



**Психологічні аспекти набору зайвої ваги** Вважається, що багато наших хвороб обумовлено психологічними факторами. Зокрема, психологи іноді пояснюють повноту людини нестачею любові до себе або ж просто лінню. Адже для того щоб прекрасно виглядати, і в тому числі мати бездоганну фігуру, треба прикласти чимало зусиль, часом навіть змінити характер.

Скільки сили волі нам потрібно, щоб стриматися й не з'їсти зайвий шматочок калорійного торта або апетитної булочки. Тому багато дозволяють собі "останній разок", потім ще й ще... Але коли талія розпливається, а на стегнах з'являються зайві кілограми, знову прийти в колишню форму вже набагато важче. Звідси з'являється постійне занепокоєння за свою фігуру, яке так добре знайомо практично кожній жінці.

Постійний стрес - вічний супутник людей з надлишковою вагою. Повним людям живеться зовсім не так "затишно й спокійно", як найчастіше думають "худі" обивателі. Усі ми "варимося" у величезному казані соціуму, який кожного з нас із перших днів появи на світ намагається "підігнати" до середньостатистичного зразка, усереднити поведінку та зовнішній вигляд. Зайва вага - це в певному значенні виклик суспільству, а виходить, і мішень для поверхневих і категоричних суджень.

Схильній до ожиріння дитині необхідно мати залізну витримку, щоб пережити всі глузування з боку однолітків, що часто накладаються на обумовлені недугою проблеми зі здоров'ям. Діти, що страждають повнотою, як недавно відзначили канадські психіатри, оцінюють якість свого життя на такому ж рівні, як і онкологічні хворі. Крім того, повні хлопці частіше інших перебувають в епіцентрі конфліктів. Особливо нелегко доводиться дівчаткам - товстушки в 5 разів частіше сваряться зі своїми подружками, чім їхні однолітки з нормальною вагою.

Дорослішаючи, повна людина зустрічає нові різновиди агресії з боку суспільства, привченого пояснювати ожиріння лише пристрастю до вмісту холодильника. Прогрес мало що змінив. Стародавні греки й римляни, одержимі культом краси тіла, конфісковували сідла в кавалеристів, що розтовстіли. У наш час деякі авіакомпанії змушують страждаючих хронічним ожирінням пасажирів при покупці авіаквитків платити за два місця, а багато організацій вводять штрафні санкції для співробітників із зайвою вагою.

Страх розтовстіти іноді провокує масові психози. Приміром, сьогодні кожний четвертий американець використовує пігулки для схуднення, зовсім їх не потребуючи. А шаблон краси, нав'язаний суспільству з екрана телевізора й журнальних обкладинок, приводить до реальних трагедій.

Термін "анорексія", уперше використаний в 1988 році, знає зараз, мабуть, кожна дівчина, адже в 95% випадків це саме жіноча хвороба, що трапляється переважно в юному віці. Представниця прекрасної статі може мати ідеальну фігуру, але побоювання втратити дорогоцінні 90-60-90 провокує так звану хронічну "страх їжі", що спонукує зовсім відмовитися від їжі. Анорексія - така ж небезпечна недуга для організму, як і ожиріння. Психологічні проблеми стрімко спричиняють фізіологічні - ослаблення імунітету, розбалансування травної системи, зневоднювання.

Протилежністю анорексії є булімія - безконтрольне споживання їжі, що супроводжується почуттям голоду. Іспанські вчені недавно встановили, що однієї із причин булімії в підлітків є розлучені батьки. Страх самотності й побоювання повторити життєвий сценарій старшого покоління змушує підлітків шукати утіху в їжі.

Якщо родичі й близькі люди не виявляють вчасно "стартові" ознаки булімії або анорексії, то хворі попадають у замкнене коло, з якого складно вибратися без допомоги досвідченого психіатра. Тому вчиться любити себе й у всьому дотримувати "золотої середини". Постарайтеся виробити для себе індивідуальний план боротьби із зайвою вагою й неухильно дотримуватися його. Адже, як говориться, кращий спосіб схуднення той, якого Ви готові дотримуватися все життя. з сайту