Psychologiczne aspekty odchudzania

Autor: Jolanta Balicka
06.06.2008.
Zmieniony 14.07.2008.

,,Przez 2 tygodnie byłam na diecie i wiesz ile straciłam? 14 dni” – Totie Fields.
Tymi słowami nieżyjąca aktorka komediowa wyraziła zawiedzione nadzieje osób, które usilnie próbowały schudnąć. Aż 95% odchudzających się osób doświadcza porażki, kiedy kolejne diety i ćwiczenia nie przynoszą upragnionego efektu. Nadwaga zmienia i zatruwa życie. Nadwaga to znaczy: nie mieć się w co ubrać, ciągle liczyć kalorie, wstydzić się jeść, nie chodzić na plażę, ciągle krępować się siebie i innych, ciągle dbać o innych nie o siebie, czuć się gorszym. Czekać, aż się schudnie, aby żyć!!!. Nadwaga jest przykrym stanem dla wielu osób, dlaczego?. Warto zadać sobie pytanie, czy może są jakieś powody natury psychologicznej, dla których tak trudno jest zrezygnować ze swojej okrągłej sylwetki. Podczas prowadzonych przeze mnie warsztatów okazało się, że nadwaga kojarzy się z siłą, bezpieczeństwem, stanowi pewną wymówkę w przypadku niepowodzenia. Jest korzyścią psychologiczną związaną z objadaniem się. Stanowi redukcję napięć emocjonalnych , bo jedzenie zagłusza ból związany z problemami zawodowymi, rodzinnymi, stresem. Jedzenie jest substytutem miłości, lekiem na samotność, nudę, zdenerwowanie. Nadwaga uwalnia od podejmowania decyzji, wyzwań, którym trzeba sprostać w życiu. Będąc otyłym można wzbudzać troskę o siebie u bliskich, dzięki otyłości unika się współzawodnictwa, a ponadto bycie osobą otyłą wyznacza przynależność do rodziny. Część ludzi postrzega otyłość jako pretekst do unikania kontaktów towarzyskich z nowymi osobami. Żeby jednak dostrzec pozytywne strony negatywnego doświadczenia, jakim jest otyłość, trzeba zastosować specjalne techniki oparte na głębokiej autoanalizie, motywacji, określeniu celu, afirmacji, czyli przeformułowaniu negatywnych myśli i przekonań dotyczących odchudzania na pozytywne.Odchudzanie to przede wszystkim zmiana stylu życia. Pocieszające jest to, że każda osoba, która chce zmienić swój styl życia, posiada odpowiednie zasoby, które pozwolą jej odnieść sukces, kiedy tylko nauczy się po nie sięgać. Odchudzanie to sposób troszczenia się o siebie, to zmiana myśli ,,muszę się odchudzać na chce się odchudzać’’, to jasne, precyzyjne i adekwatne do swoich możliwości określenie celu, to pamięć o potędze swojej wyobraźni, a także obdarzenie swojego ciała i psychiki dużym szacunkiem. Odchudzanie rozumiane jako zmiana stylu życia, wymaga poświecenia sobie wiele uwagi i troski oraz dbania o swoje potrzeby. Sposób, w jaki myślimy o odchudzaniu, kształtuje naszą świadomość. Jeśli jest uporządkowana to oznacza zdolność do skupienia uwagi na tym co istotne, uwolnienia się od zmartwień, nudy i niewiary w siebie. Jeśli jest odwrotnie to powoduje, że kierujemy naszą energię na bodźce, które odwracają uwagę od wytyczonych celów i wyznawanych wartości. Istotne jest, aby odchudzaniu towarzyszyły myśli, które będą źródłem wsparcia, motywacji i radości płynącej ze zmiany stylu życia. Praca nad swoją siłą woli powinna zacząć się od uzmysłowienia sobie, jakimi przekonaniami jesteśmy wypełnieni myśląc o odchudzaniu. Zapisz na kartce słowo odchudzanie, a następnie wypisz wszystkie skojarzenia, które się pojawiają w twoich myślach w związku z tym słowem. Następnie dopisz skojarzenia do wcześniej wymyślonych skojarzeń, tak by powstała twoja osobista mapa myśli. Zaznacz skojarzenia negatywne, ponieważ te powodują, że trudno jest Ci myśleć o odchudzaniu jako o nowym sposobie zatroszczenia się o siebie. Następnie to co negatywne zmień na pozytywne, ,,nie lubię gimnastyki”, na „lubię efekty gimnastyki”. Kiedy dokonasz afirmacji negatywnych przekonań ustal realny cel biorąc pod uwagę swoje możliwości, które dostarczą wewnętrznego spokoju i będą źródłem siły w dążeniu do celu, a także będą wzmocnieniem motywacji wewnętrznej, bo dzięki samemu sobie i wsparciu psychologa można odnieść sukces.Serdecznie zapraszam na spotkania indywidualne i grupowe osoby odchudzające się. Sylwia OlszewskaPsycholog biznesu i zdrowiaTrener szkoleniowiecTerapeuta 0698099800s.olszewska@op.plwww.creativetraining.pl