

ZAKAJ JE TEŽKO SHUJŠATI



Shujšati je mnogo bolj enostavno, kot pa izgubljeno težo obdržati, saj to po nekaterih podatkih uspe le okoli 5 odstotkom ljudi. Ker je problem debelosti v razvitem svetu dosegel epidemiološke razsežnosti, se na trgu ponuja vse več čudežnih prehranskih dopolnil, magičnih diet, nepregledna množica nasvetov, da o telovadnih napravah niti ne govorimo.

Besedilo: Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze, direktor Inštituta za razvoj človeških virov

Biološko smo narejeni za pomanjkanje, živimo v izobilju, delovna mesta pa večinoma onemogočajo gibanje. Trajni nadzor nad ustrezno težo je mogoče dolgoročno doseči le tako, da opustimo vse diete in se povsem prilagodimo novemu, bolj zdravemu načinu prehranjevanja in gibanja. Hitre rešitve skoraj nikoli niso trajne ali pa zdrave. Tudi pri hujšanju se je treba držati

znanstveno preverjenih dejstev, ne pa splošnih navodil »zdrave pameti«, ki so pogosto napačna. Eno takih je, da je treba vsak grižljaj dolgo žvečiti in temeljito prežvečiti. Tovrstno prežvekovanje, zlasti hrane, bogate z ogljikovimi hidrati, namreč občutno poveča inzulinski odziv telesa. To, kar resnično pomaga pri večanju občutka sitosti, je seveda podaljšan čas prehranjevanja, ne pa

žvečenja, kot svetujejo (pre)množi.

Brez pomanjkanja ni hujšanja

Osnovna formula še vedno deluje: zmanjšati vnos hranil in povečati porabo. Odrekanje pogosto povzroči stres, zaradi česar se telo zaščiti z varovalom in zmanjša presnovo, kar seveda pogosto upočasni proces hujšanja. Povprečen človek se pogosto sploh ne zaveda, s kako malo hrane lahko živi. Z zmanjšanim vnosom hrane pa se telesu seveda ne smejo odrekati nujno potrebna hranila, saj uspešno hujšanje bolje poteka v zdravem telesu, sicer se lahko proces sprevrže v nezdravo hiranje, kot ga pogosto opazimo pri težko bolnih ljudeh.

Lažne obljube in prava razočaranja

Magično mišljenje je posebna oblika nezrele predelave informacij. Včasih služi kot gonilo domišljije, pomembno pa je ločevati med predstavami in resničnostjo. Človek v stiski se zelo rad oprime magičnih obljub in čudežnih rezultatov. Človeško telo deluje po ustaljenih in znanih fizikalnih ter kemijskih zakonih in ni se še našel tisti, ki bi jih presešel. Prodajalci in »marketingarji« se te človeške slabosti še kako dobro zavedajo in utrjujejo naše nerealne predstave tako, da obljublajo hujšanje brez muke in napora. To ni mogoče. Hujšanje je vedno napor in odrekanje je vedno mučno. Biološko smo programirani tako, da se izogibamo izgubam, vsem, tudi izgubi teže. To, kar je za uspeh nujno potrebno, je poiskati in razviti notranje vire moči, da ta napor uspešno premostimo. Vsak človek ima znotraj sebe te vire moči in vloga terapevta je, da jih obelodani. Pomembno se je zavedati, da so težave

5 %

ljudi kot samo uspe obdržati izgubljeno težo.

premostljive le z ustreznim znanjem, ki se ga ne da nadomestiti s še tako močno voljo. Volja je omejen vir moči, ki se pri stradanju še posebno hitro iztroši.

Hujšanje ni enostaven proces

Brez strokovne pomoči skoraj ni mogoče zagotoviti zdravega nadzora nad težo. Tisti, ki presegajo idealno težo pod 40 odstotki, se še nekako znajdejo sami, večina (okoli 90 odstotkov) ljudi pa se giblje nekje med 40 in 100 odstotki presežene idealne teže. Ta skupina se neprestano zapleta v začaran krog izgubljanja in pridobivanja teže, na koncu pa prepogosto nemočno obupa. Žal ni vsak poskus vreden hvale in spodbude. Napačno zastavljeni in neuspeli poskusi v človeku še globlje utrjujejo občutek nemoči in neuspeha ter pogosto vodijo v odlaganje problema na boljše čase, ki pa seveda nikoli ne pridejo. Na proces hujšanja se je treba resno pripraviti in opustiti napačna prizadevanja, ki ne dajejo trajnih rezultatov. Ljudje so pogosto obupani ravno zato, ker se poskušajo držati nasvetov in priporočil, ki pa pogosto kršijo psihološke zakonitosti, saj ne upoštevajo, da človek ni stroj, ki ga programiramo, pač pa čuteče bitje, ki se zaveda samega sebe. Občutki krivde ob neuspehu še dodatno otežujejo proces, saj ko človeku spodleti, pogosto za neuspeh obtožuje sebe, ne pa napačnih navodil in nasvetov. Večina ljudi nima pravih informacij o uspešnem hujšanju. Neuspeh je zelo redko posledica pomanjkljive vztrajnosti.

Vsak po svoje

Univerzalnega psihološkega recepta za hujšanje seveda ni. Ljudje smo si zelo različni, zato ne velja posnemati obnašanja drugih ljudi. To, kar nekomu lahko zelo koristi, prav lahko drugemu škodi. Terapevtsko gledano, v procesu hujšanja je treba doseči ravnovesje med čustvi in obnašanjem, predvsem pa poiskati in gojiti notranje vire moči za premagovanje lakote. Vsak človek ima svoje posebnosti in poiskati moramo tak nabor tovrstnih lastnosti, ki je pisan na kožo posamezniku. Stremeti je treba k novemu življenjskemu slogu, saj v nasprotnem primeru izgubljeno hitro pride nazaj, pogosto celo z obrestmi. Na trgu je cela paleta raznih informacij, kako si lahko pomagamo sami. Če bi ljudje lahko zaradi branja knjig spremenili svoje

obnašanje, potem bi, glede na količino tovrstne literature, po svetu hodili samo še povsem zadovoljni pozitivni ljudje. Tovrstna literatura je pogosto polna zavajajočih nasvetov in napačnih informacij. Najbolj škodljive so seveda tiste, ki govorijo o tem, da so negativna čustva napačna.

Problem z odvečno težo se pogosto skriva v samopodobi in samospoštovanju. Ker

samopodobo vedno gradimo v odnosu z drugimi, jo lahko le v (terapevtskem) odnosu spremenimo. Tudi psihološki vzroki za vzdrževanje prevelike teže so izredno širokega spektra. Gibljejo se od povsem neproblematičnih do težke psihopatologije, zato glede debelosti nikoli ne moremo na pamet govoriti, da je posledica »čustvene lakote«. Pri nekaterih je, pri mnogih pa seveda ne.



Vsak človek ima svoje posebnosti in poiskati moramo tak nabor tovrstnih lastnosti, ki je pisan na kožo posamezniku. Stremeti je treba k novemu življenjskemu slogu, saj v nasprotnem primeru izgubljeno hitro pride nazaj, pogosto celo z obrestmi.



Hujšanje je vedno napor in odrekanje je vedno mučno. Biološko smo programirani tako, da se izogibamo izgubam, vsem, tudi izgubi teže. To, kar je za uspeh nujno potrebno, je poiskati in razviti notranje vire moči, da ta napor uspešno premostimo.