

"Скушай за маму, еще ложечку за папу..." - Вы это слышали? Или говорили сами?

Часто в детстве родители на любое внешнее выражение ребенком его потребностей отвечают предложением пищи. Ребенок просыпается среди ночи и первое, что получает - материнскую грудь или бутылочку со смесью. Многим мамам даже не приходит в голову, что малыша часто достаточно просто прижать к себе, поговорить с ним.

Подрастая, малыш слышит - "Съешь еще кусочек" и если не пытается протестовать - то тогда он "хороший мальчик". Ест или не ест ребенок – от этого зависит проявление любви к нему.

У больных с ожирением часто наблюдается тесная привязанность к матери, которая своей чрезмерной заботой задерживает двигательное развитие ребенка, не снимая его с рук или, стараясь оградить от "опасностей", сажает в "клетку" (манеж). Также заботливая мать старается всячески ограничить контакты своего ребенка, чтобы он не дай Бог не вышел из-под ее опеки.



Мать, обычно имеющая проблемы в отношениях с мужем, трудности с самореализацией, пытается решить их с помощью ребенка, осознанно или неосознанно используя его в

качестве средства, позволяющего наполнить свою жизнь каким-то смыслом, манипулируя ребенком. Повышенное потребление пищи – как защита от негативных эмоций и страха. Такой способ решения проблем обычно присущ и самой матери. Таким образом, часто это проблема не одного человека, а семьи.

Больные чувствуют себя несовершенными, ранимыми. Избыточный вес дает защиту от глубокого чувства недостаточности: став массивным и внушительным, человек с ожирением кажется себе более сильным и защищенным. Всегда можно проследить связь появления или усиления тяги к еде с какой-то трудной жизненной ситуацией. Приравнивание значений любви и питания позволяет человеку с избыточным весом утешать себя едой при отсутствии любви к себе.

Общая подавленность, гнев, страх перед одиночеством и чувство пустоты могут стать поводом к импульсивной еде. Ситуации, требующие повышенного напряжения (например, подготовка к экзаменам, сложные периоды на работе, беременность) пробуждают у многих повышенные оральные потребности, которые приводят к усиленному потреблению пищи. Во всех этих ситуациях еда имеет значение замещающего удовлетворения. Она служит для укрепления связей, безопасности, приглушает боль от потерь, разочарований, как у ребенка, который усвоил, что при боли, болезни или потери ему давали сладости для утешения. Ведь для ребенка еда – это больше, чем питание. Это материнская поддержка, снятие напряжения. У многих больных с ожирением наблюдается сильная зависимость от матери и боязнь разлуки с ней.

Попытки решить проблему лишнего веса, отказывая себе в пище, обычно делают больных нервными, раздражительными, повышается утомляемость, расширяется круг депрессивных проявлений, появляются страхи. Нельзя лишать себя привычного средства справляться с трудностями, ничего не предлагая взамен.

Борьба с собой еще никого не сделала счастливым или хотя бы здоровым. **БОРЬБА С СОБОЙ РАЗРУШАЕТ!**

В процессе терапии с такой проблемой важно найти индивидуальные, только этому человеку присущие, возможности совладания с трудными ситуациями, найти новые способы получения удовольствия. Единственный способ прекратить злоупотреблять

ЛИШНИЙ ВЕС

Добавил(а) Анжела Зубова

21.06.10 11:17 - Последнее обновление 12.07.10 17:11

едой - изменить свою жизнь, сделать ее интересной, найти по настоящему близких людей, почувствовать себя важной и нужной, помочь себе "вырасти" и отказаться от "материнской груди".