

Массовое помешательство

Степень мотивации

С «пышками», которые всегда на диете, все более или менее ясно: они начинают худеть, процесс идет не так быстро, как они предполагали, настроение портится и появляется депрессия, которую легко исправить при помощи сладкого — вот и закончилась диета, не успев начаться. С одной стороны, это защитная реакция на стресс, с другой — полная безысходность и бег по замкнутому кругу: «диета-срыв-диета-срыв».

А вот до истощения себя, как правило, доводят отличницы-перфекционистки. Они целеустремленны, они верят, что избыточная масса тела — их главный (возможно, единственный) недостаток и причина всех их жизненных неудач. В их голове заложена довольно внятная причинно-следственная связь: «Я несчастная, потому что толстая». Цель ясна, методы известны — и девочка яростно бросается в бой за свое счастье: строгая диета, интенсивные нагрузки... Но быстрая победа над лишними килограммами играет с ней злую шутку: тело

Почему одни худеют быстро и легко, а другие проводят жизнь в новых и новейших попытках снизить вес? Почему одни никак не могут избавиться от лишних килограммов, а другие, начав, не могут остановиться и доводят себя до полного истощения? О психологических сложностях борьбы с лишним весом рассказывает Дарья Русакова, к. м. н., диетолог, научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», научный консультант клиники «Питание и здоровье».

изменилось быстрее, чем успело перестроиться сознание. Девушка все еще несчастна. А ее исходная позиция — «Я несчастная, потому что толстая»... Отказаться от этого постулата совсем она не может, но причинно-следственная связь искажается: «Я все еще несчастна — значит, я все еще толстая». Продолжаем худеть!

Такая ненависть к себе (вплоть до полного уничтожения) является психическим расстройством и называется дисморфофобия.

Исследования, проведенные в США в 2006 году, показали, что дисморфофобия приводит людей к суициду в два раза чаще, чем депрессия!

ДИСМОРФОФОБИЯ — понятие гораздо более широкое, чем ненависть к своему подкожному и висцеральному жиру. По определению, это чрезмерная обеспокоенность незначительным или даже мнимым дефектом или особенностью своего

тела. Кто-то страдает из-за невыразительного подбородка или маленьких глаз, кто-то — из-за отвислых ягодиц или кривых ног. Окружающим это совсем не заметно, а ты видишь только эту свою дефектную часть как причину всех неудач в жизни. Кто-то идет с этим к врачу, а кто-то начинает самостоятельную борьбу с изъяном.

Чаще всего дисморфофобия зарождается в детском или подростковом возрасте: окружение, культура поведения, общения и питания в семье отражаются на всей взрослой жизни и восприятию себя. Наиболее часто дисморфофобии подвержены отличницы, которые с детства смирились с мыслью, что «все зависит от тебя» и во всех своих неудачах «только ты сама и виновата». И, что самое странное, при этом они инфантильны. Если заглянуть в их прошлое, то в нем наверняка обнаружатся авторитарные родители, которые ожидали от своих детей только наивысших результатов, но в то же время чрезмерно опекали своих отпрысков.

Окружающим твой «дефект» вообще не заметен, но ты непрестанно думаешь о нем



В результате этим целеустремленным и вроде бы решительным девушкам жизненно необходимо одобрение со стороны. Несколько реже причиной нелюбви к себе становятся неудачные отношения с противоположным полом или не слишком красивый первый сексуальный опыт. Наивно полагать, что тебя худую мужчины будут любить больше... И тем не менее многие именно так и считают.

Общественный интерес

Уже давно не новость, что один из основных «производителей» дисморфофобии — массмедиа. Стандарты красоты постоянно претерпевают изменения. В СССР был популярен образ спортсменки, комсомолки и просто красавицы, а сейчас образ бледной и изможденной девочки-подростка — здорова она или уже не очень — в расчет не берется. Чтоб ты знала, 90–60–90 не всех украшает и редко достигается естественным путем. С точки зрения медицины оптимальное соотношение размеров талии и бедер (индекс Т/Б) у здоровой девушки — от 0,7 до 0,85. Отклонение в большую сторону приводит к ожирению, меньшую — к нарушению работы яичников, опущению органов и снижению иммунитета. $60 : 90 = 0,66$. Есть над чем подумать...

Сегодня похудение в моде. К сожалению, его часто и не всегда правомерно отождествляют со здоровым образом жизни. Кто-то голодает, а кто-то до изнеможения потеет в спортзале. Но так ли это важно, если твой вес и так в норме? Мы часто не ценим то, что имеем. В отчаянной борьбе за красоту можно потерять здоровье и возможность иметь детей. Дефицит массы тела так же, а может, и более вреден, чем избыток.

Скоростной режим

Живет себе полная девушка, ест все подряд без разбору, а потом вдруг ей внезапно захотелось любви и похудеть на 10 кг за месяц.

Почему-то именно на десять (даже если на самом деле условно лишних килограммов не более



Формула Миффлина — Сан Жеора
позволяет подсчитать, сколько калорий тебе необходимо для удержания существующего веса:

$$9,99 \times \text{ВЕС (КГ)} + 6,25 \times \text{РОСТ (СМ)} - 5 \times \text{ВОЗРАСТ (ГОДЫ)} - 161$$

УМНОЖЬ ПОЛУЧИВШУЮСЯ ЦИФРУ:

*** НА 1,2 — ЕСЛИ ВЕДЕШЬ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОВСЕМ НЕ ЗАНИМАЕШЬСЯ ФИТНЕСОМ**

*** НА 1,375 — ЕСЛИ 1–3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ДАЕШЬ СЕБЕ ЛЕГКУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ**

*** НА 1,55 — ЕСЛИ ВЕДЕШЬ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ТРЕНИРУЕШЬСЯ 3–5 РАЗ В НЕДЕЛЮ**

*** НА 1,9 — ЕСЛИ У ТЕБЯ ТЯЖЕЛАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА ИЛИ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРЕНИРОВКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ**

трех). И непременно за месяц. Ну в крайнем случае — «к лету» (запрос возникает, как правило, в апреле).

Когда такие пациентки приходят на прием и встают на весы, то часто закрывают глаза и просят не сообщать им их истинный вес. Дисморфофобы немногословны, замкнуты и стараются «спрятаться» от мира при помощи мешковатой одежды или прически — волосы закрывают более половины лица. В таких случаях необходим комплексный подход и длительное лечение: помимо диетолога им требуется психотерапевт и, конечно, поддержка семьи.

А вот постановка заведомо неразрешимых задач приводит к еще большему усугублению депрессивных состояний. За первый месяц планируй похудеть на 7–10% от исходной массы тела. То есть если ты весишь 60 кг, то можешь безопасно для себя сбросить от 4 до 6 кг. В последующие месяцы вес будет снижаться медленнее, так как при уменьшении площади поверхности тела снижается и обмен веществ. Это нормально.

Худеть постепенно необходимо не только для того, чтобы не навредить своему организму, но и для того, чтобы принять себя в своем новом теле — чтобы ненависть к своим «дефектам» успела уйти вместе с лишними килограммами.

Кстати, резкое снижение веса может привести не к улучшению, а ухудшению эстетического эффекта: кожа станет дряблой и обвислой, а мышцы потеряют свой тонус. Поэтому если ты прилагаешь максимум усилий для похудения, а вес «встал», значит, так необходимо организму, дай ему время подумать. Организм всегда стремится вернуть потерянное, поэтому главное — уметь не худеть с высокой скоростью, а удерживать вес.