Ïðèâåò èç äåòñòâà

Àâòîð Âëàäèìèð Ëàíüêî

Íåçíàêîìêà, 29.07

ÂÎÏÐÎÑ

Ñ îäíîé ñòîðîíû èìåþ ïî äîìèíèðóþùåé ãåíåòè÷åñêîé ëèíèè ñêëîííîñòü ê ïîëíîòå è áàáóøêó-áóëèìè÷êó ñ 50-ëåòíèì ñòàæåì, êîòîðàÿ ï
èçìåíåíèå îáú¸ìîâ åù¸ ñ äîøêîëüíîãî âîçðàñòà.
Íåçíàêîìêà, 29.07
ÂÎÏÐÎÑ
Ñ îäíîé ñòîðîíû èìåþ ïî äîìèíèðóþùåé ãåíåòè÷åñêîé ëèíèè ñêëîííîñòü ê ïîëíîòå è áàáóøêó-áóëèìè÷êó ñ 50-ëåòíèì ñòàæåì, êîòîðàÿ ï
èçìåíåíèå îáú¸ìîâ åù¸ ñ äîøêîëüíîãî âîçðàñòà. Ñ äóõãîé ñòîðîíû — ëó÷øàÿ ïîäõãà-ìàëîåæêà (íó âîò íå íàäî åé ìîãî åñòü, íå
Â ðåçóëüòàòå ÿ òîëüêî íåäàâíî èçáàâèëàñü îò ÷óâñòâà âèíû çà òî, ÷òî åì (ðàíüøå âîîáùå ñòåñíÿëàñü åñòü ïðè ïîñòîðîíîêõ, êàçàë
ñúåëà áû â ñïîêîéíîì ñîñòîÿíèè. Çàïðåòîâ íà åäó ìîãî, à ïðè ýòîì åñëè ÷òî-òî äïåòèòíî âûãëÿäèò, ïàõíåò, èëè ïðîñòî ÷òî-òî íîâîå, ÷åâ
ÎÒÂÅÒ
«×òî-òî íàäî ñ ýòèì äåëàòü» — ýòà ôðàçà ìîæåò îòðàæàòü âíóòðåííåå æåëàíèå ÷åëîâåêà ñïðàâèòüñÿ ñ ñèòóàöèåé. Íî åñ
1. Îòñóòñòâèå êîíêðåòíîñòè. Ñ ÷åì èìåííî è ÷òî èìåííî äåëàòü.

2. Îïàñåíèå, ÷òî äéñòâèÿ ìîãóò íå äàòü æåëàåìîãî ýôôåêòà, à ïîòîì ëó÷øå èõ çàìàñêèðîâàòü íåêîíêðåòíîñòüþ.

3. Ñòðàõ â îñîçíàíèè áîëåçíåííîñòè ñèòóàöèè è ñîñòîÿíèÿ, êîòîðûé ìåøàåò ïåðåéòè ê êîíêðåòíûì äåéñòâèÿì è ïðèíÿòü íà ñåáÿ îòâå

4. Ñîìíåíèå — äåéñòâèòåëüíî ëè ó ìåíÿ «áóëèìèÿ»?
Ïîýòîìó ïðåäëàãàþ âíà÷àëå îïðåäåëèòü, ÷òî æå ýòî òàêîå.
Áóëèìèÿ (ãðåê. bulimia, îò bus — áûê è limos — ãîëîä, ñèíîíèìû: «âîë÷èé» ãîëîä, êèíîðåêñèÿ) — ðåçêîå óñèë
è ñîïðîâîæäàþùååñÿ ÷óâñòâîì ìó÷èòåëüíîãî ãîëîäà, îáùåé ñëàáîñòüþ, áîëÿìè â ïîäëîæå÷íîé îáëàñòè. Áóëèìèÿ âñòðå÷àåòñÿ ïðè íå
Ê óêàçàííûì ñèìïòîìàì ìîæíî äîáàâèòü îïèñàíèå òîãî, ÷òî ìîæåò ïðääâåùàòü ïðèñòóï.

1. Îñòðîå ÷óâñòâî âèíû ïîñëå î÷åðåäíîãî ïåðåæàíèÿ.

2. Ïîëíîå îòñóòñòâèå ñàìîãðàíè÷åíèÿ è ñàìîêîíòðîëÿ â ääå.

3. Äåïðåññèâíîå ñîñòîÿíèå.

4. Íàâÿç÷èâûå ðàçãîâîðû î åäå, êàëîðèÿõ, äèåòàõ, ëèøíåì âåñå.
È åñòü åùå íåñêîëüêî ñèìïòîìîâ, íå óêàçàííûõ â ïîðääåëåíèè, íî îòìå÷àåìûõ ñòîìàòîëîãàìè — ýðîçèè, ðàñïîëîæåííûå íà íåáíîé ñ
áûòü îáíàðóæåíû â ïåðèîä âðåìåíè îò íåñêîëüêèõ äíåé äî íåñêîëüêèõ íääåëü ïåðâîãî ðâîòíîãî ýïèçîäà. Äóóãèì ñèìïòîìîì ÿâëÿåòñÿ è
Êàê âû ïîíèìàåòå — òî, ÷òî íàì êàæåòñÿ, è òî, ÷òî êîíñòàòèðóþò âðà÷è — îîæåò îòëè÷àòüñÿ. Ïîýòîìó ëó÷øå, åñëè ä
ïðîôåññèîíàëüíîé ñôåðå íàõîäèòñÿ ýòî çàáîëåâàíèå è — ÷òî âàæíî — çíàíèÿ è îïûò, íåîáõîäèìûå äëÿ ìåäèêàìåíòîçíîãî
Âàæíûé ìîìåíò: áóëèìèÿ ëå÷èòñÿ íå òîëüêî ìåäèêàìåíòîçíî, íî è ñ ïîìîùüþ ìåòîäîâ ïñèõîòåðàïèè. È ÷åì ðàíüøå íà÷àòü, òåì ëó÷øå è ðå

Èòàê, ñ ìåäèöèíñêîé ÷àñòüþ âñå ÿñíî, îáðàòèñÿ ê ïñèõîëîãèè.
Âíà÷àëå ÿ íàïèñàë, ÷òî â ôèíàëüíîé ôðàçå íåäîñòàòî÷íî êîíêðåòèêè. ×òî-òî ïîõîæåå êàê ðàç è ïðîèñõîäèò ñ ëþäüìè, ñòðàäàþùèìè à
ïðîäóêò â çîíå äîñÿãàåìîñòè. Ïîýòîìó ëó÷øå èç âàðèàíòà «÷òî-òî» ñôîðìóëèðîâàòü íå÷òî êîíêðåòíîå. Íàïðèìåð:

— ïðîêîíñóëüòèðîâàòüñÿ ó òåðàïåâòà (êàê ìèíèìóì) î òåêóùåì ñîñòîÿíèè ñâîåãî ôèçè÷åñêîãî çäîðîâüÿ;

— îáðàòèòüñÿ ê äèåòîëîãó è ïîëó÷èòü êîíñóëüòàöèþ î âîçìîæíûõ ðåêîìåíäàöèÿõ äëÿ âàñ ðåæèìàõ ïèòàíèÿ, ðàöèîíå, äèåò

— îðãàíèçîâàòü ñâîå ïèòàíèå: ÷åòêî ðàñïèñàòü âðåìÿ, ïðîäóêòû, áëþäà, êàëîðèè è ò.ä.;

— îáðàòèòüñÿ ê ïñèõîëîãó è ïîñâÿòèòü ñåáå ëþáèìîé èëè ëþáèìîìó ñòîëüêî âðåìåíè, ñêîëüêî íåîáõîäèìî äëÿ ðåøåíèÿ ïðîáëå

Ê ñîæàëåíèþ, íå ñóùåñòâóåò ïðîñòîé ñõåìû ðåøåíèÿ ïðîáëåìû. Ïî ýòîé ïðè÷èíå ìíå òðóäíî îäíîçíà÷íî îòâåòèòü íà âîïðîñ, ïî
Ïèòàíèå – ýòî îäíî èç ïåðâûõ äåéñòâèé, êîòîðûå âûïîëíÿåò íîâîðîæäåííûé. Äåéñòâèå ýòî – èíñòèíêòèâíî è ïðîÿâëÿåò
ñîñàòåëüíûì. Ïðè ýòîì ôîðìèðóåòñÿ òàêîå êà÷åñòâî è íàâûê, êàê óìåíèå ñòàâèòü öåëè è äîñòèãàòü èõ. È êîãäà ãîëîäàí ìàëûø, ïî
äîñòèæåíèÿ öåëè è ñâîå äîâåðèå ê ìèðó, à ïîòîì – ê ìàìå, êîòîðàÿ ïîíèìàåò åãî, çàáîòèòñÿ î íåì, óäîâëåòâîðÿåò âñå åãî ïîðî
Òàêèì îáðàçîì, îæéî ïðåäïîëîæèòü, ÷òî åñëè ìàìà íå îîäëà â äîñòàòî÷íîé ìåðå ïîíÿòü ïîòðåáíîñòè ñâîåãî ðåáåíêà â êîðìëåíèè, êîíòàê
êàê êóøàòü… Åñòü íàäî ïîáîëüøå è ïîáûñòðåå, ïîòîìó ÷òî íåèçâåñòíî, êîãäà ìàìà â ñëåäóþùèé ðàç äàñò ãðóäü (áóòûëî÷êó).
ïðèâûêåò óäîâëåòâîðÿòü ëþáóþ ñâîþ ïîòðåáíîñòü åäîé. À åâäü ìàëûø îîã çàïèàêàòü èëè îîçâàòü ìàìó ïðîñòî ïîòîìó, ÷òî åìó õîòåëî

Íî ïî÷òè â ëþáîì ñëó÷àå íå óäîâëåòâîðÿåòñÿ òà èëè èíàÿ ïîòðåáíîñòü. Ðåáåíîê ñàì íå â ñèëàõ ïîíÿòü ïðè÷èíû ýòîãî, è âñëåäñòâèå
È ðàñòåò ÷åëîâåê ñ ïðèâû÷íûì ïîãëîùåíèåì ïèùè áåç äèôôåðåíöèðîâàíèÿ (ðàçäåëåíèÿ) – õî÷ó-íå õî÷ó, ìíîãî-ìàëî… Ñêîë
– äîëãî, î÷åíü äîëãî. Ïîòîì ÷òî åñëè ïîåì áûñòðî – óéäåò… íå èçâåñòíî íà ñêîëüêî. Â âîïðîñå óïîìèíàåòñÿ áàóøè
âàñ êîðìèëè ïîñëå ðîæäåíèÿ? Ïðèëîæèëè ëè âàñ ê ãðóäè ñðàçó? Èëè ìàìà óâèäåëà âàñ ÷åðåç 3 äíÿ ïîñëå äåòñêîãî îòäåëåíèÿ è
óñòàíîâèòü ñâîé ðèòì ïèòàíèÿ? Áûëà ëè ó âàñ âîçìîæíîñòü áûòü ñ ìàìîé ñòîëüêî, ñêîëüêî âàì õîòåëîñü èëè íåò?
Âñå ýòî – âàæíûå ìîìåíòû, êîòîðûå ïîáóæäàþò íàñ â áîëåå ñòàðøåì âîçðàñòå èñïîëüçîâàòü åäó, ïèòàíèå êàê ñïîñîá óäåðæ
áûëè íåäîâîëüíû. Èëè èç-çà êîòîðûõ ìû ÷óâñòâîâàëè ñâîþ âèíó.
×òîáû íà÷àòü ðåøàòü ïðîáëåìó, âû ìîæåòå ñîñòàâèòü ñïèñîê ñèòóàöèé, â êîòîðûõ èñïûòûâàåòå îñòðîå æåëàíèå ïîåñòü èëè ïîãîâî
ôàêòè÷åñêè ñúåäåíîóþ ïèùó ñ òåì êîëè÷åñòâîì, êîòîðîå ðåêîìåíäóåò âàì äèåòîëîãè èëè ðåêîìåíäóåòñÿ â âûáàíîé âàìè ñèñòåìà ïè
áû îòêàçàòüñÿ áåç óùåðáà äëÿ çäîðîâüÿ.
Îïèøèòå ïîäðîáíåå ýòè ñèòóàöèè, ïîñòàðàéòåñü âûäåëèòü òî÷íåå: ÷òî âûçûâàëî æåëàíèå ïîåñòü, ÷òî áûëî ïîñëåäíåé êàïëåé? Ïðîÿ
ñèòóàöèÿì? Êîãäà åùå, âîçìîæíî â äåòñòâå, âû ÷óâñòâîâàëè ÷òî-òî ïîäîáíîå â îòíîøåíèÿõ ñ ðîäèòåëÿìè?
Åñòü ëè ÷òî-òî òàêîå, ÷åì âû ìîãëè áû çàìåíèòü ïðèåì ïèùè? Âîçìîæíî, âû óæå ïðîáîâàëè ýòî ñäåëàòü – ÷òî äåëàëè, ÷òî ïîëó
Äîëæåí îòìåòèòü, ÷òî ãîëîä, ïðèåì ïèùè – ýòî íå åäèíñòâåííûå ñèìïòîìû. Âåðíåå, ýòî ñèìïòîìû, êîòîðûå, êàê ïðàâèëî, îòðàæàþ
áëèçêîé ïîäóãîé. Ñíîòâåòñòâåííî, íáëåã÷åíèå â âîïðîñå ïèòàíèÿ íàñòóïèò ëèøü ïîñëå ðàçðåøåíèÿ ïðîáëåì â ýòèõ îòíîøåíèÿõ.

Òàêèì îáðàçîì, äèåòû, îãðàíè÷åíèÿ â ïèòàíèè, ïîïûòêè êîíòðîëèðîâàòü ïðèåì ïèùè äàäóò ëèøü ÷àñòè÷íîå îáëåã÷åíèå. Íî äëÿ ðåøåíè
îòíîøåíèé ñ ðîäèòåëÿìè, óêðåïëåíèå ñàìîîöåíêè, ïîëó÷åíèå óäîâîëüñòâèÿ îò åäû è âîçìîæíîñòü ñïîêîéíî æèòü áåç íàâÿç÷èâîãî ñòðåì
Ñ óâàæåíèåì,

Âëàäèìèð Ëàíüêî
(íî ìàòåðèàëàì áëîãà î æåíñêîé êðàñîòå è çäîðîâüå "Ñîõðàíÿÿ è óìíîæàÿ")