

Д.Н. Двойкова

Выявление психологических механизмов нарушений пищевого поведения

Научный руководитель К.С. Лисецкий

Похудеть нелегко, но все же большинству из нас это, в принципе, по силам. А вот закрепиться в достигнутом весе и не набрать его заново? Статистика свидетельствует: 75% желающих сбросить лишние килограммы добиваются результата уже в первые месяцы. Зато спустя несколько лет 80-95% похудевших поправляются снова, часто набирая сверх того, что у них было изначально. Так стоит ли вообще садиться на диету? Диета не только меняет тело, но и переворачивает сознание. К сожалению, многие это недопонимают. Чтобы похудеть, для начала мы должны сознательно преодолеть сопротивление природных механизмов регулирования веса, отключить нейрогормональную систему, оберегающую жировые запасы организма. Кроме того, нередко мы толстеем в результате наших попыток с помощью еды справиться со своими психологическими трудностями. Отказывая себе в пище, мы теряем защиту против мрачных мыслей и отрицательных эмоций, остаемся один на один с внутренними проблемами, которые не можем разрешить. Именно поэтому, начиная худеть, мы входим в особое внутреннее состояние: абстрагируемся от ощущений голода и насыщения, заставляем себя забыть о калорийных продуктах-самых желанных для голодного человека, строго следим за приемами пищи, пытаемся внушить себе и окружающим, что вареная капуста без соли – лучшее, что мы когда-либо ели в жизни. Мы заставляем себя отключиться от всего, что может выбить нас из состояния самконтроля – от тревог, печалей, забот, – и думать лишь об одном: как похудеть? Эту сосредоточенность на некой идее, заполняющей собой весь внутренний мир человека, в середине 70-х годов описали американские исследователи Питер С.Эрман и Джанет Поливи, обозначив ее термином «когнитивное ограничение». В реальной жизни продержаться в таком усиленном режиме самоконтроля нелегко: достаточно соблазниться лишь кусочком запретного продукта – и система теряет тормоза. Затем приходит чувство вины. Чтобы избавиться от него, а заодно и «наказать» себя за срыв, мы еще туже завинчиваем гайки.

Каким образом разумные, успешные женщины попадают в эту позитивную кабалу? Прошло почти 30 лет с тех пор, как Сьюзи Орбах написала свой бестселлер «Полнота как феминистический вопрос», развенчавший мифы о диетах и показавший, что как только женщины перестают думать о своем весе и начинают просто прислушиваться к собст-

венному телу, они становятся не только стройнее, но и намного счастливее. Почему же мы продолжаем игнорировать такой простой совет?

Сегодня дети растут в ситуации постоянного кризиса отношений с питанием. Они понятия не имеют, что бывает иначе. В результате мы имеем поколение с серьезными нарушениями в питании. Они уже не могут относиться к еде как к чему-то простому, полезному, обычному. Почему мы так радуемся появлению каждой новой диеты – капустной, Аткинса, сыроедения – и продолжаем верить в их магическую способность сделать нас стройнее? Все диеты и методики похудения стремятся вдохновить нас поистине на сизифов труд: любыми средствами необходимо удерживать себя в состоянии когнитивного ограничения. Любая диета – это механизм, призванный охранять нас от любых желаний, связанных с питанием. Причем механизм этот заведомо неэффективен: соблазняя нестойким подением, нас побуждают всегда и всюду держать жесткий контроль, пока вся система не рухнет, а килограммы не вернуться с лихвой! Женщинам приходится противостоять глобальной индустрии, получающей огромную прибыль, основанную на диетах и ожирении. Ее оборот больше, чем, например, затраты в США на здравоохранение, социальное обеспечение и образование, вместе взятые. Сейчас мы живем в мире, где все стало брендом. И визуальные образы современной культуры все больше убеждают женщин в том, что их бренд – это их тело. Их бренд – это стройность. Сегодня мы считаем диеты глупостью, но не отвергаем их, а лишь прячемся сами от посторонних глаз. Лучшим приветствием светских друзей остается: «Боже, как ты похудела!». Но здесь мы сталкиваемся с одной из основных проблем, человек и рад бы сбросить лишний вес, заботиться о своем здоровье и на какой-то момент с помощью диет и других всевозможных ухищрений, ценой огромных усилий силы воли, он добивается снижения веса, но в его сознании нет целостного образа здорового подтянутого человека, а есть образ человека, который борется со своей толстой фигурой и пытается похудеть в талии, бедрах и т.д. И за этой борьбой он не может увидеть своего нового образа к которому стремиться, другой факт, мешающий созданию нового образа, то что зачастую избыточный вес является длительной проблемой и образ «я толстый» обрастает сопутствующими отношениями, значимыми событиями, повседневными делами так что он становится неотъемлемой частью человека, и его тело подсознательно стремится вернуться в прежнее состояние. Здесь встает главный вопрос – каким образом изменить уже сформировавшийся образ «Я»?

Предметом исследования является разработка методики, способной разрешить когнитивный диссонанс между бессознательным аффективным желанием еды и сознательным желанием отказа от еды.

Задачи исследования: 1) анализ психологической и медицинской литературы по данной проблеме; 2) теоретически обосновать свой подход; 3) разработка исследования.

Гипотеза исследования: нарушения пищевого поведения можно скорректировать, воздействуя параллельно на сознание и подсознание. На уровне подсознания происходит формирование нового образа себя, фиксация на чувственных ощущениях вкусовых качеств еды и уменьшение болезненности переживаний пищевых расстройств.

Литература

1. *Алиев Х.М.* Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. М.: «Мартин», «Полина», 1996. – 240 с.
2. *Аллахвердов В.М.* Сознание как парадокс. Экспериментальная психологика, Т. 1. СПб.: «Издательство ДНК», 2000. (Новые идеи в психологии). – 528 с.
3. *Андреева Н.* Энергия преобразования. СПб.: ИК «Невский проспект» 2001. – 61 с.
4. *Белоусов Ю.Б., Гуревич К.Г.* Артериальная гипертензия и ожирение: принципы рациональной терапии. М.: Прогресс, 2005. – 28 с.
5. Большой психологический словарь. Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. (Проект «Психологическая энциклопедия»). – 672 с.
6. *Брайан М. Алман Питер Ламбру Т.* Самогипноз. Руководство по изменению себя. Библиотека психологии и психотерапии. М.: Независимая фирма «Класс». – 145 с.
7. *Бубнова М.Г.* Ожирение: причины и механизмы нарастания массы тела, подходы к коррекции // *CopsiLium Medicum*, Т. 7. № 5. С. 409-415.
8. *Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.* Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2002. – 528 с.
9. *Вознесенская Т.Г.* Расстройства пищевого поведения при ожирении и их коррекция // *Ожирение и метаболизм*, № 2, 2004. – 10 с.
10. *Громов В.И.* Осознанные сновидения. М.: Мир, 1998. – 134 с.
11. *Гуревич К.Г.* Нарушения обмена микроэлементов и их коррекция // *Фарматека*, 2001. № 3. С. 45-53.
12. *Дедов И., Мельниченко Г.* Патогенетические аспекты ожирения // *Ожирение и метаболизм*. 2004. №1. С 15-21.
13. *Изард К.* Эмоции человека. СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
14. *Ильин Е.Л.* Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. – 384с.
15. *Кермани К.* Аутогенная тренировка. М.: Эксмо, 2005. – 384 с.

16. *Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В.* Измененные состояния сознания: Психологический анализ // Вопросы психологии. №3. 1998. С. 70.

17. *Лисецкий К.С.* Психокосметология: теория и практика. Самара: «Универс-групп», 2006. – 138 с.

18. *Лоуэн А.* Возвращение тела // Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Сост. Л.С. Сергеева. СПб.: «Практическая психотерапия», 2000. С. 71-83.

К.С. Лисецкий

Психокосметология: основы метамоделирования

Косметология – это учение о средствах и методах улучшения внешности человека, совершенствовании его красоты и привлекательности.

Психокосметология (ПК) – учение о психологических средствах и методах улучшения физической внешности и привлекательности человека. Новое направление в психологии, которое быстро развивается и распространяется в нашей стране и за рубежом. ПК изучает эффекты и закономерности ментального и телесного взаимодействия в человеке.

ПК имеет прямое отношение к внешности человека, к его эмоциональной сфере, к самочувствию и настроению, к развитию личной эффективности, успешности, здоровья, красоты. ПК - особый вид психотерапии в который интегрированы достижения психологии и эстетической медицины для развития в человеке новых способностей направленных на улучшение качества его жизни.

Психокосметика – способ и средство улучшения внешности и привлекательности лица и тела человека посредством изменения (коррекции) взаимосвязи его психофизического состояния и «Образа Я».

Психокосметический эффект проявляется в позитивных изменениях лица и тела человека, уменьшении мимических морщин и психосоматических нарушений.

Устойчивость эффекта обеспечивается за счет организации психомоторной активности человека на основе биологической обратной связи (БОС) в процессе формирования новых чувственно-телесных автоматизмов.

Первые упоминания о психокосметике мы встречаем в Библии в 30 главе первой книги Моисея. Речь идет о том, как Лаван предложил Иа-