

КАК БЫСТРО СБРОСИТЬ ВЕС

(исследовательская работа)

Аннотация

Психосоматические причины появления лишнего веса.
Важность психологической помощи для быстрого и естественного похудения.

Автор: Воронин Андрей

Москва, 2023

Говоря о причинах появления лишнего веса, обычно имеют в виду неправильное питание и недостаток физической активности. Но, согласно исследованиям, у ожирения могут быть и психологические или психосоматические причины. В таком случае человек просто не сможет похудеть при помощи диет и упражнений, как бы он ни старался. Поэтому, если вы хотите быстро сбросить вес без вреда здоровью, необходимо в первую очередь решить свои внутренние проблемы. Тогда лишние килограммы начнут уходить сами собой.

Психологические причины лишнего веса

К счастью, современная медицина начинает признавать существование психосоматики как отдельной дисциплины. Научно доказано, что эмоциональные переживания могут вызывать функциональные изменения, а впоследствии и патологические нарушения в работе организма. Уже установлены психосоматические причины многих патологий, в том числе и ожирения. Если вам не помогают никакие диеты, или вы не хотите причинять своему организму еще больший вред и ищите варианты, как быстро сбросить вес без диет и упражнений, проверьте себя на наличие психосоматических причин.

Психология ожирения в любом случае представляет собой неразрешенный внутренний конфликт, но он может быть связан с различными факторами, например:

- Сильный или долговременный стресс. Многих из нас в детстве утешали сладостями, и эта привычка перешла и во взрослую жизнь. При возникновении проблем, мы стремимся их «заесть», а не решать.
- Потребность в утолении эмоционального голода. Если человек страдает от одиночества, тревоги, страха или других эмоций, но не может выразить их напрямую, он пытается утолить эмоциональный голод физическим способом.
- Стремление к защите. В таком случае подсознание воспринимает жировые отложения как доспехи, помогающие защититься от отдельных людей или враждебного мира в целом. В таком случае, чтобы начать сбрасывать вес в домашних условиях, женщине достаточно поработать над уверенностью в себе и своих силах.
- Оправдание отдыха. Человек думает, что просто сидеть без дела - стыдно, а если он будет есть, то окружающие не посчитают его лентяем.
- Заниженная самооценка. В таком случае складываются сразу три негативных фактора: стремление «заесть» стресс, потребность «наказать» себя и желание стать более заметным для окружающих.
- Употребление пищи по привычке, а не из чувства голода. Мы можем есть машинально (например, во время просмотра фильма), или же переесть из-за перенятого из семьи неправильного пищевого поведения.

Психосоматика ожирения

Психосоматические проблемы могут возникнуть в любом возрасте. Разобравшись с психологическими причинами накопления жира в той или иной области, вы будете легко понимать, как сбросить вес женщине за 40 или как похудеть совсем молодой девушке.

Рассмотрим подробнее взаимосвязь психоэмоциональных проблем с распределением жировых отложений на теле:

- Второй подбородок «помогает» вам защищать свои мысли и тайны от окружающих. Также жировая складка на шее может свидетельствовать о страданиях из-за недосказанности.

- Излишне массивные руки и плечи говорят о пониженной самооценке в сочетании с гиперответственностью и сильной зависимостью от чужой похвалы. Жировой горб на спине свидетельствует о чувстве вины или о том, что человек взвалил на себя слишком тяжелую ношу.
- Выпирающий живот сообщает о том, что вы боитесь проявить слабость. В таком случае жир играет роль «защитной подушки», скрывающей вашу тревогу и переживания.
- Скопление жира на ягодицах может говорить о нереализованной сексуальности, эгоизме, упрямстве и боязни перемен.
- Массивная зона галифе свидетельствует о том, что человек склонен к ненужному накопительству. При этом оно может быть и эмоциональным, например, вы не умеете отпускать негативные эмоции или держитесь за нелюбимую работу или за несчастливые и негармоничные отношения.
- Слишком полные ноги могут говорить о проблемах с сексуальностью, непроработанных детских обидах или инфантильности характера.

Как быстро сбросить вес без физических упражнений

Перед тем как начать худеть, необходимо проконсультироваться у терапевта, сдать общий анализ крови и пройти обследование у эндокринолога. Если физические причины не были найдены - переходите к психологии. Если обследование выявило какие-либо нарушения обмена веществ, вы также можете помочь своему телу при помощи психосоматики, но одновременно не стоит отказываться и от традиционного лечения.

Профессиональные психологи и психотерапевты отлично знают, как быстро сбросить вес женщине, и что нужно проработать, чтобы лишние килограммы больше не возвращались. Специалист поможет вам найти истинные причины переедания и устранить их. В результате вам просто не будет хотеться съесть больше, чем реально требуется организму, и лишний вес уйдет естественным путем.

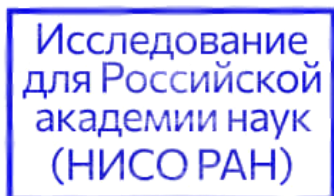
Базовое упражнение для устранения психосоматических сбоев

В качестве примера рассмотрим простое упражнение, которое помогает многим женщинам сбросить вес в домашних условиях без диет и жестких силовых тренировок:

- Составьте список того, что вас не устраивает, но приходится терпеть.
- Возьмите другой лист и разделите его на две колонки.
- В одну выпишите то, с чем вы готовы мириться, указав причины (например, «меня раздражает начальник, но эта работа дает мне нужный опыт»).
- Во вторую перенесите то, что вы терпеть больше не намерены. Этот список разделите на две части: в первой - то, что вы можете изменить, а во второй - чего не можете.

Далее внимательно проработайте вторую часть. Подумайте, как ожирение помогает вам защищаться от этих стрессов, чего вы избегаете, благодаря лишнему весу, и кто из ваших родственников поступал так же.

—Если вы твердо решили похудеть и держаться в нормальном весе, не причиняя вреда своему здоровью, необходимо комплексно подойти к решению проблемы. Хороший психолог расскажет вам, как сбросить вес в домашних условиях и научит вас работать над своим внутренним миром. Исправив ошибки мышления и убрав мешающие полноценно жить комплексы, вы не только улучшите свою фигуру, но и в целом станете более гармоничным и счастливым человеком.



Ворожикова А.Р.