

Как снизить аппетит? Психологические приемы - мифы и реальность

Способствовать снижению аппетита может психология.

Ученые из Висконсина предлагают перед приемом пищи сфотографировать еду и только после этого ее кушать.

Если же через час снова захочется поесть, несмотря на то, что желудок все еще занят перевариванием предыдущей порции, надо посмотреть на фото, и аппетит «устыдится». Фотографировать еду – все равно что вести своеобразный пищевой дневник.

Давно установлено, что такие дневники помогают упорядочить питание, контролировать его. Но наши записи в тетрадке часто субъективны, мы делаем их уже после того, как покушали. А фотография блюда позволяет создать более объективное представление. Идея, на первый взгляд, хорошая. Но здесь есть много нюансов.

Начнем с того, что фотодневник хорош для визуалов – людей, которые большую часть информации воспринимают через зрение. Для аудиалов этот способ не подойдет, им лучше проговаривать вслух список того, что они съели. Но это не все.

И дневник, и фотографии, и проговаривание подходят только очень скрупулезным людям, которые любят порядок. Тем, кто, садясь на диету, готов взвешивать еду до грамма, подсчитывать каждую калорию. Тем, кто любит раскладывать свою жизнь по полочкам. Не уверена, что среди женщин таких много. Все-таки мы в основной массе эмоциональны и импульсивны. Рано или поздно нам надоест копить фото с изображением еды. Или мы забудем фотоаппарат дома. Что тогда – срыв?

У методики есть и еще один минус: она заставляет нас заикливаться на еде. С психологической точки зрения, это неправильно. Даже если вам действительно нужно сбросить лишний вес, уход в навязчивость своих мыслей о еде может вас сильно напрягать и истощать.

Также это может ограничить ваш круг общения – не всем же интересно обсуждать вашу диету или отведенный вами кусок мяса. И еще это зачастую рождает комплекс неполноценности: «Сегодня на фото что-то слишком большой обед, так я не постройнею никогда». Будет гораздо лучше, если вы отложите фотоаппарат в сторонку и сосредоточитесь на своих ощущениях. Какие эмоции у вас вызывает та или иная еда? Чего вам в данный момент хочется? Развивать в себе чувствительность к своим вкусовым предпочтениям и ощущениям – гораздо более эффективный метод борьбы с повышенным аппетитом.

Некоторые считают, что обуздать аппетит можно с помощью самых обычных часов. Когда ешь, их нужно поставить перед собой и строго следить, чтобы обед длился не меньше 20 минут. Тогда все лучше переварится, и кушать захочется не скоро. Есть ли в этом смысл?

Я бы не советовала вам так делать. Да, мысль о том, что кушать надо не меньше двадцати минут, неплоха. Известно, что именно за это время от желудка до мозга доходит сигнал о насыщении. Но ставить перед собой часы совершенно излишне.

В этом методе очень четко просматривается элемент насилия над своей личностью. Кушая по часам, вы саму себя загоняете в рамки, ставите в непривычные условия. А что, если обед закончится раньше? Будете тревожиться? Корить себя? Пойдете за добавкой, чтобы продлить трапезу до нужного времени?

Есть и еще один очень важный момент. Глядя на часы, вы будете отвлекаться. Нам с детства говорят, что нельзя есть и читать одновременно. Советуют во время обеда выключать телевизор. Стоящие перед вами часы – из этого же логического ряда.

К сожалению, западная цивилизация относится к еде без должного уважения. В этом смысле нам есть чему поучиться у Азии. Там прием пищи – это почти таинство, единение с миром. Во время обеда человек сконцентрирован только на еде. А мы, жуя бутерброд под блогбастер, заглатываем вместе с ним лишние, не нужные нам эмоции. Не обращаем внимания на то, что кушаем. И неудивительно, что уже через час-другой аппетит возвращается. Может, мы и обеспечили организм белками, жирами и углеводами, но не дали ему понять, что мы о нем заботимся.

Поэтому не ставьте часы на стол, вы и без этого проведете за обедом положенные 20 минут. Главное – наслаждайтесь тем, что едите.

Говорят, чтобы не наедаться на ночь, нужно часов в восемь вечера почистить зубы. Тогда ты чисто психологически настроишься на то, что больше кушать сегодня нельзя.

Но это поможет только в том случае, если вы в детстве были очень послушным ребенком. Не удивляйтесь: наши «отношения» с едой очень часто бывают связаны с тем, как с нами вели себя наши родители. Легче всего отказаться от каких-то лакомств или дать себе установку на то, что после чистки зубов нельзя есть, бывает тем, на кого в детстве мало давили.

Если же с детства человек должен был следовать слишком строгим указаниям, то и «правило зубной щетки» он будет игнорировать. Дело в том, что запреты даже в малышах рождают протест. В результате, повзрослев, мы начинаем подсознательно сопротивляться. Головой понимаем, что те или иные действия могут нам помочь. Но все эти полезные, вроде бы, рекомендации воспринимаем как приказ, которому мы отказываемся подчиняться.

Кстати, больше всего к сопротивлению прямым указаниям склонны люди с лишним весом. Известна история из практики выдающегося психолога Милтона Г. Эриксона. К нему на прием пришла женщина, весившая 95 килограммов и желавшая похудеть на 20. Никакие его советы не помогали. И он решился на необычный ход. На очередном приеме он сказал своей клиентке: «Даю вам месяц. За это время вы должны поправиться. На следующей нашей встрече вы должны весить 115 кило. Иначе можете не приходить». Через месяц она похудела до семидесяти. Строгая обратная рекомендация имела эффект.

Если вы человек такого типа – и все приказы извне подсознательно воспринимаете в штыки, чистка зубов не поможет. Вам же никто не может помешать открыть холодильник и что-то съесть.

В ином случае все может получиться. Если родители объясняли вам, почему что-то нужно сделать так, а не иначе, если они были способны вас выслушать, разрешали вам

Как снизить аппетит

Автор: admin

03.05.2014 22:24 -

предпринимать что-то самостоятельно, то ограничивать себя в еде вам будет несложно. Вы просто будете понимать, что это полезно. Решив однажды, что чистить зубы надо в восемь вечера, а после не есть, будете придерживаться этого правила.

А иногда позвольте себе отступить от привычки без всяких укоров совести. И потом легко к ней вернетесь.

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)