результат окупает все! Посмотрите на эти фотографии: До и После, это просто ДВА РАЗНЫХ ЧЕЛОВЕКА!! Если есть желание, то проблема РЕШАЕМА ВСЕГДА!

А Вы как решили жить??

Автор - **Срочно похудеть к лету?!(PonomarenkoNataly, Shutterstock)**
Источник