

Gdy myślenie o jedzeniu staje się problemem

Jedzenie to najbardziej fizjologiczna czynność człowieka, tak samo naturalna i konieczna jak oddychanie. Współczesnemu człowiekowi jedzenie nastrocza coraz więcej problemów i dlatego coraz więcej osób szuka pomocy w związku z niekontrolowanym lub nadmiernym jedzeniem. Problemy z jedzeniem stały się chorobą, która wymaga leczenia i częstokroć też psychoterapii ze względu na bardzo niszczące dla organizmu skutki tego zaburzenia. Nadwaga i otyłość mogą mieć wiele przyczyn. Często są przykrywką dla problemów, z którymi nie wiadomo jak sobie poradzić. Borykający się z problemem otyłości, pomimo stosowania najnowszych, coraz "cudowniejszych" diet, po jakimś czasie poddaje się godząc się z porażką. Wiele osób ustawicznie liczy kalorie, ciągle jest na „jakiejs” diecie, codziennie waży się uzależniając od wskazówki na wadze swój nastrój. W konsekwencji je to, czego tak naprawdę nie lubi opierając się kulinarnym przyjemnościom i całymi tygodniami przechodzi katorgi, wszystko po to, żeby zgubić kilogramy. Często niestety nie przynosi to oczekiwanego efektu, bo kiedy osoby te skończą dietę i zaczynają jeść normalnie, bardzo szybko osiągają poprzednią lub jeszcze większą masę ciała. Jeżeli zadziałamy objawowo na otyłość, nie likwidując jednocześnie jej przyczyny, prawie zawsze pojawi się tzw. efekt jo-jo. Jeśli nie wiemy, co powoduje nasze problemy to walczymy na oślep. Trzeba pamiętać, że z każdą nieudaną próbą odchudzania maleją nasze szanse na sukces. Z jednej strony osłabiamy organizm (spowalniamy metabolizm, powodujemy braki na poziomie mikro - i makroelementów), z drugiej - tracimy motywację, która potrzebna jest, aby wytrwać w drodze do szlankowej sylwetki.

Psychologiczne i społeczne funkcje jedzenia, czyli co nas łączy z jedzeniem

Jedzenie w życiu człowieka pełni wiele różnych funkcji. Nie jest to tylko zaspokajanie głodu fizjologicznego, bo wokół spożywania posiłków koncentruje się wiele naszych zachowań w obrębie naszej codziennej kultury: jemy, żeby celebrować bycie razem, świętujemy jedząc czy pocieszamy się jedząc. Nie ma w tym nic złego, dopóki nie tracimy nad tym kontroli. I tak zamiast rozwiązywać problemy dnia codziennego, to je zjadamy, zamiast wyrażać uczucia, objadamy się w nadmiarze słodkimi i niejednokrotnie świętowanie zamieniamy w niekontrolowane obżarstwo. Odbieramy sobie też przyjemność, gdy w jedzeniu widzimy wroga i w obawie przed kilogramami próbujemy sprowadzić je do wymiaru fizjologii, ignorując cały kulturowy aspekt. Najczęściej osoby będące na diecie właśnie w ten sposób myślą o jedzeniu. Klienci trafiający do mojego gabinetu, którzy chcieli schudnąć, najczęściej zyskiwali dodatkowe kilogramy poddając się przeogromnej kontroli i ograniczeniom, co powodowało w końcu „rzucanie się na jedzenie”, żeby sprawić sobie po tygodniach katorżniczej walki przyjemność. I tutaj sprawdza się zasada złotego środka - jedzenie dla przyjemności i świętowanie, bez objadania się i tracenia kontroli. Możliwe jest to wtedy, kiedy jesteśmy świadomi siebie, swoich potrzeb i emocji, które jedzeniu towarzyszą.

Od czego zacząć odchudzanie?

Najpierw powinna nastąpić diagnoza problemu, w której uwzględnia się czynniki biomedyczne (choroby, przyjmowane leki, dziedziczenie itp.), środowiskowe (nawyki żywieniowe, styl życia, aktywność fizyczną, wsparcie bliskich) oraz psychologiczne (poczucie własnej wartości, sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami oraz umiejętność samokontroli). Dopiero, kiedy będziemy wiedzieć, gdzie leży problem, możemy zabrać się za jego rozwiązywanie. W jednym przypadku najpierw będzie musiał wkroczyć lekarz endokrynolog, jeśli są to zaburzenia układu hormonalnego, w innym pomoże dietetyk z planem zmiany dotychczasowych złych nawyków żywieniowych. Problemy odżywiania najczęściej maskują inne problemy, bowiem najczęściej u podłoża objadania się leżą problemy inne niż słabość do słodkiego. Najczęściej są to problemy z emocjami w szczególności z nie konstruktywnym wyrażaniem złości, a także wstydem, poczuciem winy czy z nieradzeniem sobie z przeżywanym stresem.

Nadwaga a nasze geny

Gdy mamy otyłych rodziców czy dziadków, to osoba jest bardziej narażona na problem otyłości niż osoby, które takiego "spadku" nie odziedziczyły. Jednak nie jest to czynnik determinujący. W procesie chudnięcia warto, żeby w naszym myśleniu pojawiło się: "Nie muszę być otyła tak jak moja mama/tata o ile nie będę mieć nawyków żywieniowych i stylu życia jak on/a". Specjaliści, którzy konsultują klientów trafiających do mojego gabinetu potwierdzają pogląd, że poza sytuacjami wyjątkowymi problem zbędnych kilogramów, to problem złych zwyczajów żywieniowych. W spadku dostaje się przede wszystkim owe nawyki. Jeśli przejęliśmy te zwyczaje od naszych rodziców, jako dorośli będą najprawdopodobniej nam towarzyszyć. To dotyczy zarówno kulinarnych przyzwyczajzeń, jak i czynników wpływających na jedzenie, na przykład radzenia sobie w ten sposób ze stresem.

Pomoc psychoterapeutyczna w procesie chudnięcia

Każdemu klientowi w procesie chudnięcia pomaga się inaczej, ponieważ każdy człowiek i historia jego życia jest inna. Zawsze zaczynam od jej poznania i dopiero wówczas wspólnie z klientem zastanawiamy się na rozwiązywaniu, jakich problemów powinniśmy się najpierw skupić zanim zaczniemy zajmować się problemem związanym z „jedzeniem”. Na problem otyłości trzeba patrzeć holistycznie, dlatego współpracuję z dietetykiem oraz trenerem personalnym. Chudnięcie musi odbywać się na trzech równoległych poziomach. Klient z dietetykiem ustala dietę, ćwiczy z trenerem, który dobiera dla niego indywidualny trening. Kolejna sfera, o której już wcześniej wspomniałam to sfera dotycząca psychiki i przeżywania emocji. Używając metafory można powiedzieć, że kiedy ktoś kompulsywnie objada się, to znaczy, że jest głodny jakichś uczuć. Zazwyczaj chodzi o niezaspokojone potrzeby z dzieciństwa: miłości, bliskości, poczucia bezpieczeństwa oraz opieki rodziców. Pustka emocjonalna wypełniana jest np. słodyczami, a rytuały związane z jedzeniem często mają nieświadomie zagłuszać samotność i smutek.

Psychoterapia dzieje się poza gabinetem

Podstawowym elementem w procesie psychoterapii osób z nadwagą jest zmiana myślenia i poprawa poczucia własnej wartości i nie uzależniania go od kilogramów. Myślenia o sobie, swoich możliwościach, o swoim ciele, o tym, co to znaczy sukces (w przypadku odchudzania), o tym, czym jest dla nas jedzenie, czym w końcu powinno być "bycie na diecie". Niezbędna jest zmiana tych myślowych schematów, ponieważ to od nich się wszystko zaczyna. Problem z wytrwaniem i zMotywacja jest wytworem naszych myśli. To nie odrębny byt, tylko część nas, na którą tylko my mamy wpływ. Bardzo często w naszym myśleniu popełniamy błędy, które zamiast nas motywować demotywują, uzależniając nas od celu i nie pozwalając nam na dawanie sobie prawa do błędu. Warto pamiętać, że im więcej stosujemy diet odchudzających, w szczególności takich, w których nakładamy na siebie liczne ograniczenia, tym motywacja staje się słabsza. Nabycie nowych nawyków, aby mogło dojść do pozytywnej przemiany wewnętrznej jest procesem długotrwałym, dlatego psychoterapia może czasem trwać kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt miesięcy. Czas trwania terapii jest sprawą bardzo indywidualną, zależy od wielu czynników, które zgłasza osoba trafiając do gabinetu i jej motywacji do zmiany. Aby skutecznie schudnąć potrzebne są zmiany nie tylko w diecie i aktywności fizycznej, lecz także w nastawieniu wobec procesu odchudzania. Właśnie to odpowiednie nastawienie i akceptacja siebie są najważniejszymi składnikami w drodze do upragnionej wagi.

Małgorzata Remlein
psycholog