**Занятие № 4 «Психологические причины развития избыточной массы тела и ожирения. Мотивация к снижению веса, изменению образа жизни»**

**Психологические причины развития избыточной массы тела и ожирения**

Важно понимать, что психологические причины ожирения выявляет квалифицированный специалист (психолог, клинический психолог, врач-психотерапевт) в индивидуальной консультации. Однако, не менее важно знать возможные причины развития избыточной массы тела.

Прежде всего, перед решением избавиться от избыточного веса, необходимо определиться, с чем связана эта проблема. Насколько сильно выражен психологический аспект или же проблема носит медицинский характер? После определения причины проблемы можно приступать к разработке стратегии по снижению веса.

К психологическим причинам ожирения чаще всего относят:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Причина | Описание | Признаки |
| Эмоциональное переедание (невротическое заедание) | Человек «заедает» эмоции,которые не может выразить. Чаще всего это негативные эмоции: грусть, печаль, тоска, злость, депрессивные состояния. | 1. Возрастающее чувство голода в стрессовых или тревожных ситуациях. 2. Возрастающее чувство голода при пониженном эмоциональном фоне. 3. Чувство успокоения, расслабления, после потребления большого количества жирной или углеводной пищи в период стрессов и пониженного настроения. 4. Переедание, вследствие чувства вины после приема пищи. Чтобы заглушить это чувство, обретение«успокоения» в еде. 5. Спектр депрессивных расстройств |
| Низкая самооценка. Низкий уровень ответственности перед собой | Низкая самооценка не всегда является следствием полноты.  Однако, чаще происходит так, что дети с низкой самооценкой страдают от избытка веса во взрослой жизни. | 1. Низкая внутренняя оценка своих личностных качеств, достижений. 2. Человек думает о себе плохо: «Я - плохой, я - полный, я -некрасивый» и т.д. 3. Человек снимает ответственность за свой внешний вид и свое здоровье: «Раз, я - плохой, полный и некрасивый, зачем мне худеть и следить за своим здоровьем?». 4. Набирая вес, человек подтверждает свою теорию и перестает контролировать свое тело, снимая ответственность с себя. |
| Эмоциональные травмы, элементы насилия | По данным исследования, детская травма, полученная в результате физического, психологического, сексуального насилия, может стать причиной набора веса у таких людей в будущем [9, 10]. Это объясняется тем, что в этом случае жировые отложения служат «защитой» от повторения данной ситуации. Стремление сделать свое тело непривлекательным и несексуальным, как способ защититься от внимания окружающих. | 1. Склонность к депрессивным состояниям. 2. Преобладает подавленное настроение, тоска, печаль, грусть. 3. Беспорядочные половые связи, демонстративное сексуальное поведение (как крайность тоже может проявляться). 4. Склонность уничижать и унижать себя мысленно, очень большое чувство вины. |
| Хронический стресс, повышенная тревожность | Переедание, и как следствие, набор веса, может быть реакцией на хронический стресс. Человек испытывает хронический стресс, чаще неосознанно.  Основной принцип набора веса: в стрессовой ситуации организм стремится накопить как можно больше жира для выживания, поэтому люди, находящиеся постоянно в стрессе, склонны к набору веса за счет накопления калорий. | 1. Перенесенный детский травматичный опыт с постоянными переживаниями и переизбытком ежедневных стрессов. 2. Высокий уровень тревоги. 3. Необоснованные страхи. 4. Мнительность, беспокойство без причины. 5. Нарушенный режим сна и бодрствования. |

**Мотивация к снижению веса и изменению образа жизни**

(рекомендации для пациентов)

Перед тем, как рассказать о мотивации, которая может стать стимулом для снижения избыточной массы тела, необходимо рассмотреть виды мотивации, которая является неэффективной.

*Мотивация* - это побуждение (мотив), который толкает нас к какому-то определенному поведению (или избеганию этого поведения). Чаще всего люди, которые решают избавиться от избыточного веса, используют следующие мотивы:

|  |  |
| --- | --- |
| Два основных движущих мотива по снижению веса: | |
| Внешняя привлекательность (сексуальная привлекательность) и доминирование | «Хочу похудеть, но нет силы воли» |
| Прежде всего, это может выражаться в том, что:   * люди хотят изменить свой внешний вид, чтобы чувствовать свою привлекательность (сексуальную, в том числе); * также люди хотят изменить свой внешний вид, чтобы чувствовать свое превосходство над окружающими.   Это социальные мотивы, а не биологические.  Социальная компонента в этих мотивах выражается в соответствии с общественными стандартами. Ситуация, когда общество навязывает определенные стандарты, и вы либо игнорируете их, либо соответствуете им.  Здесь важен исключительно ваш выбор,однако, если вы выбираете игнорирование стандартов, вы не должны при этом испытывать дискомфорт и общественное давление, другими словами, страдать за свой выбор. Если же вы хотите соответствовать, то необходимо предпринимать для этого какие-то действия. | Когда у человека нет силы воли - это апатоабулический синдром, когда человек не в состоянии даже сходить в туалет. Чтобы приобрести излишний вес, необходимо устойчивое последовательное поведение и усилие, хотя бы для того, чтобы приготовить, прожевать и проглотить еду. Чтобы выработать такое поведение, необходимо воспроизводить его постоянно, из года в год, чтобы оно закрепилось. Получается, что сила воли есть, просто она срабатывает на легкие потребности по типу «покушать», а на сложные «сбросить вес» не срабатывает. |

Однако не нужно расстраиваться. Нормальное пищевое поведение — это не недостижимая цель, требующая невероятных усилий воли, а вполне реальная и достижимая стратегия. Приучить себя к сбалансированному рациону, проконсультироваться со специалистами, диетологами, выработать для себя оптимальную стратегию по избавлению от лишнего веса. Главное, этого захотеть, для чего необходимо прислушаться к своему организму, вне зависимости от того, болит у вас что-то или нет.

Ожирение - это диагноз со скрытыми внутренними изменениями. Когда вы начнете их замечать, будет либо уже поздно, либо, как минимум, сложнее избавиться от проявившихся последствий. Ваше здоровье в ваших руках!