



Одиночество и вес

Стресс, ускоренный темп жизни, перемены настроения, одиночество и недостаток любви - все это захватывает в свои сети современную женщину, оставляя ее наедине с собой и... холодильником. Заедать свои проблемы – больше присуще женщинам привычки. Шоколадный батончик и пирожные - только временная замена любви. Нет, конечно, можно махнуть на себя рукой, набрать дюжину килограммов, сменить 42-ой размер на 52-ой. Однако желание любить и быть любимой все равно останется. А новые переживания из-за последствий буйного чревоугодия станут еще более острым и болезненным.

Одиночество. Его размер и сила не имеют предела. Одиночество - это не тогда когда ты один в пустом доме, а когда среди шумных людей, в весёлой компании, понимаешь что эти люди для тебя чужие. Одиночество это когда ты говоришь с человеком, и замечаешь, что он не слышит тебя, что он сам пытается тебе что-то сказать, но ты его не слышишь. Тебе не интересны его проблемы, а ему твои. Каждый должен рассчитывать на свои силы, не прося никого ни о чём. Каждый человек в этой жизни один.

Если мир стал так безразличен, так пуст и сер, что делать? Люди совершенно не хотят воспринимать ничего, кроме того, что у них самих что-то не в порядке. Они никогда не станут смотреть на то, что их «друг» или товарищ совершенно одинок, что он не может терпеть больше эту ложь в отношениях...

Мы никогда не «излечим» одиночество. Но, осмыслив его, мы сможем лучше понять человека, поскольку истина заключается в том, что человек по своей сути - и физически, и психологически – одинок.

У состояния одиночества есть свои преимущества и недостатки.

Отрицательные стороны одиночества.

В ходе одного исследования было установлено, что мужчины и женщины без постоянных партнеров слишком много пьют, пропускают приемы пищи, много работают и лишены эмоциональной стабильности, которой наслаждаются состоящие в паре или браке. Одиночество так же ужасно для человека, как и курение, – или даже хуже. Самые страшные новости исследователи преподнесли одиноким женщинам в возрасте 30 лет с хвостиком – состояние одиночества в большей степени, чем сигареты, вино и беспокойство по поводу лишнего веса, сокращает продолжительность жизни. Пока неясно, почему одиночество настолько губительно для здоровья. Но предполагается, что одинокие люди склонны вести менее здоровый образ жизни, больше работают, потому что у них нет партнера, которому хотелось бы уделять больше времени. И у них нет "поверенного", которому можно было бы излить душу.

Люди в паре, в отличие от одиноких людей, лучше питаются, и у них более комфортные условия дома. Если ты замужем, то у тебя есть партнер, который поддерживает твою самооценку, партнер считает, что ты просто волшебный человек, и беспокоится о тебе, когда ты опаздываешь домой. Если твоя самооценка высока, то ты проявляешь больше интереса к себе и больше о себе заботишься. У тебя есть чувство ответственности за себя и своего партнера. Если появляются и вырастают дети, то ты несешь ответственность и за них, особенно если ты женщина.

Преимущества одиночества.

Однако все больше людей сознательно выбирают одиночество, которое предлагает более солидные преимущества, чем установившиеся свободные отношения или замужество. Такие люди ценят одиночество, они нуждаются в уединении, и необходимое им пространство физической и эмоциональной свободы и независимости трудно обеспечить в рамках интимных отношений. Ни престижность замужества, ни постоянные контакты с каким-либо партнером не способствуют созданию столь ценимой ими независимости и свободы в такой мере, как одиночество. Эти преимущества также ощущаются в трудовой деятельности, где возможности служебного продвижения и путешествий не вступают в конфликт с другими интересами, как это бывает у человека, связанного семейными обязанностями.

Но главная цель уединения – побыть наедине с собой. Это лекарство от изнеможения, в котором часто нуждаются современные люди. Ещё в старину одиночество использовали, как способ прислушаться к внутреннему «Я», чтобы попросить совета у своей интуиции или высших сил, которые невозможно расслышать в шуме и суете повседневной жизни. И тогда появляется возможность узнать

себя – понять, что «Я» – это часть бесконечной Природы. Как только человек становится лицом к лицу со своим одиночеством, принимает его, то оно меняет окраску, качество, вкус жизни. Оно становится единством. И тогда оно - не изоляция, оно – уединение. Изоляция несет в себе несчастье; уединение содержит в себе наполненность радостью и счастьем.

Так же, как и физическая боль служит подсказкой к тому, чтобы изменить свое поведение, например, не совать пальцы в огонь, так и одиночество в процессе эволюции стало своеобразной подсказкой к действию – это сигнал от наших предков указывает на необходимость "ремонта" социальных связей.

Еще один положительный штрих комфортного одиночества — высокая самооценка, наличие амбиций. Это нормально. Это двигает вверх и вперед. А там все новое и всегда интересное.

Но часть людей ищет более лёгкие пути замещения недостатка внимания, получения удовольствия - еда! Еда сладкая! Еда жирная! Стрессовая ситуация эмоционального и физического одиночества повышает уровень кортизола (гормона стресса), который ведёт к развитию депрессии. Инстинктивно в противовес этой ситуации употребляется много сладостей, которые помогают выработке эндорфинов (гормонов счастья).

В большей степени приступам булимии (обжорства) подвержены одинокие молодые женщины, озабоченные своей внешностью. Отсутствие любви порождает уязвимость. Попытка защитить себя, как можно глубже спрятать личные проблемы приводит к появлению складок. «Под толщей жира я неуязвима» - эта мысль прячется в подсознании. А еще, по мнению психологов, желание что-нибудь грызть и жевать маскирует сексуальный голод. Любые страдания, тяжесть одиночества и неуверенность в себе - вот единственная причина увеличения веса (мы не говорим о причинах физиологических, заболеваниях эндокринной системы). Вам знакомо ощущение волчьего голода, тяга уйти в пищевой «запой» и заесть проблемы вредной, калорийной пищей? Это голод не физиологический, а скорее душевный, когда в качестве лекарства выбирается еда. Да, она наполняет желудок, но все же не избавляет от душевной пустоты. Почему так происходит? Переедание в состоянии стресса психологи объясняют тем, что человек, лишенный любви, получает самый доступный источник удовольствия - еду. Углеводы, как и любовь, секс, заставляют выделяться в кровь эндорфины - гормоны счастья - и мы, поглотив полкило конфеток, чувствуем необычную эйфорию и углеводное «опьянение». На самом деле такой нетрадиционный метод восстановления настроения приемлем, но применять его желательно не дольше двух-трех дней. Длительное потакание собственным слабостям очень быстро перерастает в пищевую зависимость, создает новый повод для страдания - жир.

Еще одна распространенная причина полноты одиноких людей - избыток свободного времени. Отчего-то многие пытаются «убить вечер», проведя его на пару с холодильником, вместо того, чтобы выбраться в люди. А ведь общение - лучшее лекарство. Особенно хорош вечер, проведенный в фитнес-клубе или тренажерном зале. Здесь можно убить сразу двух зайцев: и фигурку «отточить», и почувствовать себя не одинокой. Найдите новое увлечение (боулинг, фотокросс, организация благотворительных сборов для детишек-сирот или - в конце концов - новую страсть). Это лишит вас часов, проведенных за пустым «время убиванием» на территории пищеблока, добавит уверенности и... подарит то, чего не даст никакая калорийная булочка – счастье! Ну а самый верный способ избавиться от складочек на теле - любить. Любить это самое тело. Это не значит безрассудно отдаваться страсти, главное - любить себя. Остальное приложится само. Потому что женщину, не любящую себя, свое тело, невозможно полюбить. Ухаживайте за своим телом, дарите ему маленькие радости (шопинг, красивая и сексуальная одежда, массаж, косметолог, спорт, солярий и пр.) - и оно не замедлит порадовать вас отражением в зеркале.

Научиться правильному питанию (4 часа занятия ведут врачи - эндокринологи Е.Ю. Пьянкова и Л.А. Аншакова) и изменить отношение к себе (2 часа занятие ведёт психотерапевт Панченко Е.А.) можно на школе «Рационального питания» выходного дня в «Клинике гормонального здоровья». Здоровья всем!

Ушакова Ольга Вячеславовна,
профессор кафедры общей врачебной практики и профилактической медицины КГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации специалистов здравоохранения» министерства здравоохранения Хабаровского края.