Hubnutí a jezení jako droga

„Podle tabulek by jste při vaší váze měla měřit čtyři a půl metru."

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. - http://www.klimes.us

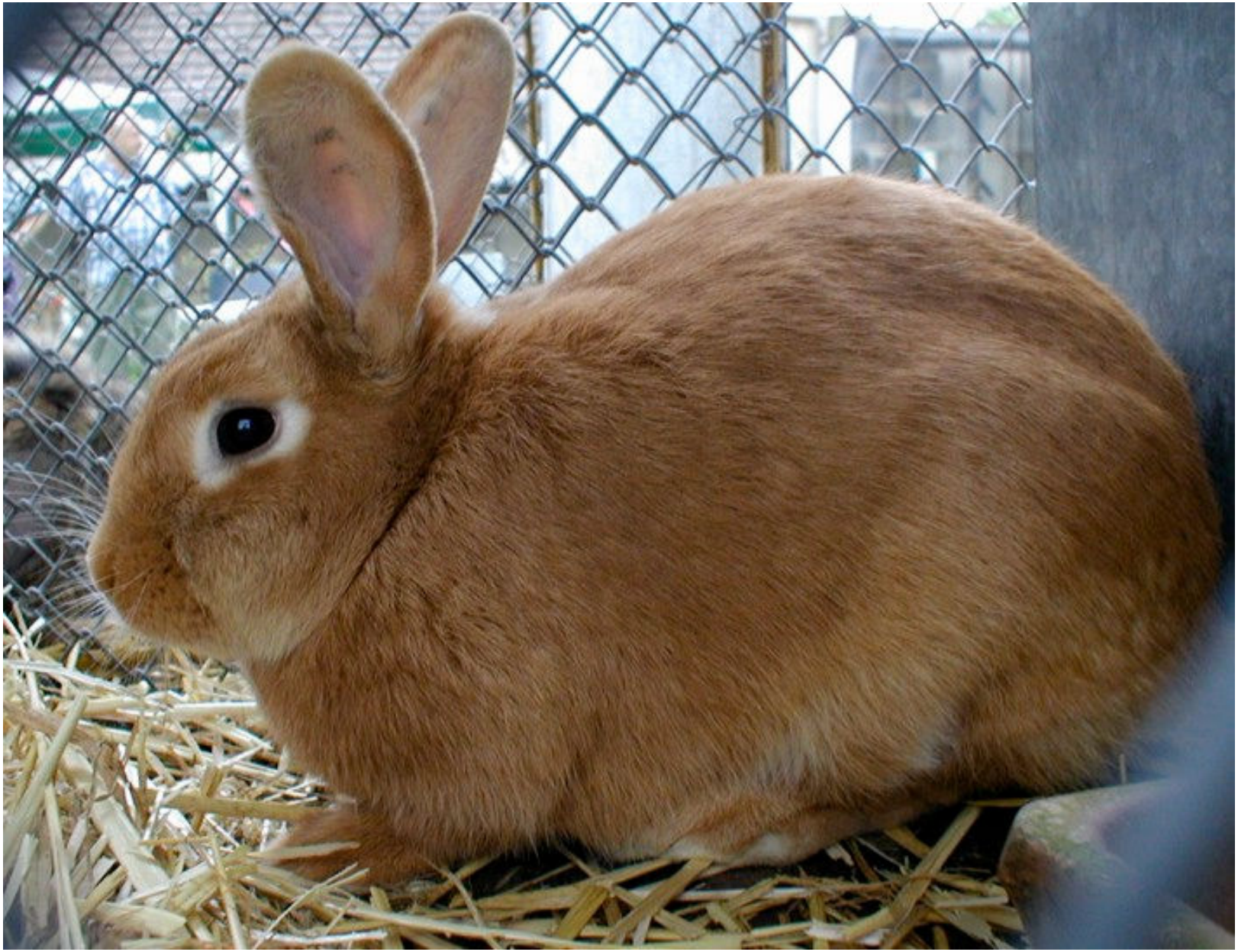
Tlustí budou hubení, hubení budou studení

Za sklon k tloustnutí většiny populace prý mohou středověké mory.

Sup čeká na smrt vyhladovělého dítěte.

Protože jídlo je tak důležité pro přežití, je vrozenými mechanismy chráněno proti tomu, aby jeho příjem mohl člověk jednoduše ovládat. Stejně je těžké potlačit sebezáchovné mechanismy u sebevraždy.

Zvíře bez záklopky



Záklopka

Lidé se dělí na dvě skupiny z hlediska záklopky. Tu poznají podle pohledu na jídlo - zda se někdy objevuje okamžik, kdy jídlo ztrácí atraktivitu.

A) Lidé bez záklopky

Ti jí a jí a dokud je před nimi jídlo, tak nepřestanou, dokud to vše nesnědí. Nikdy u nich při pohledu na jídlo nemizí pocit, že jídlo se na ně neustále usmívá a vlídně je nabádá: "Sežer mě! Čekám tu jen na tebe, abych ti udělalo radost."

B) Lidé se záklopkou

Ti jí a když mají dost, tak jídlo nějak ztratí atraktivitu. Oni se k němu začnou chovat stejně jako k nepoživatelným předmětům, například k polystyrenu.

Obrana - metoda kontroly stimulu

Nandat si na talíř přiměřenou porci (nechat si člověkem se záklopkou nandat na talíř přiměřenou porci) a tu sníst a vypadnout z jídelny. Nepřidávat si.

Zlozvyk rychlého jedení, tzv. bagrování

U rychlého jezení pocit nasycení nastupuje pomaleji než vlastní plnění žaludku. Tedy rychlí jedlíci se dřív přecpou než začnou mít pocit, že jsou nasyceni.

Obrana

a) meditační pojídání stravy
b) omezovače rychlostí příjmu jídla
    - čínské hůlky
    - strava naporcovaná na malé kousky
    - stravovací rituály (na obrovském talíři jedno sousto)
c) dávkování stravy

Hubnoucí skulina

Tělo má sklon si udržovat váhu a zásoby energie, tedy **tukové buňky hubnou, ale nechtějí odumírat**. Při nejbližší příležitosti zase doplňují zásoby. Drastické hubnutí stojí člověka neúměrné psychické vypjetí, které není dlouhodobě udržitelné. Jakmile člověk potřebuje si odpočinout, tak začne jíst. Než zase nabudí motivaci pro hubnutí, tak se dostaví **jojo efekt** a on naopak přibere.

Myšlení na jídlo nabuzuje pocit hladu

I mírná lačnost vede k zaobírání se jídlem. Myšlení na dietu navozuje pocit hladu. Tedy nejlépe se hubne, když člověk na hubnutí a jídlo nemyslí. *Jak ale dosáhnout vysněný cíl a nemyslet na něj?*

Vlčí hlad je velký hlad, při kterém člověk není schopen příjem potravy ovládnout, tzn. vždy se nechutně přejí se.

Člověk může zhubnout pouze, pokud se mu podaří tyto mechanismy mírně obejít a vejít se do skuliny mezi sytostí a vlčím hladem.

vlčí hlad mírná lačnost **Hubnoucí SKULINKA** sytost

Součinnost rodiny

Netajit se s tímto problémem (nestydět se) a otevřeně žádat okolí, aby hubnoucí úsilí nemařilo.

Hubnutí není jen otázka silné vůle, ale úpravy životního stylu, při kterém je třeba zapojit celou rodinu, aby postiženému členu pomáhala dosáhnout této mety. Bolest partnerky je moje trápení a naopak.

Udělat s okolím koalici vůči vlastní nadváze.

Je třeba se dle potřeby i pohádat s mámou, aby mi neládovala do muže tuny jídla se zalíbeným pohledem: "Jééé, ten hezky papá. A jak mu u nás chutná!"

Dávat na talíř přiměřené, spíše menší porce. Přidávat by si neměl sám, ale opět naloží ten, který má jezení pod kontrolou. (Ale samozřejmě nevychovávat - je to vzájemná dohoda.) Místo přidání hlavního chodu mít po ruce jablko ap.

Pokud se dotyčný dopoledne "tláskal" a pořád něco zobal, tak rezignovat na společný rodinný oběd. Nenutit do oběda jen proto, že je uvařeno.

Metoda kontroly stimulu

U jídla nejsou moc účinné techniky založené na silné vůli. Musíme využívat techniky, které dospívají k cíli jaxi samovolně.

Mimovolné pojídání je třeba neomezovat tím, že si budeme trénovat silnou vůli, ale naopak nastavit podmínky tak, aby platila přísloví:

Sejde z očí, sejde z mysli.
Koho oči nevidí, toho srdce nebolí.

Jídlo z dohledu (kuchyně dále než 100 m.)
V lednici mít jen minimum, co s ním ten den (plus dbát na skladbu).
Když ďobat, tak ne klobásu, ale mrkev (náhradní subjekt).

Stress k jídlu nepouštějte

Nakupovat jídlo nikdy nejezděte hladoví!

Jíst v klidu.

Každý den čisté spodní prádlo... a jiná moudra.

Každopádně běžné psychické stavy zesilují pocit hladu a tedy i sklon k chvatnému a bezmyšlenkovitému jezení. Například mírný stres, mírné deprese a nevyspání.

Spánek je taky jídlo

Únava a spánková deprivace navozuje pocit hladu: "Nevím, co mi je, tak něco sním..."

Chodit včas spát zahání večerní hlady a má pozitivní vliv na rozlady během dne.

Na lednici namontovat časový zámek

Noční nájezdy

Časový zámek je možné používat i místo sousedky při nočním přejídání se (vylupování ledničky). Běžná obrana - večer dám klíč od kuchyně sousedce a ráno si ho vezmu. Časový zámek plní stejnou úlohu - od 21:00 do 6:00 je kuchyně nedobytná.

Časový zámek používají i banky pro zloděje. Po zmáčknutí tlačítka se musí počkat 5 minut, pak pípne signál a zámek povolí na 10 sekund. Pokud dotyčný během 10 sekund neotevře ledničku, tak zámek se opět zablokuje.

Na to dotyčný nemá trpělivost, urgentní puzení ke žravosti ho přejde a on začne dělat něco jiného.

Jídlo jako úlevný manévr, jídlo jako droga

Úlevný manévr je zvyková obranná reakce, která člověka obvykle vytáhne z negativní nálady do neutrální či až pozitivní.

Úlevný manévr může snižovat či zvyšovat vzdálenost, aktivaci a jiné potřeby.

Může být užitečný i škodlivý, ale většinou není moc promyšlený – je to zvyk.

Příklady úlevných manévrů

Alkohol – pomáhá od úzkostí, pocitů viny, katapultovat se z reality
Grafoman, když má špatnou náladu, píše blog, knihu, presentaci ap.
Inventorství – vymýšlí nové vědecké teorie – Einstein
Sex – úleva od samoty, separační úzkosti, pocitů prázdna, aktivace
Úprava zevnějšku, uklízení, programování, sběratelství ap. – autoinhibice.
Muzikanti – cvičí hodiny na nástroj
Kverulantství – autostimulace („samonasírání“) je dočasně překlápí do dobré nálady.
Makléři se zklidňují pohledem na svá bankovní konta.
Celebrity se zklidňují pohledem na svou slávu – googlují se, časopisy
Intelektuálové filosofují a rozebírají smysl života, nesmrtelnost chrousta

I příjem potravy je vázán na úlevné manévry

Obezita – jídlo zklidňuje - obalit si nervy sádlem (lipidem)
Anorexie – pohled na váhu, že jsem opět zhubla vygeneruje záblesk opojného štěstí.

Z části můžeme vůli ovlivňovat, který úlevný manévr využijeme.

Úlevný manévry a závislosti

**Závislost vyvolává jakákoliv aktivita,
která převádí člověka z negativní nálady do pozitivní.**

V mnoha případech je za sebevraždou sebelítostný zlozvyk – snít o sebevraždě. I za poruchami příjmu potravy často je třeba hledat tento úlevný manévr.

Anorexie má charakter gambleringu a využívá přirozený sebeodměňovací mechanismus: "Bingo, zase půl kila dole!"

Jako při odvykání od alkoholu i závislost na poruchách příjmu potravy je celoživotní. Nejde pořádně vymýtit, můžeme ji jen uspat.

Stará láska nerezaví

Žena se do 20 let živila modelingem. Pak si pořídila rodinu a dvacet let vcelku spokojeně žila. Pak si muž našel milenku. Rodina v krizi. Ona najednou se přistihla, jak sedí u záchodové mísy s prstem v krku. Bulimie, která spala dvacet let, se probudila v neztenčené míře.

Představa vnitřního těla

Cítíte se jako tlouštík v těle hubeňoura, nebo jako hubeňour v těle tlouštíka?

Propriocepcí (druh introspekce) můžeme pozorovat při zavřených očích signály, které nám tělo vysílá.

Zkuste sledovat, jestli své vnitřní tělo vnímáte jako tlustší či hubenější než je vaše reálné tělo.

Jste hrdí na svou obezitu?

Sebenenávist bývá uložena do okolí a do špeků

Tloušťka bývá používána jako universální vysvětlující rámec, pro většinu nepříjemných zážitků:

Proč jsem v práci neúspěšná? Protože jsem tlustá.

Proč mě manžel opustil? Protože jsem tlustá, konec konců to i říkal.

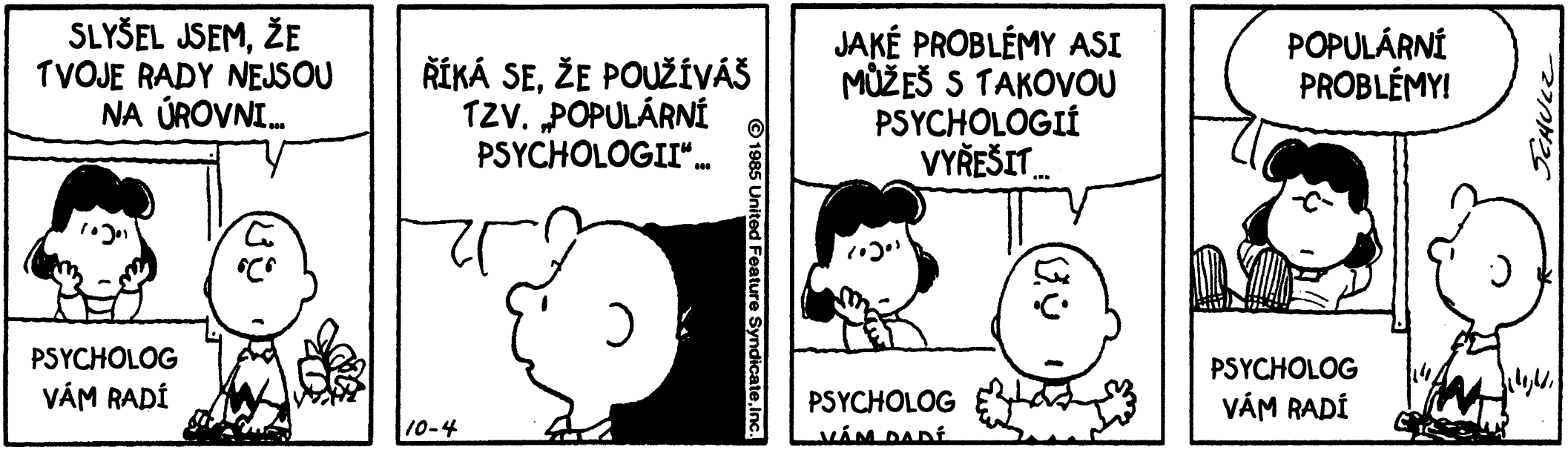
Tato se nakonec do tuku uloží velká, zpravidla bolestná část vlastního života, která dotyčná upřímně nenávidí.

Paradoxy

Existují poruchy příjmu potravy, ale neexistují poruchy vyměšování - jako nosologická psychologická jednotka (jen stres - průjem/zácpa). Poruchy příjmu potravy, ale mohou být smrtelné, i když smrtelných nemocí v psychologii není mnoho (např. deprese).

Anorexie je smrtelná choroba

Děkuji Vám za pozornost!



PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

http://www.klimes.us

Zdravé hubnutí aneb trochu čísel

Bazální metabolismus - Basal Metabolic Rate

minimální denní příjem energie je 1000 kcal (4186 kJ)

BMR(ženy) = 655,0955 + (9,5634 × váha v kg) + (1,8496 × výška v cm) - (4,6756 × věk v letech)

BMR(muži) = 66,473 + (13,7516 × váha v kg) + (5,0033 × výška v cm) - (6,755 × věk v letech)

Udržovat se v hubnoucí skulině

Reálný cíl považuje váhový úbytek o 5 % hmotnosti za tři měsíce

Rozumně se dá zhubnout maximálně 0,5 - 1 kg/ týden

Nový jídelníček by měl napravit dietní chyby a obsahovat o 10 až 20 % méně energie než ten stávající.

Bez sportu to nejde.

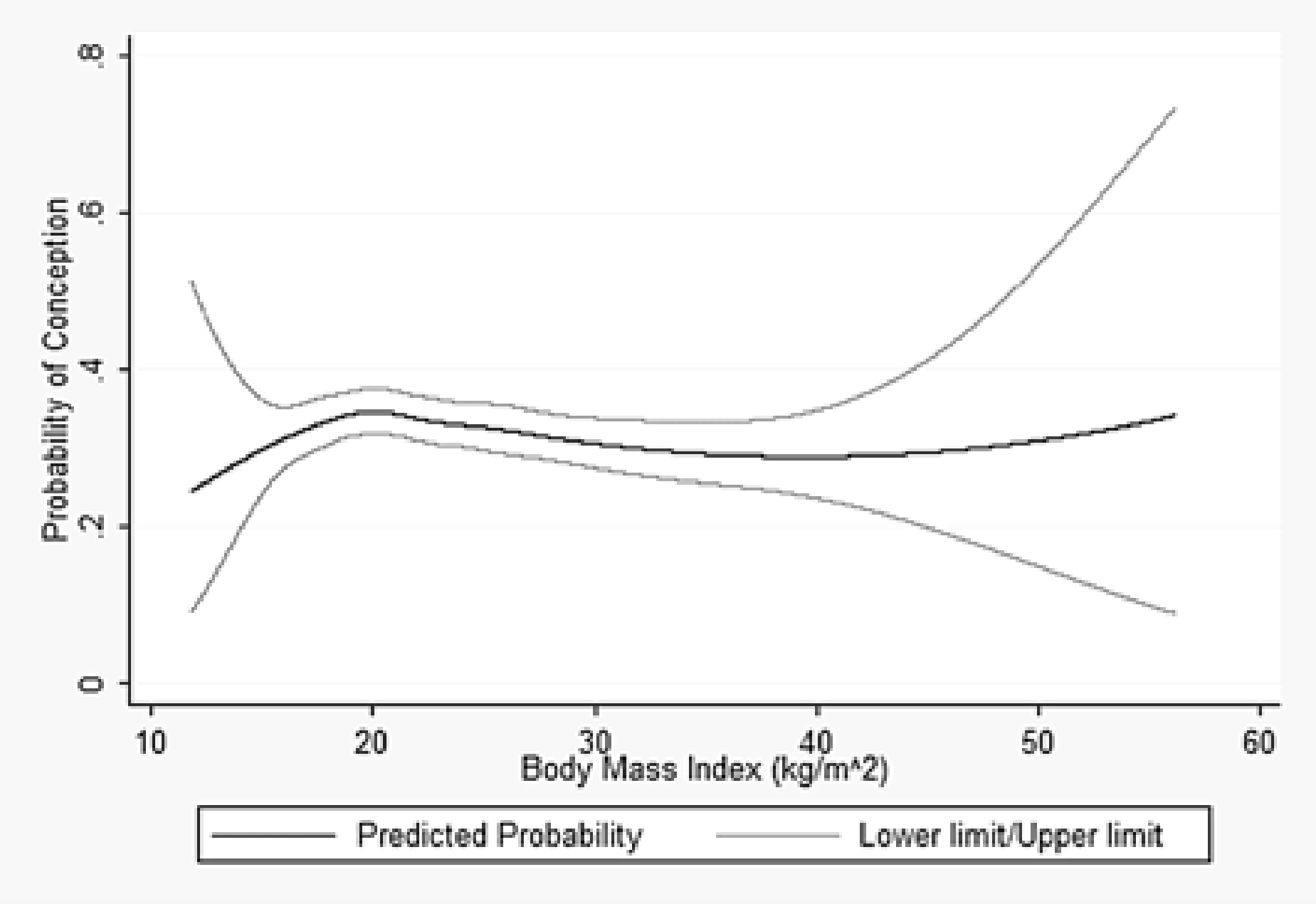
30 minut cvičit - rychlá chůze nad 100 tepů za minutu

10 000 kroků denně - 8 km

Kolik energie spotřebujeme při práci za 24 hodin

		věk 19 - 59 let	
		kJ	**kcal**
lehká práce (kancelářská práce)	muži	10 920 - 10 080	2 600 - 2 400
	ženy	9 240 - 8 400	2 200 - 2 000
středně těžká práce (vysokoškoláci, pracující v průmyslu)	muži	12 180 - 11 340	2 900 - 2 700
	ženy	10 500 - 9 240	2 500 - 2 200
těžká práce (manuální, dělníci, zemědělci)	muži	16 800 - 13 440	4 000 - 3 200
	ženy	7 560 - 10 500	2 800 - 2 500
populace nad 60 let	muži	9 660 - 7 980	2 300 - 1 900
	ženy	8 400 - 7 140	2 000 - 1 700
těhotné a kojící ženy	ženy	11 340 - 12 600	2 700 - 3 000

Optimální BMI



Otázky k hubnutí

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. 2012

Jak ovlivňuje psychika hubnutí?

Když to řekneme počítačovou hantýrkou - příjem potravy je s psychikou hardwarově svázán. Když má tělo nedostatek živin, reaguje hladem. Živiny jsou sice fyziologie, ale hlad je už psychika. Celá naše bytost je nastavena na prostředí, kdy byl hlad všudypřítomný, tedy není nastavena a prostředí, kdy většina lidí je obézních, ale naopak na prostředí, kde většině hrozí podvýživa. Tedy pokud chceme zhubnout, tak musíme tento velice sofistikovaný a natvrdo nastavený stroj, který se rozhodně nechce zbavovat drahocenných tuků, nějak oklamat, obelstít. To není snadné, právě proto se to taky většině populace moc nedaří.

Kolika procenty se podílí psychika na úspěšném snížení váhy?

To je otázka, na kterou neexistuje odpověď. U některých lidí zásadně, u jiných poměrně málo. Jsou neurotici, kteří se přejídají a mají to jako drogu "na obalení nervů". Tam samozřejmě je psychika dominantní. Pak jsou

anorektici, kterým též psychika snižuje váhu tak, až je to ohrožuje na životě. Na druhé straně jsou lidi, kteří dokáží snížit váhu vcelku lehce, nestojí je to žádné větší psychické úsilí. Tedy z tohoto se těžko dají počítat nějaká procenta. Spíš by každý člověk měl znát ten psychický mechanismus, který právě jemu dělá problémy - ať s tloustnutím, nebo s hubnutím.

Jak se správně motivovat, pokud chceme zhubnout?

Motivace je jedna věc, ale možná důležitější je vědět jak. Hodně motivovaní lidé se právě pouštějí do drastických diet, které jednak jsou zdraví škodlivé, ale hlavně nejdou dlouhodobě udržet. Následně je hlad zlomí a objeví se jojo efekt, tedy kila, která shodili, pak rychle naberou zpět. Tedy nejde o to HODNĚ chtít, mít SILNOU motivaci, ale především vědět jak to jde, umět to, znát trochu té teorie za tím.

Co se týká motivace je asi nejdůležitější eliminovat komponentu sebenenávisti a nadávání sám sobě: "Hnusím se sám sobě. Jsem hnusný, tlustý, zpocený prase, kterého se všichni štítí." Zde je třeba zdůraznit, že tento člověk více trpí sebenenávistí než obezitou. Tady bych začal s terapií

především sebenenávisti: "Fandíte si, aby jste zhubli? Přejete sami sobě, abyste se nemuseli vláčet s nadbytečnými kily? Omlouváte se sami sobě za tyto hnusné sebenenávistné urážky?"

Kdo má s motivací k hubnutí větší problém - ženy nebo muži?

S hubnutím, tedy s naplňováním ideálu krásy mají samozřejmě větší problém ženy. Muži s nadváhou většinou těžkou hlavu nedělají. Tedy motivovanější bývají ženy. Když však příjde na realizaci, tak obě pohlaví mají velké problémy svou váhu redukovat. To například vidíme i u mužů, kteří musí shodit dvacet kilo, aby mohli jít na operaci prostaty, že to bývá často nadlidský úkol. Když však odhlédneme od motivace, tak prý snadněji hubnou muži. Důvody nejsou jasné.

Jak si motivaci k hubnutí udržet a hubnutí jednoduše nevzdat?

To je téma na knihu! Každopádně klást si realistické cíle, nepouštět se do toho amatérsky, poznat jak funguje vůči jídlu moje vlastní psychika. To jsou myslím dobré předpoklady úspěchu.

Stránky psychologů věnujících se dietám

www.zijzdrave.cz - rozumné rady i příručka