
Psychologiczne podstawy odchudzania

Myślenie wyszczuplające

Dieta niskoenergetyczna jest skuteczna wtedy, gdy zmieni się sposób myślenia, aby wytrwać w postanowieniu przestrzegania nowych zasad żywienia. Osoby stosujące diety niskoenergetyczne powinny:

- jeść to, co pozwoli na zmniejszenie masy ciała bez utraty masy mięśniowej i osłabienia układu odpornościowego,
- mieć świadomość, że należy odchudzać się powoli,
- uczynić dietę swoim priorytetem,
- przestrzegać ustalonych zasad i nie tracić motywacji,
- wytrzymywać głód i skutecznie opierać się zachciankom,
- nie ulegać namowom częstujących i nie jeść pod wpływem stresu i emocji,
- uprawiać ćwiczenia fizyczne, gimnastykować się.

Utrata masy ciała i utrzymanie jej na odpowiednim poziomie w dużym stopniu zależy od motywacji, którą trzeba ciągle wzmocniać. Potknięcia należy traktować jako chwilowe błędy. Nie należy uznawać ich jako pretekstu do poddania się i rezygnacji z odchudzania. Często osoby, które sądzą, że złamały zasady diety, czują

się zniechęcone i sfrustrowane, co jeszcze bardziej utrudnia im powrót na właściwe tory. Osoby z nadwagą lub otyłością nie potrafią myśleć pozytywnie.

Wraz z wiekiem następuje spowolnienie metabolizmu — zamiast tracić zbędne kilogramy, następuje stopniowe przybieranie na wadze. Wybieranie odpowiednich pokarmów i wprowadzanie w życie na stałe zdrowych nawyków żywieniowych wymaga zmiany podejścia do odchudzania.

Realizacja programu psychologicznego jest podstawą racjonalnego odchudzania. Program taki opracowała i wprowadziła w życie Judith S. Beck, która jest dyrektorem Instytutu Terapii Kognitywnej w Filadelfii. Jest również członkiem Stowarzyszenia Profesorów Psychiatrii i Psychologii oraz wykładowcą na uniwersytecie w Pensylwanii. Kognitywny znaczy poznawczy i odwołuje się do myślenia.

Przy odpowiednim nastawieniu psychicznym każda rozsądna dieta jest skuteczna. Terapia kognitywna pomaga rozpoznać myśli sabotujące, np. „...może by tak zjeść coś dobrego”, choć to za wcześnie na jedzenie i niezgodne z wytycznymi diety. Metoda ta pomaga również poczuć się lepiej, działać skutecznie i umieć sobie radzić z problemami psychologicznymi, takimi jak:

- poczucie przytłoczenia spowodowane wymaganiami diety,
- poczucie krzywdy,
- zniechęcenie, gdy masa ciała nie zmniejsza się w sposób oczekiwany,
- stres spowodowany innymi problemami życiowymi.

Program psychologiczny jest skuteczny niezależnie od konstrukcji psychicznej, stylu życia i sytuacji rodzinnej.

Aby schudnąć i utrzymać pożądaną masę ciała, należy spełnić następujące warunki:

- wybrać odpowiednią dietę,
- mieć czas i energię na odchudzanie,
- planować co i kiedy będzie się jeść,
- poszukać wsparcia,
- umieć sobie radzić z rozczarowaniami,
- spojrzeć na przejadanie się jak na problem tymczasowy, który można rozwiązać,
- nauczyć się panować nad głodem i zachciankami,
- wyeliminować jedzenie pod wpływem emocji,
- nagradzać się za osiągnięcia (świetnie, oby tak dalej itp.).

Umiejętność rozpoznawania przyczyn myśli sabotujących, które przeszkadzają w stosowaniu diety, pozwala zminimalizować ich wpływ lub zmienić sposób reagowania na nie.

Program J. Beck obejmuje 6 tygodni. Uczy, jak wzmacniać motywację i czerpać radość z nowego sposobu odżywiania. Zalecą wybraną, zaleconą przez lekarza diety jest

to, że może ona pomóc każdemu. Program pozwala na pokonanie trudności, które są szczególnie uciążliwe.

Psychologiczny program odchudzania według J. Beck

Codziennie przez 6 tygodni należy wykonywać jedno zadanie.

- Dzień 1. Zanotować korzyści z utraty masy ciała, np.:
- Będę wyglądać dużo lepiej.
 - Nie będę odczuwać cały czas skrępowania.
 - Będę nosić to, co mi się podoba.
 - Będę mieć poczucie kontroli.
 - Łatwiej będzie mi się poruszać.
 - Nie będę się wstydzić na basenie.
 - Nabiorę pewności siebie.
 - Będę z radością patrzeć w lustro.
 - Mój lekarz przestanie mnie dręczyć.
 - Moi przyjaciele będą ze mnie dumni.
 - Będę cieszyć się, jak wejdem na wagę.
 - Zmieszczę się w stare ubrania.
 - Będę dobrze wyglądać w każdym towarzystwie.
 - Będę mieć więcej energii.
 - Nie będę słyszeć złośliwych uwag.
 - Będę mieć poczucie zadowolenia z siebie.
 - Nie będą mnie tak często bolały nogi i plecy.

Można zanotować inne korzyści, np. obniżenie ciśnienia tętniczego, zmniejszenie stężenia cholesterolu i triglicerydów we krwi, zmniejszenie zagrożenia zwiększonej krzepliwości krwi. Kartę korzyści trzeba czytać prawie codziennie. Wzmacnia to motywację, osłabia myśli sabotujące.

Dzień 2. Wybranie rozsądnej diety. Wszystkie diety odchudzające zmuszają do spożywania mniejszej liczby kalorii. Diety powodujące szybkie zmniejszenie masy ciała zwykle wymagają spożywania mniej niż 1200 kalorii dziennie. Oznacza to konieczność znoszenia silniejszego uczucia głodu niż wtedy, gdy stosuje się dietę mniej rygorystyczną. Wybrana dieta należy uzgodnić z lekarzem pierwszego kontaktu lub z dietetykiem. Równocześnie należy zapisać się do miejscowego klubu sportowego. Trzeba przyjąć do wiadomości, że przez całe życie należy się zdrowo odżywiać. Stosowanie wybranej diety będzie łatwiejsze.

Dzień 3. Posiłki spożywać na siedząco. Daje to większą świadomość tego, co się je i większą satysfakcję. Jedzenie na siedząco jest częściowym kluczem do sukcesu. Podsumować, co się dzisiaj jadło. Zapisać w dzienniku, w którym należy codziennie robić notatki.

Dzień 4. Nagradzać się za wszystko, co się robi dobrze. Na przykład nagradzać się krótkim zwrotem: Brawo! Świetnie! Oby tak dalej. Udało się. Podsumować dzień.

Dzień 5. Jeść powoli i z namysłem. Kiedy je się powoli, zjada się mniej pokarmu. Dostrzegać, co się spożywa. Ograniczyć wszystko, co powoduje odwrócenie uwagi od jedzenia (gazeta, telewizor). Stosowanie diety jest łatwiejsze, gdy spożywa się posiłki powoli i delectuje się każdym kęsem.

Dzień 6. Należy znaleźć mentora. Może to być dietetyk, który pomoże podtrzymywać motywację, wzmacniać wiarę we własne siły, pomagać w rozwiązywaniu problemów. Niektórzy czują potrzebę, aby co wieczór zdać mentorowi relację z tego, co jedli.

Dzień 7. Przygotować dom i miejsce pracy, umieszczając kuszące produkty w takich miejscach, gdzie nie będą się rzucać w oczy, a produkty zalecane przez dietetyków na widoku. Pomyśleć o zmniejszeniu porcji. Posiłki podawać na małych talerzykach i miseczkach. Szukać nowych rozwiązań na ograniczenie bodźców środowiskowych. Usunięcie wszelkich pokus z domu i miejsca pracy ułatwi stosowanie diety.

Dzień 8. Znaleźć czas i energię. Należy pamiętać, aby jeść powoli, ćwiczyć i czytać kartę korzyści.

Planować wszystkie posiłki, sporządzić jadłospisy, przygotować listę potrzebnych produktów, zrobić zakupy i przygotowywać posiłki. Należy znaleźć na to czas i energię. Przestrzeganie diety będzie łatwiejsze, jeśli przyjmie się do wiadomości, że odchudzanie wymaga czasu i energii. Należy odpowiednio przystosować swój codzienny rozkład zajęć i wyrazić go na piśmie. Można też sporządzić kartę priorytetów. Przy każdym niewykonanym zadaniu napisać, kiedy zamierza się je wykonać.

Dzień 9. Wybrać program ćwiczeń fizycznych. Ruch pomaga w odchudzaniu. Ćwiczenia pomagają kontrolować łaknienie, poprawiają nastrój i zmniejszają stres, szybciej następuje spalanie energii, ochraniają tkankę mięśniową, wzmacniają wiarę w siebie, poprawiają kondycję fizyczną i stan zdrowia, zwiększają odporność na choroby. W przypadku trudności można ćwiczyć w obecności innych osób, np. trenera, mentora. To mobilizuje.

Dzień 10. Wyznaczyć sobie realny cel (np. chcę osiągnąć określoną masę ciała, zmieścić się w ubraniu konkretnego rozmiaru, wyglądać tak jak dawniej). Pamiętać o nagradzaniu się.

Dzień 11. Nauczyć się rozróżniać głód od ochoty i zachcianek. Głód następuje w wyniku długiej przerwy w jedzeniu. Żołądek jest pusty, czemu

towarzyszy burczenie. Po zjedzeniu posiłku, jeśli powstaje chęć dalszego jedzenia — to jest to ochota. Kiedy pojawia się pokusa na zjedzenie czegoś spoza listy dozwolonych produktów (np. ciastka, czekolady) — to jest to zachcianka. Dobrze jest sporządzić kartę obserwacji głodu.

Dzień 12. Ćwiczyć wytrzymałość na głód. Głód pojawia się i znika. Opuszczenie posiłku jest dowodem, że można sobie poradzić z uczuciem głodu.

Dzień 13. Jak radzić sobie z zachciankami. Przeczekanie zachcianki zwiększa wytrzymałość i wiarę w to, że można się opanować. Wtedy odchudzanie stanie się dużo łatwiejsze. Czasem wystarczy wypicie szklanki wody lub niegazowanej wody mineralnej.

Dzień 14. Planować i monitorować jadłospis przygotowany na piśmie codziennie przez wiele dni i miesięcy, aż do utraty tyłu kilogramów masy ciała, ile wcześniej przewidziano. Należy zapisywać w dzienniku, co się jadło.

Dzień 15. Monitorować swój jadłospis. Przestrzegać zasad diety. Nagradzać się za każdym razem, gdy spożywa się posiłki zgodnie z zaplanowanym jadłospisem. Reagować na myśli sabotażące (np. chęć zjedzenia dodatkowo ciastka). Stosowanie diety jest łatwiejsze, gdy następu-

je kontrola spożywanych pokarmów. Stałe kontrolowanie zjadanych pokarmów pomaga we wzmacnianiu motywacji, wiary we własne siły oraz w umiejętności rozpoznawania i rozwiązywania problemów.

- Dzień 16. Zapobiegać podjadaniu. Jeśli następują pokusy, należy przygotować kartę „nie ma mowy”. Należy ściśle przestrzegać zaplanowanego jadłospisu. Należy pogodzić się z tym, że powinno się dokładnie kontrolować, co się je, a stosowanie diety stanie się łatwiejsze.
- Dzień 17. Koniec z przejadaniem się. Nie należy jeść więcej niż przewiduje jadłospis. Wtedy następuje chudnięcie.
- Dzień 18. Zwrócić uwagę na uczucie sytości. Wstać zawsze od stołu z uczuciem nienasyceń. Nasycenie przychodzi po 15 minutach po posiłku. Po posiłku trzeba mieć ochotę na spacer w tempie umiarkowanym lub szybkim.
- Dzień 19. Przestać się oszukiwać. Jedzenie czegokolwiek spoza jadłospisu nie uchodzi bezkarnie. Nie wracać do poprzedniej masy ciała.
- Dzień 20. Powrót na właściwą drogę. Szczególnego rodzaju zwodnicza myśl po zjedzeniu pokarmu, którego nie było w jadłospisie, namawia do porzucenia diety na cały dzień, np. zjedzenie pączka lub hamburgera dostarczającego 500

dodatkowych kalorii. Natychmiast należy wrócić do przestrzegania zaleceń diety. Przyznać się do popełnionego błędu i jeść dalej zgodnie z zaleceniami diety. Wniosek: uczyć się na błędach.

- Dzień 21. Przygotować się do kontroli masy ciała. Cotygodniowe ważenie się jest potrzebne, aby zyskać wiarę w siebie i wytrwać w stosowaniu diety. Przed wejściem na wagę należy myśleć pozytywnie. Wynik kontroli masy ciała pozwoli na obiektywną ocenę stosowanej diety. W przypadku nieznacznego zmniejszenia masy ciała należy zastanowić się, jakie wprowadzić korekty do diety i ćwiczeń fizycznych. Porozumieć się z mentorem.
- Dzień 22. W przypadku niepowodzenia powiedzieć sobie: trudno! Opanować myśli sabotujące i poczuć większą pewność siebie. Może dojść do znużenia dietą. Należy pogodzić się ze zmianami w diecie, aby odchudzanie mogło być bardziej skuteczne.
- Dzień 23. Opierać się poczuciu krzywdy. Wiele odchudzających się osób je, kiedy ma poczucie krzywdy, zwłaszcza w towarzystwie znajomych, którzy nie potrzebują się odchudzać. Trzeba powiedzieć sobie, że największą krzywdą jest odstępianie od obranej drogi i celu, który ma się osiągnąć.

Dzień 24. Nie poddawać się zniechęceniu. W których momentach pojawiają się trudności. Przestrzeganie diety staje się prawdziwym wyzwaniem. Zachcianki wzmagają się. Niektórzy wpadają w panikę. Należy wzmocnić motywację i pamiętać o tym, że przestrzeganie diety jest trudne tylko chwilami. Skupić się na tym, co można jeszcze zrobić w dniu dzisiejszym, przestrzeganie zaleceń diety będzie wówczas dużo łatwiejsze.

Dzień 25. Rozpoznać myśli sabotujące, np. takie, jak: „przestrzeganie diety jest zbyt trudne”, „to niesprawiedliwe”, „brak silnej woli”, „wszyscy jedzą inaczej niż ja”. Na rozpoznane myśli sabotujące należy zareagować. Zacząć myśleć pozytywnie.

Dzień 26. Rozpoznać błędy w myśleniu, np. „wszystko albo nic”, „pesymistyczne przewidywanie” (skoro nie schudłam w tym tygodniu, to już nigdy nie uda mi się schudnąć), „łudzenie się” (to nic wielkiego, że ulegnę pokusie), „uzasadnienie emocjonalne” (mam wielką ochotę na coś słodkiego), „łudzenie się” (jeśli nikt nie widzi, to się nie liczy), „przesada” (nie oprę się tej zachciance). Należy wyjąć dziennik diety i przejrzeć myśli sabotujące, które udało się wcześniej rozpoznać i zapisać błąd myślowy. Dostrzeganie

błędów w myśleniu pozwala na łatwiejsze stosowanie diety.

Dzień 27. Opanować technikę siedmiu pytań:

1. Jaki błąd myślowy został popełniony?
2. Co świadczy o tym, że ta myśl może być fałszywa?
3. Czy istnieje inne wyjaśnienie lub inny sposób spojrzenia na tę sprawę?
4. Jaki jest najbardziej prawdopodobny wyznik tej sytuacji?
5. Jaki jest skutek tego, że ta myśl mnie przekonuje i jaki może być rezultat zmiany myślenia?
6. Co należy powiedzieć osobie, gdyby była w podobnej sytuacji?
7. Co należy zrobić?

Niekiedy pomocne jest przeczytanie np. krótkich stwierdzeń:

- chcę schudnąć,
- wyjdę natychmiast z kuchni,
- żadnych wymówek,
- to tylko zachcianka.

Dzień 38. Przygotować się do kontroli masy ciała. Ważyć się należy w tym samym ubraniu i na czczo. Ubytek masy ciała nanieść na wykres.

Dzień 29. Opierać się naciskom. Osoby, które częstują, są nierozsądne. Nie należy odstępować od zasad diety tylko po to, aby kogoś nie urazić.

- Dzień 30. Panować nad sytuacją, gdy spożywa się posiłki poza domem. Trzeba przestrzegać diety podczas korzystania z posiłku w restauracji. Wybierać z karty te potrawy, które nie będą odbiegać od stosowanej diety. Należy poinformować obsługę, czego się oczekuje. Zamawiać mniejsze porcje. Z problemem wyjątków można sobie poradzić.
- Dzień 31. Decyzja — co z alkoholem? Należy nauczyć się, aby nie podejmować decyzji spożycia alkoholu. 1 gram alkoholu ma prawie dwa razy więcej kalorii niż białko i węglowodany.
- Dzień 32. Przed podróżą. Opracować plan podróży. Najlepiej zabrać posiłki w specjalnych pojemnikach (chłodziarkach turystycznych) i być niezależnym od nowej sytuacji.
- Dzień 33. Nie należy jeść pod wpływem emocji i stresu. Jedzenie może na chwilę odwrócić uwagę od problemów, lecz ich nie rozwiąże ani nie zlikwiduje ich przyczyn. Negatywne emocje są nieprzyjemne, ale istnieją strategie terapii kognitywnej, które pomagają poczuć się lepiej, polegające na stosowaniu technik mentalnych:
- nazwać to, co się czuje,
 - być stanowczym,
 - nie pozostawiać sobie wyboru,
 - przeczytać kartę korzyści,
 - zrelaksować się.
- Dzień 34. Rozwiązywanie problemów. Po zdefiniowaniu problemu określić negatywne myśli wypełniające umysł, skorzystać z techniki siedmiu pytań (dzień 27).
- Dzień 35. Przygotować się do kontroli masy ciała. Należy mieć realne oczekiwanie co do utraty masy ciała. Wykres utraty masy ciała nosić przy sobie i jak najczęściej przypominać sobie o postępach. Cieszyć się z każdego utraconego dekagrama. Co tydzień zdawać mentorowi relację z osiągniętych wyników.
- Dzień 36. Uwierzyć w to, że się chudnie. Jest już dostateczna wiedza, jak to robić. Trzeba wierzyć w siebie.
- Dzień 37. Przestać się denerwować. Rozwiązywać problemy, relaksować się, zmienić negatywne myślenie na pozytywne. Zaplanować, jak przestać się denerwować.
- Dzień 38. Przebrnąć przez etap braku zmian. Wiele osób uważa, że co tydzień powinny tracić na wadze. Należy postępować jak dotychczas i cierpliwie czekać na zmniejszenie masy ciała. Zmniejszyć dzienne spożycie kalorii o 200 i zacząć ćwiczyć o 15–20 minut więcej; uznać osiągniętą masę ciała za docelową i przejść do etapu dbania o zachowanie sylwetki.
- Dzień 39. Nie zapominać o ćwiczeniach fizycznych. Można rozpocząć ćwiczenia na siłowni pod okiem trenera:

- skoncentrować się na samopoczuciu po ćwiczeniach,
- zaliczyć ćwiczenia do kategorii „brak wyboru”,
- nagradzać się,
- dostrzegać postępy.

Dzień 40. Wzbogacać swoje życie. Zrobić listę celów, które pragnie się osiągnąć przed schudnięciem i po schudnięciu. Poznawać nowych ludzi, rozwijać zainteresowania, podróżować.

Dzień 41. Sporządzić nową listę zadań, aby dalej chudnąć. Niektóre z poznanych technik należy stosować do końca życia. Gwarantuje to trwałą sukces. Codziennie należy:

- odżywiać się zdrowo i niskokalorycznie,
- pomyśleć, co się je, zanim włoży się pierwszy kęs do ust,
- jeść na siedząco, powoli i z namysłem,
- nie najadać się do syta,
- zapisywać, co się zjada,
- nagradzać się,
- ćwiczyć, kiedy tylko nadarzy się okazja,
- reagować na myśli sabotujące,
- utrzymywać dobre nawyki żywieniowe i prawidłowy styl życia.

Dzień 42. Trening, trening, trening. Udało się przełamać schematy negatywnego myślenia. Od czasu

do czasu będą się pojawiać trudności i pokusy, zapominanie o nagradzaniu, zaniedbywanie w stosowaniu diety. Jeśli pojawią się takie problemy, należy wrócić do programu sześciotygodniowego i od nowa wykonywać zadania.

Jak utrzymać prawidłową masę ciała:

- nadal należy kontrolować masę ciała, codziennie lub jeden raz na tydzień;
- wrócić do sześciotygodniowego programu psychologicznego diety, jeśli masa ciała ulegnie zwiększeniu o 1,5 kilograma. Powtarzanie programu jest dużo łatwiejsze, ponieważ osoba odchudzająca się już nabyła część zdrowych nawyków;
- przygotować kartę korzyści z utrzymania stałej masy ciała. Korzyści zdobyte bez wysiłku dają mniejszą satysfakcję niż te osiągnięte z dużym nakładem siły i energii;
- spróbować przewidzieć, ile wysiłku wymaga utrzymanie odpowiedniej masy ciała;
- nagradzać się wiele razy dziennie;
- reagować na wszystkie myśli sabotujące (negatywne myślenie). Zamiast mówić „ja nie chcę, to za trudne”, używać sformułowań „ja chcę, ja pragnę, ja osiągnę cel”;
- jeść tyle, aby osiągnąć z powrotem zaplanowaną masę ciała;

- nadal planować i kontrolować jakość i ilość pożywienia;
- tworzyć gotowe zestawy potraw z zachowaniem urozmaicenia;
- zachować konsekwencję;
- nie zapominać o ruchu.

Zmodyfikowany powyższy program psychologiczny można stosować do innych przejawów życia, np. do zwalczania depresji. Program ten mogą stosować osoby niemające silnej woli, dysponujące większą ilością wolnego czasu i pod nadzorem dietetyka.