

## Лишний вес – «родом из детства»

У излишнего веса может быть множество причин. Только поняв их, мы сможем снизить вес до нормы и сохранить стройную фигуру. Причиной избыточного веса может быть неправильное питание, сбитый обмен веществ, нарушение здоровья. Но самый большой пласт источников появления полноты лежит за гранью физического и относится более к психологическим проблемам и вопросам.

Таких проблем – великое множество: результат детского одиночества, боязнь близости, чрезмерное поглощение пищи как протест, как желание привлечь к себе внимание своими недостатками в виде излишнего веса, проблемы в семье, стресс, потребность в защите, страх, чувство вины, и т.д. и т.п.

Время появления таких «комплексов» различно, как различны причины их «приобретения». Некоторые из них – «родом из детства». Именно с такими «застаревшими» проблемами и сложнее всего бороться. Некоторые приобретаются нами уже в зрелом возрасте как реакция на стресс, на длительное унижение, кардинальные изменения в жизни либо невосполнимую утрату кого-то близкого или чего-то очень важного. Однако не зря говорится в народе: «беда не приходит одна»: чаще всего такие комплексы появляются не в единственном числе, порождаются целым «комплексом» различных обстоятельств. И чем больше у человека этих «комплексов», тем легче приобретаются новые.

Одна из причин наличия излишнего веса – желание быть «хорошей». Оно «засело» в женщине с далекого детства, когда все окружающие взрослые – бабушки, дедушки, мамы и папы, и даже воспитательницы в детсаду настойчиво вдалбливали, что хорошие дети съедают все, и что это плохой тон – оставлять еду в тарелке, и уж тем более – ее выкидывать. Некоторые дети, если не хотят – не будут есть, как их не заставляй. Однако если ребенок чувствует потребность в одобрении со стороны взрослых, хочет оправдать их ожидания, он будет съедать все, что ему дают. А взрослые, обрадованные тем, что ребенок хорошо кушает, будут пичкать его еще больше.

Существует еще одна «русская» традиция воспитания: поощрять ребенка за съеденную полезную, но невкусную еду, наподобие каши или супа. Тем самым дети привыкают есть много, желудки растягиваются, а мышление формирует принцип: чем больше съешь, тем больше похвалят, а возможно, и дадут что-то действительно вкусненькое. Потом же от таких «программулинок» очень сложно избавиться, они закрепляются в сознании на всю жизнь и еще передаются по наследству.

Другой мощный стимул для излишнего веса – тоже с тех времен, когда деревья были большими.

Это детское одиночество, которое часто встречается и в материально обеспеченной семье. В современных условиях, когда родители практически «живут» на работе, пытаются зубами выгрызть у судьбы хотя бы небольшой кусок материальных благ, абсолютно наивно утверждая, что делают это для пользы же своих детей, дети либо остаются одни, либо ждут родителей в детских учреждениях, у бабушек, тетей, нянь. Но никто не заменит общения с мамой или папой. Когда же родители дома, они настолько уставшие, что не в состоянии уделить ребенку полноценного внимания. Отсутствие душевного тепла в семье делает детей отчужденными, замкнутыми и нервными. Кроме того, достаточно рано дети «просекают», что сладкое очень хорошо успокаивает и повышает настроение. Они начинают испытывать

тягу к сладкому, а родители это поддерживают, так как, чтобы хоть как-то искупить свою вину, покупают ребенку всевозможные лакомства, шоколадки, мороженое, пряники и т.д. Все это постепенно формирует у ребенка эмоциональную зависимость от сладостей, и в дальнейшем, во взрослой жизни, женщина при малейшем огорчении будет покупать себе что-нибудь сладенькое, чтобы «утешить» или «побаловать» себя.

Узнаёте?!