

Когда здоровое питание – признак нездоровья

29.03.2018



Герою фильма «Любовь и голуби» пришлось отведать прелести сыроедения

О том, почему человек (а может, и человечество?) бросается из одной пищевой крайности в другую, а также о том, насколько желание контролировать свой рацион связано с психологическим и психическим здоровьем, рассказывает врач-психотерапевт, психиатр Анна Куликова.



Тело – в дело

– Анна, откуда вдруг у людей появилось такое активное желание следить за своим питанием? Даже ученые признают, что такого «бума 30Ж» не было за всю историю существования человека!

– Большое влияние оказывают средства массовой информации и то окружение, в котором мы находимся. 20-30 лет назад эталоном успешного человека считался тот, кто получил хорошее образование, кто чего-то достиг в карьере, кто имеет какие-то навыки, компетенции, то есть обладает определенного рода ценностным потенциалом. А сейчас человеку, чтобы стать успешным, достаточно завести страницу в соцсети и начать показывать себя со всех сторон – но не настоящего, а свой идеальный образ.

– То есть казаться стало гораздо важнее, чем быть?

– Да! Между внешней привлекательностью и успешностью почему-то возник знак равенства. Причем это не всегда благополучная и адекватная ситуация.

Например, есть человек, который не имеет каких-то навыков, компетенции и при этом не готов прилагать усилия для их достижения, выходить из зоны комфорта. И самое простое для него – изменить свое тело. Потому что собственное тело – оно нам гораздо подконтрольнее, чем реальность. Не нужно «ломать» себя в новом коллективе, строить отношения с людьми, сопротивляться обстоятельствам

– достаточно присоединиться к какой-то необычной системе питания, начать пропагандировать эту систему и повышать за счет этого свою самооценку.

К примеру, когда человек вегетарианец не по своей природе – не тот, кто вырос в такой культуре питания, она у него с детства сформирована, а тот, кто вдруг стал им и теперь заявляет, что «мясоеды» – это «нехорошие люди, разрушающие экосистему». А он теперь такой правильный и хороший и даже спасает окружающий мир. И ничего, что этот человек, допустим, в 30 лет не имеет семьи, нормальной профессии, сидит на шее у родителей, зато он не ест мяса...

Или, например, сбросила какая-то девушка 25 килограммов лишнего веса. И, не обладая навыками и знаниями диетолога и медицинского работника, начинает составлять программы питания и выкладывать их в Интернет, привлекая людей к своей нездоровой методике и призывая стремиться к этому а-ля идеалу. А то, что девушка мастерски использует фотопшоп, улучшая свои реальные изображения, «зрители» этого не знают или не замечают.

– Кто в группе риска в таких случаях? Кто быстрее всего ведется на подобные провокации?

– Это очень большая группа людей, которых объединяет заниженная самооценка, эмоциональная или психологическая неудовлетворенность. И весь этот «комплекс» можно приобрести в любом возрасте. Но, пожалуй, наиболее подвержены таким влияниям подростки, которым очень важно соответствовать определенной группе, быть причастным к какой-то касте. Либо это может быть взрослая, относительно самодостаточная в социальном процессе женщина, но у нее, например, проблемы в личной жизни, в отношениях с супругом. Она не хочет их решать, потому что это больно, это приведет к каким-то переменам, поэтому всю свою тревогу и напряжение она постарается «заглушить» тем, что будет бесконечно улучшать себя. Хотя в последнее время этому подвержены и мужчины.

В ином измерении

– Что может говорить о том, что пошел не совсем здоровый процесс? Что в поведении «30Жовца» должно насторожить близких?

– Первый показатель отклонений в этой сфере – это изменение социальной адаптации человека. Предположим, человек принял новый стиль питания, и вместе с этим меняются его отношения с близкими: начинаются конфликты, скандалы, которые он сам и инициирует, – например, из-за того, что он не может находиться с родственниками за одним столом. Или его новый образ жизни сбивает его рабочий ритм – например, вместо того, чтобы делать годовой отчет, он ищет вегетарианский магазин, который доставит ему здоровую продукцию.

То есть идет очевидная накладка его новой идеологии на социальную сферу. Все его время, свободное и рабочее, фокусируется вокруг его болезненного пристрастия. Не остается ресурса на другие сферы деятельности, и они терпят крах. Человек начинает разрушать привычные и устоявшиеся связи, доходит вплоть до развода со своими половинками, которые не поддерживают его увлечений. И это тоже явный выход за рамки здоровья. Если же человек использует какие-то методики, системы питания именно для себя – по своему вкусу или для самочувствия, он никогда не будет навязывать их другим людям.

– Что близким людям делать? Терпеть причуды до какой-то точки или лучше сразу возвращать человека в «реальный мир»?

– Чем больше человек за счет этого бунта получает для себя внимания со стороны своей семьи, тем больше он ощущает свою значимость и нужность. И в таком случае самое правильное – оставить его в покое и не покусаться на его манипуляции и провокации. Вполне вероятно, что человек все эти вычурные оздоровления затеял в первую очередь для того, чтобы получить внимание. Как только он перестанет получать эту энергию, вполне вероятно, что эта нездоровая потребность пропадет сама собой. А любое внимание к проблеме будет только усиливать невротическое поведение.

– Анна, наверное, бывают и реальные психические расстройства, при которых изменяется пищевое поведение? Родные могут понять, что это уже не каприз и прихоть, а серьезная болезнь?

– При некоторых видах депрессии человеку не хватает биохимических веществ. Тогда тоже очень быстро может извращаться процесс питания. У людей с навязчивыми состояниями может быть бредовая сверхценная идея, например, что мясо – зло и оно разрушает внутренние органы или что-то другое из области питания. Из практики это 2-3 процента пациентов, которые имеют вот такой «пищевой» перекос. Среди них есть адепты вегетарианской и многих других систем. Таких пациентов необходимо лечить медикаментозно.

– Но ведь не поведешь взрослого человека за руку к психиатру...

– Если, например, человек довел себя до того, что он весит 38 килограммов, естественно, его могут госпитализировать недобровольно. В других случаях нужно постараться смотивировать близкого человека прийти на прием хотя бы к психотерапевту или психологу, если он боится похода к психиатру.

В любом случае, когда налицо явно нездоровая ситуация с пищевым поведением, у человека что-то не в порядке в жизни. А вот на каком ее уровне – поможет разобраться специалист. В «домашних» условиях это сделать невозможно.



Погоня за вечной молодостью

– А может быть такое, что экзотическим пищевым поведением люди пытаются

решить какие-то нерешаемые в общем-то задачи? Например, приобрести вечную молодость, а то и достичь бессмертия... То есть борются со страхами – потери молодости и привлекательности, осознания конечности жизни...

– Человеческая жизнь вообще очень насыщена событиями, которые настраивают на невротические реакции. Общество требует быть «быстрее, выше, сильнее», социальное напряжение очень велико. Человек ставит себя в условия высоких достижений. И когда он действительно не может контролировать какие-то сферы своей жизни, либо принимать взрослые решения, либо менять то, что его не устраивает, он начинает искать то, что будет ему подвластно.

Например, его тело. Ведь только он сам решает, что ему есть и сколько, какой системы питания придерживаться. И у него создается иллюзия контроля и даже всемогущества: если я этот процесс здесь налажу, то, может быть, где-то и в другой области проблемы и страхи растворятся.

К психологам часто приходят девушки, которые изменения своего тела связывают со всеми процессами своей жизни. Они не идут на новую работу, пока не похудеют, не соглашаются на свидания, пока не сбросят «лишние» 5 килограммов. А вот как похудеют, так сразу же получают и работу своей мечты, и мужчину своей мечты. То есть решение всех проблем они перекладывают на свою фигуру!

– А где золотая середина? Можем ли мы, все такие разные, прийти к какому-то балансу в этом вопросе?

– Нужно понимать: если пищевые привычки сформированы с детства, то в тридцать-сорок и тем более в более позднем возрасте менять устоявшуюся биохимическую систему не стоит. Организму это принесет такой же вред, как поедание тортов на ночь. Мы же намного сложнее устроены, чем наши желания в виде «хочу» и «не хочу». Физиология каждого из нас подстроена под определенное количество калорий, белков, жиров и углеводов, пищевых сочетаний.

Поэтому люди, которые эмигрируют в другие города и страны, долгое время привыкают к новой для них модели и традициям питания. Принципиально новые сочетания продуктов могут плохо подстраиваться даже под нашу ферментативную систему. Поэтому если человек в 30 лет резко решил стать вегетарианцем, это может принести его здоровью большой вред.

– Пока бедный организм поймет, что с ним происходит...

– Даже если он относительно быстро «придет в чувство» в настоящий момент, трудно предсказать перспективу: что после такой экстремальной ситуации будет с организмом через два, три года? В идеале – нужно всю жизнь придерживаться той системы питания, которая была заложена в детстве. Корректировки возможны, но радикальная смена ничего хорошего не даст.

Главный принцип: чтобы человек чувствовал себя нормально и чтобы у него анализы были нормальные. Это – главный показатель здоровья. Но невозможно этого добиться, загнав всех в одну систему питания. Поэтому сейчас специалисты стараются подбирать диеты под конкретного человека – в зависимости от его исходных данных и пищевых предпочтений.

Лариса Зелинская,

фото: агентство «Столица», кадр из фильма «Любовь и голуби»