КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал
ART 13090 УДК 613.24
Барабаш П. И. Стратегический подход и алгоритмы рационального питания при психологической коррекции избыточного веса // Концепт. – 2013. – № 05 (май). – ART 13090. – 0,3 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13090.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

Барабаш Павел Иванович,
кандидат физико-математический наук, старший научный сотрудник лаборатории медицинской информатики ФГБ УН «Вычислительный центр Дальневосточного отделения Российской академии наук», г. Хабаровск
pavel_barabash@mail.ru

Стратегический подход и алгоритмы рационального питания при психологической коррекции избыточного веса

Аннотация. *В статье анализируется состояние и поведение лиц, страдающих избыточным весом. Предлагаются когнитивные алгоритмы для психологической коррекции пищевой зависимости.*
Ключевые слова: *пищевая зависимость, переедание, коррекция зависимости*.

Для лиц с пищевой зависимостью характерно переедание, т. е. потребление огромного количества пищи. Как правило, у них существует и пищевая зависимость от определённых продуктов, которые они поглощают в большом количестве (шоколад, печенье, и др.) [1]. Переедание сопровождается чувством вины, депрессией. Неумеренное потребление пищи часто приводит к увеличению веса и ожирению, которые только усиливают переедание. Крайний случай проявления пищевой аддикции – нервная булимия, для которой характерны такие особенности в поведении клиентов как:

- постоянная озабоченность едой;
- непреодолимая тяга к пище;
- навязчивый страх ожирения.

Одна из основных проблем, при коррекции переедания, это наличие многочисленных вторичных выгод [2, 3]. Часто эти вторичные выгоды эмоционально значимы для пациента, имеют самостоятельную ценность, блокируют разрушение зависимости. Такими выгодами при пищевой зависимости, например, могут быть снятие стресса, получение удовольствия от еды, избегание сексуальных контактов. Помимо усиления мотивации на освобождение от самой зависимости, важно определение всех основных вторичных выгод, связанных с аддикцией и нахождения альтернативных способов поведения.

Такой подход позволяет наладить сотрудничество с пациентом, что снимает подсознательное сопротивление, так как мы делаем ориентацию на внутренние ресурсы самого пациента и работаем в его модели мира. Клиентам с пищевой зависимостью чаще всего присущи следующие личностные особенности: они слабо приспособлены к трудностям повседневной жизни; их пугают социальные контакты; они избегают ответственности в принятии жизненных решений; они проявляют зависимость от окружения. Для выявления этих особенностей клиенту можно предложить пройти тест.

Тест на пищевую зависимость

Оцените каждое из утверждений в баллах: всегда – 4, часто – 3, редко – 2, никогда – 1.

1. Люблю, чтобы на праздники было много разной и вкусной еды.
2. Когда ем, то чувствую приятное расслабление.
3. Когда ем, то могу разговаривать, читать книгу или смотреть телевизор.
4. Для меня сам ритуал потребления пищи – это удовольствие.
5. Я ем почти всегда, когда испытываю отрицательные эмоции.
6. Как правило, я ем автоматически. Просто ем и думаю о чем-то своём.
7. Еда подбадривает меня, вызывает уверенность в себе.

Барабаш П. И. Стратегический подход и алгоритмы рационального питания при психологической коррекции избыточного веса // Концепт. – 2013. – № 05 (май). – ART 13090. – 0,3 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13090.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

8. После приёма пищи испытываю приятные ощущения.
9. Чётко осознаю минуты, когда я не ем.
10. Я получаю удовольствие от приятной сервировки стола.
11. Я ем, когда испытываю положительные эмоции.
12. Я знаю, что мне вредны некоторые продукты, но мне не хватает силы воли удержаться, и я срываюсь.

Если сумма набранных очков за 1, 4, 7, 10 вопросы больше 8, то вам следует задуматься о природе питания, разобраться в его назначении, так как ваши убеждения и ценности вступают в противоречие с вашим стремлением иметь стройную фигуру. Если сумма набранных очков за 2, 5, 8, 11 вопросы больше 8, то вам полезно научиться некоторым приёмам профилактики стресса. Если сумма набранных очков за 3, 6, 9, 12 больше 8, то у вас есть психологическая зависимость к отдельным продуктам и вам полезно изменить свои привычки. Ну, а если общая сумма очков больше 24, то вы прилично «увязли». И вам необходимо: познакомиться с основными ошибками питания, изменить свои убеждения о питании, научиться управлять своим эмоциональным состоянием, создать безразличие к вредным продуктам.

Управление физиологией.

Физиологическое состояние и внешний вид нашего тела зависит от выбранной системы питания, связанной с нашей культурой и нашими индивидуальными привычками. Ясно, что в разных странах существует разная национальная кухня и разные традиции в отношении питания. Мы переедаем, потому что придерживаемся неудачной системы питания.

Система питания связана с многочисленными привычками, которые мы используем для того, чтобы удовлетворять потребности нашего тела. Разные привычки, хорошие и плохие, среди них есть и сомнительные с точки зрения полезности для здоровья: пить кофе, солить пищу, есть много мучного, есть шоколадные конфеты, употреблять алкогольные напитки, и т. д. Привычки естественным образом влияют на систему питания.

Привычки, в свою очередь, определяются нашими стратегиями питания. Под стратегией будем понимать то, что порождает наши привычки. В основе любой стратегии заложена цель. Если наша цель добиться стройного тела и сохранить его, то мы можем выбрать соответствующую стратегию поведения в питании. Стратегия сама по себе важнее, чем отдельная привычка. Например, одна стратегия может быть ориентацией на удовольствие (стратегия аппетита), а другая стратегия (стратегия голода) – ориентацией на здоровье. Эти две стратегии прямо противоположны и поддерживаются разным набором привычек.

Когда человек придерживается выбранной системы питания и соответствующих стратегий, то он исходит из своих убеждений, что является правильным и полезным. Убеждения основаны всегда на личностном опыте и часто берут корни в семье, в которой вырос человек. Убеждения определяют наши стратегии. Изменить «устаревшее» убеждение можно, выполнив последовательность шагов: сначала его осознать, путём дополнительных знаний расшатать и посеять сомнение в его истинности, заменить его «новым», более рациональным.

Таким образом, проблема коррекции избыточного веса состоит последовательности шагов:

1. Изменение ограничивающих убеждений.
2. Использование новых стратегий питания.

КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал
ART 13090 УДК 613.24
Барабаш П. И. Стратегический подход и алгоритмы рационального питания при психологической коррекции избыточного веса // Концепт. – 2013. – № 05 (май). – ART 13090. – 0,3 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13090.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

Стратегический подход к питанию.

Разделяя психику и тело, что удобно в плане научного подхода к их изучению, мы, к сожалению, часто забываем о факте, что это части одной и той же системы, и находятся они в неразрывной коммуникации между собой, влияют друг на друга. В нейролингвистическом программировании один из базовых тезисов: «Психика и тело – это части одной и той же кибернетической системы». Психика соответствует потребностям тела и тело такое, каковы запросы вашей психики. Если психика не будет соответствовать более стройному телу, даже если его добиться с помощью чудесных диет, то она, психика, сделает все возможное, чтобы «заблудшее» тело вернулось обратно в те границы, которые соответствуют психике. Если наше «Эго» сравнить с шофёром, то наше тело – автомобиль, а психика – система управления автомобилем.

Очевидно, более стройному телу должна соответствовать другие убеждения и стратегии питания. Следовательно, изменения должны вестись по двум основным направлениям. На уровне физиологии должны быть соответствующие средства, например, какая-нибудь разумная и доступная система питания. На уровне психики требуется сформировать и принять новые убеждения относительно этой системы питания, вооружиться новыми стратегиями и приобрести новые привычки.

Если будут новые привычки, поддерживающие новую систему питания, которая позволяет быть стройным, то она будет восприниматься как собственная. А если убеждения будут таковы, что данная система питания самая полезная и правильная из всех, то будет легко учиться и создавать новые привычки поведения. Другими словами, система управления телом, психика требует модификации, полезных изменений. А когда будут новые убеждения, новые стратегии, новые привычки, то старая система питания станет чужой, будет отторгаться. Таким образом, чтобы надёжно «избавиться от лишнего веса, следует изменить не только существующую систему питания, но также убеждения, стратегии, привычки.

Две основные стратегии питания.

Можно определить две стратегии питания, конфликтующие между собой: стратегия аппетита и стратегия голода, одна из них ведёт к перееданию, а другая поддерживает необходимый баланс в организме. У них разные цели. Стратегия аппетита связана с целью получения удовольствия с помощью еды, получение положительных эмоций. И этой стратегии часто прибегают для снятия стресса. Стратегия «Аппетит»:

1. Вижу продукт (можно в воображении).
2. Представляю его вкус, запах (или ощущаю),
3. Появляется желание (аппетит).
4. Ем до тех пор, пока не появится чувство сытости.

Голод – это сигнал о необходимости пополнить запасы вещества в организме, который затухает после введения необходимой порции пищи. Конечно, важно, чтобы пища имела приятный и съедобный вид, а запах и вкус были приятными [4, 5]. Однако основная цель – пища должна быть полезной. Не просто абстрактно полезной, а полезной в момент ею употребления. Чувство голода – полезная подсказка, что тело нуждается в принятии вполне определённой пищи. И важно правильно определить, какой именно должна быть пища по составу. Стратегия «Голод»:

1. Появляется чувство во рту, в гортани, в желудке (голод).
2. В голове возникает образ конкретного продукта.
3. Появляется желание съесть данный продукт.
4. Съедаю ровно столько, пока сохраняется чувство голода.

КОНЦЕПТ
научно-методический электронный журнал
ART 13090 УДК 613.24
Барабаш П. И. Стратегический подход и алгоритмы рационального питания при психологической коррекции избыточного веса // Концепт. – 2013. – № 05 (май). – ART 13090. – 0,3 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2013/13090.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

Теорема «Правило кастрюльки».

Рассмотрим набор продуктов, каждый их которых качественно приготовлен и сенсорной системой воспринимается, как «съедобный». Например: овощной салат, борщ, форель, гарнир рис, бисквит, чай, фрукты.

Утверждение. Нельзя есть эти продукты за один приём пищи.

Доказательство. Проделайте мысленно следующий эксперимент.

1. Поместите продукты в блендер, тщательно перемешайте их. Зачерпните ложкой полученную смесь и поднесите ко рту.

2. Как реагирует ваша сенсорная система на смесь продуктов? Как смесь выглядит? Какой у неё запах? Какой вкус? Хочется вам есть смесь? Это съедобно?

3. На смесь из перечисленных выше продуктов иммунная система реагирует: «Нет! Не хочу! Несъедобно! Такая смесь ужасна!».

Таким образом, теорему можно считать доказанной, а рациональную стратегию питания сформулировать так: «Если НЕЛЬЗЯ съесть СМЕСЬ из продуктов, то их нельзя ЕСТЬ по отдельности СРАЗУ за один приём пищи». Такая стратегия естественным образом сокращает количество продуктов принимаемых за один приём пищи, позволяет избегать плохого сочетания продуктов и, таким образом, исключает возможность переедания.

Далее приводится алгоритм стратегии питания по шагам, который можно использовать для обучения клиентов новым способам пищевого поведения.

Алгоритм «Правило кастрюльки».

На рисунке (рис. 1) приведена блок-схема алгоритма, где по шагам описана стратегия питания согласно критерию «Правило кастрюльки».

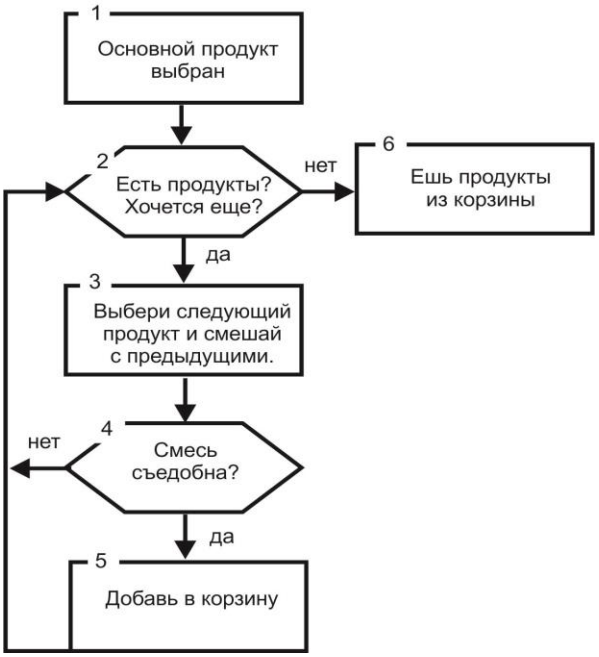

Рис. 1. Алгоритм «Правило кастрюльки»

Проверьте, есть ли у вас чувство настоящего голода. Если нет, то ничего и не предпринимайте. Пусть в вашем распоряжении будет выбор продуктов. Подумайте о продуктах, которые вы можете съесть (составьте список). На этом шаге вы можете руководствоваться своими знаниями о полезности и калорийности продуктов. Ставится задача отобрать (положить в корзину) те продукты, что соответствуют рассмотренному критерию «Правило кастрюльки».

Рассмотрим подробно каждый шаг алгоритма.

1. Выберите основной продукт, который вы собираетесь съесть.

2. Хочется ещё съесть и другие продукты из списка? Если «нет» или исчерпан список продуктов, то переходите к шагу 6.

3. Выберите следующий продукт и проделайте мысленный эксперимент: смешайте новый выбранный продукт и предыдущие, пропустив их мысленно через мясорубку.

4. Проверьте смесь на цвет, запах, вкус. Съедобно? Если «нет», то перейдите к шагу 2.

5. Добавьте продукт, прошедший проверку, в корзину. Перейдите к шагу 2.

6. Можете, есть выбранные продукты из корзины в любой последовательности, пока ощущаете голод.

Алгоритм «Ослабление зависимости».

Сильную зависимость на конкретные продукты можно ослабить психологическими средствами. Далее приводится пошаговый алгоритм, который может быть полезен в процессе консультирования. Предложите клиенту выполнить последовательность действий, сохраняя с ним раппорт и отслеживая степень его готовности перейти к следующему шагу.

1. Создайте визуальный образ-1 продукта, к которому у вас есть сильная зависимость. Поместите этот образ, как картину, в рамку.

2. Создайте образ-2 продукта или вещества, к которому вы испытываете сильное отвращение (запах и вкус его неприятны).

3. Закройте глаза. Поместите первую картину (образ-1) совсем близко перед собой (ассоциировано), так чтобы продукт стал соблазнительно близко. Поместите вторую картину (образ-2) сразу за первой картинкой, близко к ней.

4. Сделайте на первой картине, которую продолжаете созерцать, небольшую дырочку в центре, маленькое отверстие, через которое можно видеть фрагмент второй (образ-2) картины.

5. Быстро распахните отверстие и одновременно откройте ваши глаза.

6. Выполните шаги с 3 по 5 несколько раз.

7. Проверьте мысленно себя на восприятие вредного продукта.

8. Если аппетит на него ещё присутствует, то, вам следует вернуться к шагу 2 и более тщательно подобрать то, что вызывает отвращение, или более тщательно проделать шаги с 3 по 5.

Экспериментальная проверка алгоритма показала его эффективность при проведении психологической коррекции пищевой зависимости.

Ссылки на источники

1. Менделевич В. Д. Пищевые зависимости, аддикции – нервная анорексия, нервная булимия // Руководство по аддиктологии. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
2. Барабаш П. Стань стройным за месяц. НЛП-тренинг. – СПб.: Питер, 2010. – 224 с.
3. Цитренбаум Ч., Кинг М., Коэн У. Гипнотерапия вредных привычек. – М: Класс, 1998. – 192 с.
4. Андреас С., Андреас К. Сердце мозга. – М.: МООПД, 1993. – 192 с.
5. Барабаш П. Указ. соч.

Barabash Pavel,
candidate of physico-mathematical Sciences, the senior scientific employee of laboratory of medical Informatics, CC FED RAS, Khabarovsk
pavel_barabash@mail.ru

The strategic approach and algorithms of rational nutrition for psychological correction of excess weight

Abstract. The article analyses the state and behaviour of persons suffering from excess weight. Offers cognitive algorithms for psychological correction of food addiction.

Keywords: food addiction, overeating, correction of dependence.

ISSN 2304-120X
05
9 772304 120135

Рекомендовано к публикации:
Горевым П. М., кандидатом педагогических наук, главным редактором журнала «Концепт»