

СИГНЕ ДАРПИНЯН

ВЕНДИ СТЕРЛИНГ

ШЕЛЛИ АГГАРВАЛ

ТЫ КРАСИВЕЕ, ЧЕМ ТЕБЕ КАЖЕТСЯ

КАК ВЫРАБОТАТЬ ЗДОРОВЫЕ
ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ
И ПРИНЯТЬ СЕБЯ



Сигне Дарпинян
Венди Стерлинг
Шелли Аггарвал

ТЫ КРАСИВЕЕ, ЧЕМ ТЕБЕ КАЖЕТСЯ
Как выработать здоровые пищевые привычки и принять
себя

Предисловие Конни Собчак

Москва
«[Манн, Иванов и Фербер](#)»
2020

Информация от издательства

Издано с разрешения Jessica Kingsley Publishers Ltd

На русском языке публикуется впервые

Научный редактор Мария Чайковская

Перевод с английского Сергея Черникова

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ: 16+

Дарпинян Сигне, Стерлинг Венди, Аггарвал Шелли

Ты красивее, чем тебе кажется. Как выработать здоровые пищевые привычки и принять себя / Сигне Дарпинян, Венди Стерлинг, Шелли Аггарвал ; пер. с англ. С. Черникова ; [науч. ред. М. Чайковская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

ISBN 978-5-00146-352-8

Эта книга с рекомендациями и упражнениями от ведущих мировых специалистов по здоровому питанию поможет выстроить гармоничные отношения с едой и разработать подходящий режим физических нагрузок.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © Signe Darpinian, Wendy Sterling, and Shelley Aggarwal 2018, Foreword
copyright © Connie Sobczak 2018

Published in the UK in 2018 by Jessica Kingsley Publishers Ltd 73 Collier Street, London,
N1 9BE, UK www.jkp.com

All rights reserved

Printed in Russian

© Перевод на русский язык, издание на русском языке ООО «Манн, Иванов
и Фербер», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Предисловие](#)

[Введение](#)

[К читателям](#)

[**Часть I. Основы**](#)

[Глава 1. На старт, внимание, юность!](#)

[Глава 2. Эмоции](#)

[Глава 3. Стресс](#)

[Глава 4. Сон](#)

[Глава 5. Физические упражнения](#)

[**Часть II. Основы правильного питания**](#)

[Глава 6. Разнообразная еда](#)

[Глава 7. Измеритель голода: изучаем язык тела](#)

[Глава 8. Распознаём сигналы умеренного голода](#)

[Глава 9. Вся еда разрешена](#)

[Глава 10. Учимся вовремя останавливаться](#)

[**Часть III. Лайфхаки**](#)

[Глава 11. Что делать, если хочется вкусенького](#)

[Глава 12. Как чувствовать себя уверенно на публике](#)

[Глава 13. Чем чаще ты взвешиваешься, тем больше вешишь](#)

[Заключение](#)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я часто спрашиваю себя, как могла измениться моя жизнь, если бы подростком я прочла такую книгу. Я не любила свое тело и обращалась с ним ужасно, считала его причиной всех проблем. И думала, что после усовершенствования внешности (я связывала это именно с похудением) моя жизнь станет идеальной.

Я поймала себя на мысли, что ненавижу свое тело, когда училась в восьмом классе. Именно тогда девочки из школы начали интересоваться диетами, обсуждать, кто как выглядит. В семье я не находила должной поддержки. Отец часто критиковал мою сестру Стефани из-за лишнего веса. Она была довольно крупной, около 180 см ростом и носила обувь сорок третьего размера. За обеденным столом отец часто не слишком ласково советовал Стефани есть поменьше. Теперь я понимаю, что ее переедание было вызвано стыдом из-за того, что она отличалась от друзей.

Однажды Стефани решила сесть на диету по системе Weight Watchers¹. Она похудела. Но по окончании программы набрала больше, чем сбросила. Как и 95% людей в таких случаях (а это девяносто пять человек из ста!). Из-за недовольства внешностью у нее развилась булимия².

Я наблюдала за всем этим, жила в атмосфере, которая была пропитана ненавистью к лишнему весу. Так расстройство пищевого поведения возникло и у меня. С пятнадцати до двадцати двух лет я боролась с булимией. Я упустила в юности столько интересного из-за того, что считала свои бедра и ягодицы слишком крупными! Мои школьные «друзья» придумывали для меня разные обидные прозвища. Но даже когда мне удавалось немного скинуть вес, моя жизнь не становилась лучше. А похудение давалось слишком высокой ценой.

Расстройство пищевого поведения возникло у меня в то время, когда об этой проблеме мало говорили в обществе, а люди не получали необходимой поддержки. Мне пришлось самостоятельно справляться с трудностями. В какой-то момент все зашло так далеко, что на некоторое время мне пришлось оставить колледж. Потому что я поняла: моя ненависть к себе мешает учиться и жить. Я проделала огромную работу, чтобы принять свое тело, наладить режим питания и физических нагрузок. К счастью, мне удалось вернуться в колледж и завершить обучение.

Моей сестре Стефани не повезло. Она не смогла избавиться от проблем. И умерла в тридцать шесть лет.

После ее смерти я почувствовала, что должна изменить мир. Я решила сделать все возможное, чтобы моя дочь, которой был год, когда умерла ее тетя, все дети и подростки знали: независимо от веса, наше тело может быть прекрасным. Мне хотелось уберечь всех в мире от страданий, что достались мне и моей сестре.

Сегодня созданная мной некоммерческая организация The Body Positive помогает тысячам людей принять свою индивидуальность, освободиться от ненависти к себе и изменить жизнь.

Я рассказываю личную историю для того, чтобы тебе была понятна важность мирных отношений со своим телом, сбалансированного режима питания и тренировок. Я хочу, чтобы все знали, как знают моя дочь и другие подростки, взаимодействующие с Body Positive: твое тело именно такое, каким должно быть. И не стоит слушать тех, кто пытается убедить тебя в обратном.

Из этой книги ты многое узнаешь о работе организма и о том, как перестать испытывать недовольство по поводу своей внешности.

Здесь много интересных анкет. Если ты их заполнишь, то тебе проще будет составить сбалансированный режим физических нагрузок независимо от твоего веса и наладить гармоничные отношения с едой.

Мы обсудим такие важные темы, как: сон и его значение в нашей жизни; эмоции и управление ими. Мы познакомим тебя с научными данными, которые объяснят, почему забота о теле так важна и почему заикленность на весе может привести к плохим последствиям. Эти знания помогут тебе расслабиться и начать получать больше удовольствия от жизни.

Главное, о чем стоит помнить: ты заслуживаешь уважения и любви прямо сейчас, независимо от веса и наличия, как тебе кажется, «недостатков». Возможно, пока ты этого не понимаешь, но жизнь коротка, и стоит насладиться ею. Я осознала, что критичное отношение к внешности не улучшило мою жизнь. Попробуй и ты прямо сейчас относиться к себе более дружелюбно.

Я не обещаю, что, когда ты примиришься со своим телом, каждый день твоей жизни будет сказочным. Отношения с телом как отношения с друзьями или членами семьи: у вас бывают хорошие дни и не очень. Если ты это осознаешь, тебе станет намного легче: гармоничные отношения с собой будут помогать тебе в самые трудные моменты жизни.

У тебя когда-нибудь было желание сделать свое тело «идеальным»? У меня раньше было. Если такая мысль проскальзывает, сразу вспоминай, что различные компании зарабатывают огромные деньги на твоём недовольстве внешностью и попытках ее «исправить». Они делают всё, чтобы заставить нас чувствовать себя «неправильными» и тратить деньги на их продукты.

Подростковый возраст — время бунта. Почему бы не взбунтоваться против стереотипов и не научиться любить свое тело? Это стало бы шагом к радикальным изменениям в мире, где большинство людей недовольны своей внешностью. Чтение этой книги поможет тебе начать личную революцию.

Присоединяйся к движению бодипозитива, сторонники которого стремятся воспитать любовь к себе и построить мирные отношения со своим телом. И не забывай слова одного из лидеров этого движения: «Очень важно, как вы относитесь

к своему телу, ведь *это ваш дом*. Если вам некомфортно дома, вам не будет комфортно нигде. *Революция начинается с вас!*»

Конни Собчак, автор книги «Учимся любить свое уникальное тело» и соучредитель организации Body Positive

ВВЕДЕНИЕ



Приветствуем всех, кто решил присоединиться к нам в этом путешествии. Если выбор книги был самостоятельным, похвали себя за то, что ставишь свое благополучие на первое место. Если эту книгу дал тебе близкий человек, поблагодари его за заботу. В книге мы будем говорить о здоровом отношении к питанию, о восприятии тела и связанных с ним переживаниях и эмоциях. Мы расскажем тебе, что происходит с организмом в подростковом возрасте, чтобы максимально облегчить твою жизнь в это динамичное время.

Из книги ты узнаешь об эмоциональных и физических изменениях в переходном возрасте. И о том, как важно питание для полноценного роста и развития.

Цель этой книги очень проста: мы хотим, чтобы подростки подружились с едой. Это отношения на всю жизнь, почему бы не сделать их хорошими? Мы едим несколько раз в день — так давайте делать это с удовольствием и радостью, не испытывая чувства вины.

Часто слышишь, что надо «усердно работать», «усердно учиться», «следить за собой»? К сожалению, ты и твои ровесники сталкиваются с подобным давлением. Мы не говорим, что есть здоровую еду и заботиться о себе — плохо, наоборот. Но есть и другая сторона медали. Если ты все время будешь стараться угодить окружающим, «усердно трудясь», «усердно учась», однажды ты можешь начать пренебрегать собой. А тебе говорили когда-нибудь, что можно работать, учиться и принимать решения с радостью и удовольствием? Так вот: это реально! И мы подробно об этом расскажем.

Мы знаем, что у тебя нет времени на чтение длинных книг из-за большой нагрузки в школе. Поэтому главы в книге небольшие. Ты можешь быстро прочесть главу, а упражнения выполнить позже, когда снова появится свободное время. Также мы предлагаем вести дневник: это хороший метод снизить тревожность и понять себя. Мы будем много говорить о том, что происходит в переходном возрасте. Когда ты поймешь все

закономерности, тебе будет легче пережить этот напряженный период.

Любая проблема требует грамотного решения. Каждая глава поможет тебе овладеть разными навыками. Ты научишься подбирать для конкретной проблемы соответствующие решения (неважно, с чем проблема связана: со стрессом, восприятием тела, перепадами настроения, сном или питанием). Мы разработали упражнения, основываясь на своем опыте и знаниях. Перед тем как начать самостоятельно делать упражнение, ты можешь прочитать пример.

Часть I посвящена обзору таких базовых понятий, как половое созревание, эмоции, стресс, сон и физические упражнения.

В части II мы поговорим о питании — о том, как с аппетитом есть то, что тебе нравится, и останавливаться в нужный момент.

А в части III ты найдешь дополнительные инструменты.

Книга адресована всем интересующимся темой пищевых привычек, и в первую очередь — подросткам. Однако представленная здесь информация универсальна и применима ко всем людям, вне зависимости от возраста.

У книги три автора. Чаще всего мы говорим все вместе. Если один из авторов захочет что-то сказать от себя, ты увидишь его имя перед фразой: Сигне, Шелли или Венди.

Итак, пристегни ремни, мы отправляемся в путь!

К ЧИТАТЕЛЯМ

У большинства людей процесс питания управляется саморегулирующейся системой. Исключение — люди, страдающие определенными заболеваниями. Наша книга учит тому, как есть без страха, руководствуясь вложенными в нас природой сигналами голода и насыщения. Однако некоторые наши советы могут быть неприемлемы для людей, которые следуют строгим диетам, назначенным врачом, из-за проблем со здоровьем; для людей, которые страдают пищевой аллергией или непереносимостью. Если ты относишься к какой-то из групп, тебе стоит избегать ряда продуктов, чтобы предотвратить ухудшение здоровья или аллергическую реакцию.

Сегодня во всем мире участились случаи аллергии и непереносимости. Всё больше людей стараются не употреблять глютен, молочные продукты, сахар и многое другое. Одни меняют пищевые привычки, следуя примеру друзей или родственников. Другие прикрывают непереносимостью или аллергией свое нежелание употреблять какой-то продукт. Мы просим таких читателей быть честными с собой. Действительно ли врач прописал тебе такую диету? Есть ли у тебя заболевание, требующее особого режима питания? Помогает ли исключение из рациона определенных продуктов улучшить твоё физическое состояние? Если ты отвечаешь «да» на любой из этих вопросов, то тебе придется проигнорировать некоторые советы из этой книги. Если ты не употребляешь некоторые группы продуктов не по медицинским показаниям, а чтобы похудеть или иначе изменить своё тело, попробуй пересмотреть решение. Возможно, ты возмутишься, но твоё цель — без страха есть что угодно и при этом чувствовать себя комфортно в своём теле.



ЧАСТЬ I ОСНОВЫ

ГЛАВА 1

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ЮНОСТЬ!

Что происходит в подростковом возрасте? Мир пытается сбить нас с толку? Мы спокойно занимаемся своими делами, и вдруг наше тело становится словно чужим. Процесс полового созревания напоминает общение со смартфоном. Как только тебе кажется, что уже освоены все установленные на нем приложения, приходит время для очередного обновления.

Каждый человек уникален, но у всех взрослых есть нечто общее: они преодолели пубертат. Значит, и у тебя получится.

Половое созревание — период активного роста и превращения ребенка во взрослого. Обычно оно занимает несколько лет. Время начала пубертатного периода и скорость изменений разнятся. Поэтому два тринадцатилетних подростка могут находиться на разных стадиях и по-разному выглядеть. У некоторых созревание начинается уже в восемь–девять лет, у других — только в четырнадцать. И это «нормально». Мы взяли это слово в кавычки, поскольку абсолютной нормы не существует. Есть возрастной диапазон начала пубертата — восемь–четырнадцать лет, и, как видишь, разница может составлять пять–шесть лет. «Норма» — уникальность каждого из нас.

Итак, половое созревание — период роста и превращения ребенка во взрослого. У девочек начинаются месячные, развивается грудь, а в подмышках и паху появляются волосы. У мальчиков также развиваются гениталии и ломается голос, иногда переходя из глубокого баса в тонкий фальцет в пределах одной фразы. У большинства подростков появляются акне, они же прыщи. Не зацкливайся на них. Каждый переживает по поводу своих прыщей, до твоих им дела нет. Кроме того, в этот период ты активно растешь, а тело приобретает взрослые пропорции. Вспомни, как по-разному выглядят люди в возрасте десяти и девятнадцати лет.

У кого-то процесс полового созревания может начаться до восьми–девяти лет. Другие могут не замечать признаков пубертата и в четырнадцать лет. Если у тебя есть вопросы или опасения по этому поводу, не стесняйся, поговори с родителями, обратитесь вместе к врачу. Иногда слишком раннее развитие или его задержка могут быть вызваны медицинскими причинами, и разговор с врачом поможет лучше понять, что происходит с твоим телом.

Твой будущий облик

Какого цвета твои глаза? А волосы? Какой у тебя рост? Замечаешь свою схожесть с родителями? А может,ходишь на дядю, двоюродного брата, родную сестру? Ты можешь совсем не походить на биологических родственников. Тебе доводилось задумываться о том, как человек становится собой?

Человеческое тело удивительно. Наука помогает понять, почему мы так похожи на родственников и при этом так отличаемся от них. Что-то обусловлено генами — своего рода инструкциями для построения тела, которые мы унаследовали от родителей, а те от своих и так далее. Это объясняет, почему мы иногда так похожи на людей, чьи наборы генов максимально близки к нашему, и при этом отличаемся от них из-за фрагментов инструкций, доставшихся нам от дальних предков. У нас может быть больше сходства с бабушками или дедушками, чем с братом или сестрой.

Удивительно, что, несмотря на внешнее сходство с родственниками, каждый из нас уникален. Различия есть даже в наших генах. На эти различия влияют: образ жизни, окружающая среда, уровень стресса. И решения, которые мы принимаем, например, по поводу места жительства, питания и физической нагрузки. Это всё может изменять некоторые фрагменты нашей инструкции. Словно дописывание, удаление фрагмента или изменение порядка предложений в тексте. Влияние окружающей среды на гены изучает наука эпигенетика (область биологии). Эта тема заслуживает отдельной книги.

Некоторые изменения определяются генами, а другие зависят от нашего опыта и решений.

Такой параметр, как рост, обычно определяется генами родственников. Твой рост будет примерно соответствовать росту твоих биологических родителей: у девочек — мамы, у мальчиков — отца.

В период пубертата отмечается скачок роста. Для правильного развития в это время необходимо полноценное питание. Как и растениям, которым требуются солнечный свет, воздух, почва и вода, нашим телам нужны витамины, минералы, жиры, углеводы, белки и многое другое. Основным источником этих жизненно важных веществ — еда.

Очень важно, чтобы питание было достаточным. Его ограничение может замедлить процессы роста и развития. В этот период следует питаться сбалансированно и помнить, что каждый продукт имеет полезные свойства.

В нашей культуре принято негативно относиться к набору веса. Но для формирования здорового тела это необходимо. В подростковый период твои кости удлиняются и становятся прочнее, чтобы стать опорой для всего организма, растут и меняются внутренние органы. Например, твой мозг на 60% состоит из жировой ткани. Поэтому, несмотря на моду, надо понимать, что жир нам необходим. Он защищает наши органы, согревает нас и обеспечивает нормальное функционирование гормональной системы.

Распределение жировой ткани у девочек и мальчиков различно. У девочек больше жира может откладываться на руках, бедрах и животе. Вот почему в период полового созревания тела мальчиков и девочек начинают различаться. У девочек развиваются более округлые бедра и выраженные талии. Однако наша культура полна предрассудков по поводу определенных форм и размеров, и некоторые люди чувствуют себя несчастными из-за своего внешнего вида. Мы никогда не говорим: «Мне надо уменьшить рост» или «Я должен набрать рост». Так же следует относиться и к своему естественному весу.

Одна из целей этой книги в том, чтобы помочь тебе осознать свою уникальность и принять свое тело таким, какое оно есть.

Некоторые, естественно, имеют большой вес, некоторые — маленький, а кто-то — средний. Мы надеемся, что осознание нормальности изменений поможет тебе принять себя и свою уникальность.

Мои достоинства, помимо роскошных волос

Тебе стоит осознать свои достоинства и сильные стороны. Позитивное восприятие себя основывается на признании своих уникальных внутренних качеств. Это все помогает обрести уверенность в себе. Мы предлагаем тебе записать десять качеств, которые ты в себе любишь. Вот список нашей знакомой девушки Кэссиди.

1. Я любознательна.
2. Я артистична.
3. Я хороший слушатель.
4. Я спокойная.
5. Я хороший друг.
6. Я замечаю лучшие качества в людях.
7. Мне нравятся мои формы.
8. Я считаю, что у меня красивая улыбка.
9. Мне говорили, что у меня сияющие глаза.
10. Я хорошо танцую, особенно на свадьбах.

Забавно, но сразу после перечисления положительных качеств мне захотелось составить список своих недостатков. Многие позитивные черты имеют обратную сторону, но излишняя заикленность на них не позволяет мне ясно видеть достоинства.

Мы надеемся, что этот пример поможет тебе составить список своих достоинств. Если будет трудно, обратись за помощью к друзьям и родственникам. Чтобы четче охарактеризовать себя, придется попрактиковаться. Каждый

раз, когда ты чувствуешь себя не в своей тарелке, возвращайся к этому упражнению. Как наращивание мышц, приобретение такого навыка требует многократного повторения.

Составь список из десяти твоих достоинств, помимо роскошных волос

1. _____

Пиши!

Теперь тебе нужно выполнить упражнение, используя технику свободного письма. Постарайся на время забыть все правила. Поставь таймер, скажем, на три минуты. В это время без перерыва записывай всё, что приходит в голову, освобождая свой разум от негативных мыслей. После отключения таймера дай себе слово больше не переживать на этот счет. Надеемся, приведенный пример юноши, который пожелал остаться анонимом, поможет тебе справиться с упражнением.

Мне тринадцать лет, и мне кажется, что я отстаю в развитии от своих друзей. Я, конечно, замечаю рост волос в тех местах, где их раньше не было, но у моих друзей меняется голос, и они уже намного выше меня. Я не особенно переживаю по этому поводу. Мне нравятся мои волосы, они крутые, и это единственное, что я могу изменить в своей внешности. Меня немного беспокоит то, что я не очень хорошо выгляжу на вечеринках у бассейна, однако, судя по всему, девочки не обращают на это особого внимания. Они говорят мне, что я забавный и у меня отличное чувство юмора. Так что мне стоит расслабиться.

Теперь твоя очередь. Установи таймер на три минуты и посмотри, что получится. Не беспокойся об орфографии и пунктуации, просто пиши!

Пиши!

Диалог лучше монолога

Анита Джонстон, автор книги «Едим в свете луны»³, использует особый прием, чтобы справиться с негативным восприятием тела. Когда она замечает, что в ее голове идет монолог (продолжительная речь одного лица, в данном случае ее самой) по поводу собственного образа, она переключается на диалог (разговор с собой). Вот один из примеров.

Мой внутренний голос: Когда мой голос станет глубже, как у моих друзей?

Ответ: Процесс полового созревания идет у всех с разной скоростью. Для изменения моего голоса не может быть «правильного» времени.

Мой внутренний голос: Я бы хотела быть такой же худой, как мои подруги.

Ответ: Кто сказал, что их тело правильное, а мое — нет? Все мы обладаем уникальной красотой.

Мой внутренний голос: Девушкам нравятся высокие парни, а я пока не расту...

Ответ: Эта мысль не идет мне на пользу, я лучше не буду так думать.

В строке «Мой внутренний голос» записывай негативные утверждения, а в строке «Ответ» — опровергающие их позитивные.

Диалог лучше монолога

Мой внутренний голос

Ответ

Польза аффирмаций

Позитивное мышление способствует положительным изменениям. Твои мысли определяют твои действия. Аффирмации — позитивные утверждения, которые ты произносишь, чтобы достичь желаемого. Произносишь так, будто это у тебя уже есть. Чуть ниже будут примеры. Некоторые люди отрицают их пользу, считая их самообманом. Однако в последнее время получено множество научных данных, подтверждающих эффективность подхода «притворяйся, пока это не станет правдой». Аффирмации эффективнее всего срабатывают, когда у тебя более-менее положительный настрой. Их не стоит использовать в дурном настроении, когда очень сложно придумывать позитивные мысли. Можешь применить аффирмации для создания более позитивного восприятия тела (или чего-то другого), а если это слишком трудно, постарайся зарядиться энергией у того, кто чувствует себя уверенно в своем теле. Помнишь фильм «Маленькая мисс счастье»? Если нет, обязательно его посмотри. Отличный пример позитивного отношения к себе.

Вот примеры аффирмаций.

1. Я буду терпимо относиться к изменениям моего организма.
2. Мое тело — мой дом.
3. У меня есть всё необходимое, чтобы справиться с негативным восприятием тела.
4. Я заслуживаю любви независимо от моего веса и форм.
5. Я верю в мудрость своего организма.
6. Я благодарен(на) своему телу за всё, что оно делает для меня.
7. Мне комфортно в моем теле.
8. Любой человек хотел бы со мной дружить.
9. Я привлекаю людей, которым я нравлюсь именно таким(ой), какой(ая) я есть.
10. Я люблю свое тело таким, какое оно сейчас.

Подобные аффирмации нужно произносить регулярно, вслух и с чувством, можно при этом смотреть на себя в зеркало. Надеемся, приведенные выше примеры вдохновят тебя на создание собственного списка из десяти аффирмаций.

Мои аффирмации

1. _____

ГЛАВА 2

ЭМОЦИИ

Эмоции помогают нам максимально полно взаимодействовать с окружающим миром, семьей, друзьями и домашними животными. Даже гнев и раздражение бывают полезны. Понимание причины негативных переживаний помогает изменить подход к человеку, ситуации или стоящей перед нами задаче. Сложности возникают тогда, когда мы застреваем в каком-то состоянии либо не можем разорвать порочный круг досады или гнева.

Эмоции человека эволюционируют в процессе его развития. Что это значит? Вспомни, как ведет себя двухлетний ребенок, когда не получает того, что хочет. А теперь представь себе реакцию восьмилетнего, четырнадцатилетнего и двадцатидвухлетнего человека. В идеале разница между ними должна быть существенной. Наверняка ты подумаешь: «Я знаю взрослых, ведущих себя так, будто им два года». Да, бывает и такое.

Умение справляться со сложными чувствами — важный навык, приобретение которого — ключевая часть процесса развития и необходимое условие для благополучия.

Когда двухлетний ребенок злится, он знает, в чем причина (ему не дали игрушку), но, вероятно, не может это объяснить. Восьмилетний в состоянии это сделать. Четырнадцатилетний, скорее всего, может сообщить о том, что обижен или раздражен, а двадцатидвухлетний способен объяснить причину своей реакции, основываясь на предыдущем опыте. Это и называется развитием психики.

Мозг подростка прогрессирует. Мозг новорожденного быстро растет и к двум–трем годам достигает 80% своего максимального размера. Развитие мозга продолжается на протяжении всего подросткового возраста и дальше вплоть

до двадцати с лишним лет. В этот период при незначительном увеличении размера в нем происходит множество изменений.

Мозг — сложная система, состоящая из клеток и связей между ними. Эти клетки и сети «общаются» друг с другом посредством химических сигналов. В процессе роста ты можешь чаще использовать некоторые группы клеток, скажем, отвечающие за изучение нового, вроде игры в теннис. Частое использование группы клеток способствует усилению связей и сетей, а значит, и соответствующих навыков. Кроме того, улучшается способность усваивать сложную информацию.

Например, в возрасте пяти лет у тебя могли быть сложности при сложении чисел. Но со временем эта задача становилась всё проще, и тебе стали доступны такие математические операции, как умножение и деление. А потом и алгебра. Этот процесс предполагает обучение и практику и связан с созреванием и развитием мозга.

Наш мозг — одна из самых сложных систем, и, как любая система, он требует надлежащего обслуживания. К примеру, надо приобретать новый опыт и знания. А неполноценное питание может негативно повлиять на твою систему. Качественный, сбалансированный рацион необходим для развития здорового и мощного мозга.

Чтобы чувствовать себя хорошо, нужно обеспечить оптимальное функционирование мозга и тела. Эмоции — одна из лучших человеческих особенностей. Однако, как мы упоминали выше, они вызывают проблемы, когда мы в них застреваем.

Период полового созревания и подростковый возраст могут сопровождаться перепадами настроения, вызванными различными биологическими и гормональными изменениями в организме. Но хотя в юности нас уже не удовлетворяют простые ответы на вопросы об окружающей действительности, некоторые области мозга, помогающие принимать сложные решения и управлять эмоциями, по-прежнему развиваются.

Это не значит, что подростки неспособны управлять собой или глубоко мыслить. Но иногда их решения больше основаны

на эмоциях. В одном из исследований ученые с помощью симулятора автомобиля сравнили две группы водителей: подростков и взрослых. На начальном этапе тестирования и те и другие обладали примерно одинаковыми навыками. Затем исследователи поместили в поле зрения участников человека примерно того же возраста. Ты, наверное, догадываешься, что склонность к риску среди подростков возросла. В другом исследовании группу подростков и взрослых спросили, хотят ли они поплавать с акулами. Взрослые ответили отрицательно, а подростки задумались, прежде чем озвучить окончательное решение. Конечно, идея поплавать с акулами всем нам кажется крутой, но суть в том, что подростки охотнее идут на риск и иногда их решения больше основаны на эмоциях, чем на фактах. Это не значит, что взрослым такое поведение не свойственно. Мы уже говорили о взрослых, ведущих себя как двухлетние дети. Но в целом они реагируют на ситуацию менее эмоционально.

Мы не утверждаем, что взрослые всегда принимают лучшие решения. Однако наблюдение за своими чувствами и реакциями помогает лучше справиться с ситуацией. Стремиться к новым впечатлениям и бросать вызов миру нормально, особенно в подростковом возрасте. Но мы предлагаем тебе направить свою энергию на спорт и хобби (искусство, науку, путешествия и т. д.), а не на то, что может нанести вред твоему здоровью и развитию (употребление психотропных веществ, безрассудное поведение и т. п.).

В подростковом возрасте происходят и гормональные изменения. Луэнн Бризендайн, автор книг «Женский мозг» и «Что творится в голове у мужчины»⁴, говорит, что выбросы эстрогена и прогестерона у девушек запускают выработку окситоцина⁵, побуждающего к формированию социальных связей. Это объясняет стремление к бесконечным разговорам с подругами. У юношей повышается уровень тестостерона⁶, что заставляет их сосредоточиться на поиске уважения и своего

места в общественной иерархии. А это уменьшает стремление к общению.

У большинства людей такие гормональные изменения усиливают потребность быть желанными, но в этот период лучше сосредоточиться на том, что дарит тебе счастье, а не признание других. Если ты поймешь, что это всего лишь биология, то сможешь изменить свое мышление. А как, мы расскажем в этой и следующих главах. В подростковом возрасте наши мозг и тело заметно меняются. И мы, люди, очень податливы и гибки в это время в эмоциональном и физическом смысле.

Плюсы и минусы

Иногда мысли напоминают блески в снежном шаре: они многочисленны, беспорядочны и легковесны. Краткосрочная цель или возникшая на мгновение идея могут полностью захватить человека, но обычно ненадолго. Перечисление плюсов и минусов помогает всесторонне всё обдумать. И описанное ниже упражнение способствует прояснению ума.

Составь список плюсов и минусов, заполнив специальную форму после примера. Перечисление всех за и против на бумаге поможет принять более взвешенное решение. Рекомендуем начать с простых вопросов, вроде в какую спортивную команду вступить, и постепенно перейти к таким более сложным темам, как выбор вуза.

В качестве примера мы решили рассмотреть плюсы и минусы переписки в соцсетях перед сном. Знакомо такое?

Плюсы переписки перед сном

- Мне очень нравится это занятие.
- Это помогает мне расслабиться.
- Это позволяет всегда быть на связи с друзьями.

Минусы переписки перед сном

- Из-за этого я позже ложусь спать и не высыпаюсь утром.
- Когда пользуюсь гаджетами перед сном, мне тяжелее уснуть.
- Я чувствую, что уже завишу от этого занятия, и боюсь пропустить что-то интересное, если отложу телефон.
- Это уже вошло в привычку: когда я ложусь в кровать, машинально беру телефон в руки.

Моя проблема

Плюсы

Минусы

Назови чувство

В последнее время появляется всё больше научных исследований, показывающих, что принятие эмоций снижает их интенсивность. Эмоции — индикаторы, привлекающие наше внимание к чему-то важному, но они не всегда имеют объективную причину. Например, если ты чувствуешь вину из-за того, что взял или взяла что-то без спроса, это сигнал к тому, чтобы вернуть вещь и извиниться. Но если ты ощущаешь вину без причины, постарайся не придумывать историю, чтобы ее оправдать. Учти, что одновременно вполне возможно испытывать две эмоции. Например, твой друг получил на экзамене оценку 5, а ты — 4. Ты одновременно радуешься за него и немного завидуешь. Это называется смешанной эмоцией.

Способность точно определять эмоции приносит облегчение. Этот прием не избавляет от болезненного переживания, но снижает его интенсивность. В следующем упражнении постарайся максимально точно определить свое текущее эмоциональное состояние, обрати внимание на мысли и опиши телесные ощущения.

Исследуй суть этого метода с помощью приведенных далее примеров, а затем опиши собственные чувства, ощущения и мысли так, будто наблюдаешь за ними со стороны.

Сейчас я испытываю беспокойство. Думаю о нежелании готовиться к выпускным экзаменам. Ощущаю упадок сил.

Сейчас я испытываю тревогу. Я не хочу выступать перед классом. Ощущаю сильное сердцебиение.

Назови чувство

1. _____

2. _____

ГЛАВА 3

СТРЕСС

Содержание этой главы может показаться специфическим, но мы считаем, что эта информация окажется для тебя полезной. Понимание механизмов стресса важно для налаживания режима питания. Далее мы расскажем о пользе расслабления и о многом другом.

Стресс — не выдумка, а настоящее физическое переживание. Один из самых распространенных страхов связан с публичными выступлениями. Стоит нам подумать о выступлении перед классом, как пульс учащается, кровь приливает к щекам, руки начинают трястись. Откуда берется эта реакция, когда мы думаем о пугающей ситуации? Поговорим об автономной, или вегетативной, нервной системе (ВНС).

О ВНС начали писать в 1900-х, когда появилось выражение «бей или беги». В то время термин «стресс» использовался в математике и физике для обозначения силы, с которой один объект воздействует на другой. Привычное для нас определение этого понятия возникло тогда, когда наука начала исследовать влияние мыслей на организм.

Люди реагируют на угрозу физически. Если за тобой гонится тигр, ты бежишь, или вступаешь в бой... или застываешь на месте. Все мы уникальны и реагируем на стресс по-своему. При этом наша вегетативная нервная система устроена одинаково, и многие люди могут чувствовать одно и то же, когда они нервничают, встревожены или напуганы.

Однако конкретные проявления стресса у всех разные. У кого-то болит голова, у кого-то — живот. У большинства сильно бьется сердце или дрожат руки. Все эти реакции нормальны и обусловлены тем, что одна из частей ВНС, симпатическая нервная система, работает в режиме защиты. Да, нервная система пытается защитить нас, но часто она поступает правильно в неподходящее время. Твой разум знает

разницу между убеганием от тигра и рефератом, который надо сдать через два дня, а механизм реагирования на стресс — нет. Угроза есть угроза, и твоё тело старается справиться с ней. Для улучшения кровоснабжения мышц и жизненно важных органов оно повышает артериальное давление, а чтобы добиться результата быстро, ускоряет пульс. Твои зрачки расширяются, пропуская больше света, чтобы твоё зрение улучшилось, и это ещё не всё. Здорово, правда? Здорово, но если это длится недолго и поддается контролю, помогая нам поработать допоздна и закончить реферат. Наш организм не предназначен для постоянного перенапряжения. Симпатическая система — твой друг, но если её перенапрячь, она может усложнить жизнь.

Наше тело любит баланс, и симпатическая система уравновешена парасимпатической (ПНС). ПНС — часть ВНС, которая помогает успокоиться, снижает частоту сердечных сокращений и способствует расслаблению мышц. В состоянии покоя и комфорта нам проще переваривать и усваивать пищу, поскольку не нужно тратить силы на бегство или борьбу. ПНС также способствует более осознанному употреблению пищи. Спокойный ум может лучше распознавать сигналы организма и решать, что есть, в какое время и когда остановиться. Сделать это сложно, если кто-то собирается съесть тебя. Хорошая новость в том, что мы способны изменять свою реакцию на стресс.

Тренировать ВНС позволяют популярные сегодня техники осознанности. В отличие от палок для селфи, этот тренд вряд ли когда-нибудь уйдёт в прошлое. Осознанность — сосредоточение на том, что происходит сейчас, а не на мыслях о прошлом или возможном будущем. Это позволяет перестать нервничать из-за того, чего на самом деле не происходит. Например, если тебя до боли в животе волнует доклад, который нужно сдать в понедельник, напреди себе о том, что сегодня суббота, а в воскресенье у тебя уже выделено несколько часов на работу. Иногда мы сосредоточиваемся на возможном будущем и забываем о том, что на самом деле пока ничего не происходит. Смысл осознанности не в том, чтобы забыть

о докладе, который нужно сдать в понедельник, а в том, чтобы осознать, что сегодня суббота, успокоиться, снизить давление, уменьшить частоту сердечных сокращений и сосредоточиться на выполнении плана по подготовке. Так что речь не о магии, а о понимании того, как помочь себе в стрессовой ситуации.

Далее описаны несколько простых техник осознанности, помогающих справиться со стрессом.

Ежедневное упражнение на осознанность

Это упражнение учитывает твою занятость и постоянно ускоряющийся темп жизни. Даже несколько минут такой практики — лучше, чем ничего. Польза от коротких упражнений проявится постепенно. Для начала пообещай себе и попробуй выполнить следующее.

- Я буду делать 5–10 глубоких вдохов при пробуждении, чтобы сосредоточиться на настоящем. Глубокий вдох позволяет быстро активизировать ПНС, снизить уровень стресса, успокоить сердцебиение, снизить давление. Благодаря этому можно прояснить ум и принять взвешенное решение (кроме того, твое дыхание всегда при тебе, и это очень удобно).
- Каждый вечер перед сном я буду устанавливать таймер на три минуты и наблюдать за течением моих мыслей. (Для этого лучше сесть в удобную позу, закрыть глаза и ровно дышать).
- Я буду наслаждаться своим обществом и заниматься тем, что мне нравится, например лежать в траве или рисовать. При этом я буду стараться полностью сосредоточиться на своем занятии.

Осмысленность против бессмысленности: пересмотр досуга

Большинство ищет способы расслабиться после напряженного дня. Для кого-то это видеоигры, для кого-то — общение в соцсетях. Обрати внимание на то, что ты делаешь, когда хочешь успокоиться, и рассмотри возможность переключиться на осмысленные занятия. Бесполезные дела не страшны сами по себе, но если ты будешь тратить на них слишком много времени, ты не получишь результата, к которому стремишься. Иначе говоря, несколько часов, потраченных на видеоигры, могут дать лишь иллюзию отдыха.

Истинная осознанность предполагает направление внимания *внутри* себя, а не *наружу*. Как ты себя чувствуешь после четырех часов игры? Бдительным и сосредоточенным или рассеянным? Скорее всего, второе.

Как правило, долгие бессмысленные занятия не дают как следует отдохнуть. Иногда можно устраивать себе такие развлечения, но они не должны быть единственным способом борьбы со стрессом. Такие занятия позволяют на время забыть о заботах, но потом те снова появляются, как черт из табакерки. Лучше принимать меры сразу при возникновении тревожной ситуации.

Осознанное отношение к тому, что тебя тревожит, позволяет справиться с ситуацией, если ты сосредоточишься на настоящем. Ты можешь просидеть все выходные за видеоиграми — но домашнее задание никуда не исчезнет. Мы знаем, что сроки сдачи проекта могут вызывать стресс. Мы говорим не о том, что всё всегда будет легко, а о том, что ты можешь справиться с трудностями. Глубоко вдохни и признай, что избегаешь проблемы: это поможет составить план работы. И помни, всегда можно обратиться за помощью к близким.

Осознанное и неосознанное переживание ситуации

Если обращать внимание на то, что происходит в твоём теле и в мыслях во время того или иного события, ты можешь получить много ответов. Полезный прием — переключение с

реагирования на наблюдение. Ты пытаешься выйти из лабиринта — это реагирование. Ты смотришь на лабиринт сверху — осознанность.

Изучи примеры ниже и обрати внимание на различия между ними. Какие из этих эмоций тебе знакомы? Попробуй увидеть ту же ситуацию с высоты птичьего полета и посмейся над ней.

Неосознанное мытье посуды. Ненавижу мыть посуду. Мне нужно очистить так много тарелок! Это займет целую вечность. Мытье посуды — самое ужасное занятие на свете, почему именно мне обязательно это делать?

Осознанное мытье посуды. Так, нужно вымыть *всю* посуду. Сосредоточусь на мысли о мытье *одной* тарелки за раз. Поначалу вода кажется горячей, я невольно стискиваю зубы. Когда температура становится комфортнее, мое лицо расслабляется. Густая мыльная пена отдает лавандой, и этот запах мне нравится. Я представляю, как тарелки будут сверкать чистотой, когда я закончу. Мне нравится ощущение, что я занимаюсь делом, у которого есть начало, середина и конец.

Неосознанное пребывание на уроке. Не хочу быть здесь. Не могу дождаться окончания урока. Ненавижу математику и никогда ее не пойму. Мне бы хотелось весь день кататься на скейтборде с друзьями. Каждая минута урока кажется вечностью.

Осознанное пребывание на уроке. У меня только что возникла мысль о желании пойти в скейтпарк после школы. Я физически нахожусь в классе, а мысленно — в

скейтпарке. Я сосредоточусь на настоящем и сделаю всё возможное, чтобы сфокусироваться на материале, который мне нужен для выполнения домашнего задания. Я всеми силами постараюсь проявить интерес к изучаемому предмету.

Отметь ситуации, в которых тебе приходилось несладко, и подумай, какой могла бы быть твоя осознанная реакция

Осознанное переживание ситуации:

Неосознанное переживание ситуации:

«Инвентаризация» занятий

Перечисли занятия, на которых тебе обычно удается сосредоточиться и получить настоящее удовольствие, и те, что делаешь на автомате. Мы не оспариваем ценность таких занятий. Но подумай: как часто ты так расслабляешься? Не слишком ли? Инвентаризация занятий — отличный способ выяснить, как мы тратим свое время, и при необходимости что-то изменить. Добавь свои варианты в строки бланка (не менее десяти).

Инвентаризация занятий

Занятия, на которых ты можешь сосредоточиться

1. Чтение книги
2. Прогулка
3. Игра с домашним животным

4. Помощь родителям в приготовлении ужина

5. Мытье посуды

6. _____

Занятия на автомате

1. Просмотр роликов на YouTube на протяжении нескольких часов

2. Постоянная проверка оповещений в гаджетах

3. Регулярное заедание скуки

4. Социальные сети

5. Сериалы

6. _____

Заземление

Вот несколько советов для того, чтобы быть более осознанными.

Займись йогой, айкидо или другим делом, требующим сосредоточенности.

Абстрагируйся от ситуации, сделав десять глубоких вдохов.

Займись делами, которые помогают восстановить силы.

Если возможно, отключи гаджеты и отдохни от ненужных стимулов.

Можешь отказаться от бесполезных мыслей и стать немного добрее к себе.

Легче относиться к прошлому и старайся не беспокоиться о будущем.

Ешь только тогда, когда чувствуешь себя спокойно, лучше сидя.

Наблюдай за происходящим вокруг.

ГЛАВА 4

СОН

Альтернатив сну нет. Никто не может выспаться за тебя. Недостаток сна нарушает гормональный баланс, затрудняя распознавание естественных сигналов голода и насыщения. Качество сна напрямую связано с питанием. Когда мы устаем, мы переедаем из-за потери контакта с собственным телом. Мы, как правило, поглощаем пищу бездумно, не обращая внимания на выбор продуктов, иногда просто для того, чтобы не заснуть (например, пьем кофе). В общем, в состоянии усталости мы принимаем не лучшие решения и часто берем не те продукты, которые выбрали бы на свежую голову.

Чтобы удовлетворить тягу к мороженому, не обязательно съедать целую упаковку. Если ты не можешь обойтись несколькими ложками или небольшой порцией, то мороженое — не то, что тебе нужно.

Карен Кениг

Карен Кениг, автор книги «Правила нормального питания»⁷, говорит, что непреодолимая тяга маскирует подлинное желание. Например, когда мы устали, нам достаточно отдохнуть или немного поспать. Но в такие моменты нам может казаться, что нам хочется перекусить или выпить кофе. На самом деле мы нуждаемся в отдыхе, а кофе маскирует усталость. Ты можешь хотеть кофе и даже наслаждаться им, но скоро снова почувствуешь упадок сил, потому что на самом деле тебе нужен сон.

Достаточно ли ты спишь?

Заполни анкету, чтобы проверить, достаточно ли ты спишь. Рядом с каждым утверждением отметь «да» или «нет».

Утверждение относительно сна

- Мне нужен будильник, чтобы проснуться в нужное время
- Мне трудно вставать по утрам
- В будни по утрам я несколько раз нажимаю кнопку будильника, чтобы подольше поспать
- Я испытываю усталость, раздражительность и стресс всю неделю
- У меня есть проблемы с концентрацией внимания и запоминанием
- Я медленно соображаю и решаю задачи. Мне сложно мыслить творчески. Я часто засыпаю со включенным телевизором
- Я часто засыпаю на скучных собраниях или лекциях, а также в теплых помещениях
- Я часто засыпаю после обильного приема пищи
- Я часто засыпаю во время послеобеденного отдыха
- Я часто засыпаю в течение пяти минут после того, как лягу в постель
- Я часто клую носом, находясь в общественном транспорте или автомобиле
- Я часто сплю дольше по утрам в выходные
- Мне часто необходимо вздремнуть в течение дня
- У меня темные круги вокруг глаз

Подсчитай количество положительных ответов. Если набралось три или больше «да», велика вероятность, что ты недосыпаешь!

Не волнуйся, многим знакома эта проблема. Оказывается, подростки — самые недосыпающие люди во всем мире! Если ты думаешь, что сможешь отоспаться в выходные, то придется тебя огорчить.

Возможность отоспаться — миф. Даже если ты подремлешь чуть дольше в выходные, это не компенсирует ущерб от недосыпаний в будни. Усталость плохо влияет на внимательность и краткосрочную память. Это не исправит ошибок в школе и на работе, не отменит плохих результатов

экзаменов и несчастных случаев. Ты можешь восстановить силы, но не изменить прошлое. Подумай об этом так. Тебе не удастся спланировать заправку автомобиля в субботу, если датчик уровня топлива показывает, что бак пуст, а сегодня только среда. Ты застрянешь по пути на заправку. Если, конечно, ты не известный мультгерой Фред Флинтстоун, который носит машину на себе и потому не нуждается ни в бензине, ни в колесах. Единственный способ отоспаться — наладить стабильный режим сна и регулярного отдыха.

Вот как наша пятнадцатилетняя героиня Элли отвечает на вопрос о том, сколько она спит:

В будни я сплю с девяти вечера до шести утра. Многие мои друзья думают, что я сумасшедшая, раз ложусь так рано, но я плохо себя чувствую без такого количества сна. К сожалению, иногда я проверяю оповещения в телефоне, когда просыпаюсь ночью, и обычно после этого мне сложно заснуть. В выходные я ложусь позже, ведь мне не нужно в школу. Я могу лечь в полночь и проспать до десяти утра.

Если ты спишь меньше шести часов в сутки, у тебя выше вероятность подхватить простуду и набрать вес. К тому же недостаток сна затуманивает разум, что мешает учебе, занятиям спортом и другим важным делам. Он может в прямом смысле снизить твои умственные способности.

Кстати, влияет он и на настроение. Когда мы чувствуем себя не очень хорошо, то стараемся найти причину. При этом мы забываем, что это может быть усталость, и обращаем больше внимания на плохие новости. При недостатке сна грусть, депрессия и раздражительность могут усугубиться, а концентрация — снизиться. А теперь представь, что будет в случае хронического недосыпания. Недаром лишение сна применяется в военное время как пытка. Не объявляй войну

своему организму. Заключи перемирие и ложись спать. Ты не Фред Флинтстоун с дымящимися ногами. Работа вхолостую не даст тебе ничего, кроме «дорожной пыли».

Замечено, что у подростков и молодых людей биологический цикл сна–бодрствования (также известный как циркадный ритм) немного смещается на более позднее время. Поэтому иногда тебе не хочется спать до одиннадцати часов ночи, хотя раньше ты засыпал(а) около девяти вечера. Желание ложиться и вставать позже для подростков вполне естественно.

Однако современный ритм жизни не позволяет придерживаться такого режима сна. К сожалению, подростки ложатся позже из-за естественного сдвига циркадного ритма, большого количества домашних заданий или общения с друзьями, но всё равно вынуждены рано вставать, что ведет к сокращению периода ночного отдыха. Таким образом, хотя им необходимо спать не менее восьми–девяти часов в сутки (спортсменам — около 9,25 часа), они спят около семи часов, а зачастую еще меньше. В подростковом возрасте отдых может быть даже важнее, чем на других этапах жизни. Как мы уже говорили, в юношеские годы происходит основной рост, и сон играет огромную роль в процессе правильного развития.

Вот что говорит 14-летний Лукас о своем режиме сна и приложении Snapchat:

Мой режим сна непостоянен. Я должен относить свой телефон в другую комнату в девять вечера по будням, но иногда я делаю это только в 22:00 или 22:30. Как правило, я просыпаюсь в 6:20 утра и бегу в душ, потому что обычно не делаю этого после тренировки накануне, а потом снова засыпаю и сплю до 7:15. В выходные, когда нет игры, я засиживаюсь в Snapchat далеко за полночь.

Тринадцатилетний Джек говорит о соцсетях после отбоя:

В девять вечера я ухожу в свою комнату, чтобы лечь спать, но вместо этого играю в игры на телефоне или захожу в Instagram примерно на полчаса, прежде чем уснуть. Только не говорите моему отцу.

Технологии — неотъемлемая часть нашей жизни, они делают ее комфортнее, помогают учиться. В целом это отличная штука, но они мешают высыпаться. Молодые люди меньше спят, потому что позже ложатся из-за своих гаджетов. Мы тратим на свои мобильные устройства до девяти часов в день, причем некоторые тринадцатилетние пользователи проверяют свои аккаунты в соцсетях до ста раз в день. Это больше, чем многие тратят на сон! Ожидание очередного сообщения, обновления или чего-то еще не позволяет перейти в фазу медленного сна. Даже свет от экранов устройств стимулирует мозг и заставляет бодрствовать. Свет подавляет выработку гормона мелатонина, который способствует засыпанию. Сегодня есть приложения, помогающие уменьшить синее излучение экрана компьютера, планшета и телефона. Но лучше просто убрать гаджеты из спальни!

Еще один важный фактор, нарушающий сон, — кофеин. Чтобы как следует высыпаться, следует следить за уровнем его потребления. Это стимулятор, который не позволит тебе уснуть. Согласно исследованиям, 75% современных детей употребляют кофеин. И чем больше, тем они меньше спят. На выведение из организма кофеинсодержащих газированных напитков, а также чая и кофе может потребоваться от четырех до восьми часов в зависимости от индивидуальных особенностей метаболизма. Мы не рекомендуем употреблять такие напитки после двух-трех часов дня, иначе они не будут полностью выведены из организма до отхода ко сну. Даже кофе «без кофеина» содержит некоторое количество этого вещества. Мы уж не говорим про энергетические напитки! Они не наполняют тебя энергией, а дают временную стимуляцию, которая, помимо прочего,

может вызвать увеличение частоты сердечных сокращений и повышение артериального давления. И тут мы возвращаемся к вопросу об изначальной потребности. Если ты хочешь по-настоящему отдохнуть и надолго зарядиться энергией, достаточно как следует выспаться.

Гигиена сна

Гигиена сна — действия, направленные на удовлетворение потребности в полноценном отдыхе. Насколько внимательно ты прислушиваешься к сигналам своего организма в состоянии усталости? Налаживание режима сна может благотворно повлиять на твою жизнь: улучшить настроение, предотвратить переедание, повысить работоспособность, концентрацию и обучаемость.

Способы улучшения сна

- Наладь режим сна и бодрствования. Ложись спать и просыпайся в одно и то же время каждый день.
- Старайся ничего не пить перед сном, чтобы не просыпаться среди ночи для похода в туалет.
- Обеспечь себе непрерывный сон. Спать четыре часа ночью и четыре после школы — ненормально, поскольку не дает качественно восстановить силы.
- Если хочешь вздремнуть, установи будильник на полчаса и постарайся не проспать дольше, чтобы не нарушить ночной сон.
- Спи в темной прохладной незагроможденной комнате. Убери ноутбук, тетрадки и телефоны, прежде чем лечь в кровать.
- Устрани влияние синего излучения. Использование смартфонов, планшетов и компьютеров ночью может стимулировать мозг и подавить выработку мелатонина, что мешает заснуть. Чтобы отфильтровать излучение, используй специальные приложения для гаджетов.

- Придумай успокаивающий ритуал для засыпания. Прими теплую ванну, сделай легкую растяжку, почитай книгу или журнал, только не с экрана мобильного устройства.
- Оставь кровать для сна. Не ешь, не делай домашние задания и не используй гаджеты в постели. Твой мозг должен связать ее с отдыхом, а не с работой.

Расстройства сна

Иногда проблемы со сном объясняются медицинскими причинами. Существуют расстройства вроде апноэ (внезапная остановка дыхания во сне, часто отмечающаяся у храпящих людей) или нарколепсии (чрезмерная дневная сонливость, иногда сопровождающаяся внезапными эпизодами засыпания или «приступами сна»), которые могут привести к чрезмерной усталости и нарушению режима. Кроме того, проблемы со сном иногда вызваны такими хроническими заболеваниями, как астма, депрессия и диабет. Если ты соблюдаешь все рекомендации по гигиене сна, но они не помогают, вероятно, пора посетить врача.

Моя гигиена сна

Отметь в левой колонке, что тебя не устраивает в твоём режиме сна, а в правой — то, как ты планируешь это изменить.

Не нравится

Буду стараться делать

Ритуал подготовки ко сну

Придумай собственный ритуал подготовки ко сну. Выбери три способа его улучшения. Это может быть четкое время отхода ко сну и пробуждения, независимо от дня недели, отключение всех гаджетов за один–два часа до сна, освобождение комнаты от лишних вещей. Придумай три приема, которые, как тебе кажется, будут эффективны, и попробуй использовать их в течение трех дней.

ГЛАВА 5

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знаешь фразу Конфуция: «Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни». Именно так мы относимся к физическим упражнениям. Тренировка не должна превращаться в скучную повинность.

Если тебе доводилось садиться на велосипед в плохом настроении, ты наверняка замечал(а), что долго оставаться в этом состоянии невозможно. Большинство согласится с тем, что регулярные физические нагрузки в буквальном смысле делают их счастливее. Главное — найти упражнения, которые тебе по душе.

Во время занятий спортом вырабатываются эндорфины — гормоны радости, обеспечивающие хорошее настроение, которое может сохраняться несколько часов после окончания тренировки. Поначалу иногда сложно повысить уровень физической нагрузки, если до этого тебе тренироваться не приходилось. Но очень скоро ты ощутишь пользу от упражнений. Они не только улучшат настроение и сон, но и помогут снизить уровень стресса, повысят концентрацию и позволят лучше контролировать эмоции.

Польза движения

Физические упражнения приносят немало пользы.

- Повышают настроение, делают нас счастливыми.
- Стабилизируют эмоциональный фон.
- Снижают уровень стресса, выводят из организма кортизол.
- Повышают концентрацию внимания.
- Улучшают сон.
- Укрепляют сердце, мышцы и сухожилия.

- Настраивают сигналы голода/насыщения.
- Улучшают координацию.
- Помогают лучше владеть собой.
- Улучшают обучаемость и память.
- Помогают практиковать осознанность.
- Укрепляют иммунную систему, снижают вероятность простуды.

Возможно, ты веришь в собственную неуязвимость, однако, согласно результатам исследований, шансы прожить долгую и здоровую жизнь повышаются благодаря регулярным физическим упражнениям. Наши тела отличаются размерами и формами, и вместо того, чтобы сосредоточиваться на весе, стоит понять, что улучшение здоровья и благополучия во многом зависит от регулярного выполнения упражнений, которые тебе нравятся.

Речь именно о встраивании упражнений в твою жизнь, а не сосредоточении жизни вокруг них. Спортивный психолог доктор Райли Николс называет это сбалансированным режимом тренировок.

Признаки сбалансированного режима тренировок

- Ты слышишь свое тело и реагируешь на его сигналы. Это означает, что ты двигаешься, когда есть желание, и отдыхаешь, когда есть потребность.
- Ты выполняешь упражнения, стремясь к удовольствию, а не внешним целям вроде потери веса.
- Твой режим тренировок гибок, допускает корректировку в соответствии со школьными, социальными или семейными обязательствами. Например, ты вряд ли будешь тренироваться четыре дня в неделю в период выпускных экзаменов.
- Ты позволяешь своему телу отдыхать, понимая, что это не уменьшит твоего желания тренироваться в другие дни.

- Ты ешь достаточно для восполнения затрат энергии.
- Твои тренировки меняются в зависимости от сезона (например, в дождливое время года ты больше занимаешься йогой и реже играешь в футбол).

Режим тренировок может быть несбалансированным. Признаки этого иногда заметны окружающим, а иногда очевидны только для человека, который его придерживается.

Признаки несбалансированного режима тренировок

- В тренажерном зале начался пожар, но тебе нужно провести на беговой дорожке еще две минуты, поэтому ты остаешься внутри.
- Ты беспокоишься о пропусках тренировок.
- Ты воспринимаешь тренировку как способ сжечь потребленные калории.
- Ты тренируешься, невзирая на болезни, травмы и усталость.
- Ты тренируешься, чтобы замедлить изменения тела.
- Ты тренируешься, руководствуясь только внешними целями (например, чтобы похудеть).
- Ты тренируешься в неподходящих местах в неурочное время.
- Ты ешь недостаточно для восполнения энергетических затрат.
- Твои близкие или друзья обеспокоены тем, что ты слишком много тренируешься.
- Ты заставляешь себя тренироваться через силу.
- Ты часто пропускаешь семейные праздники или встречи с друзьями из-за тренировок.

Мы уже говорили о том, что у регулярных тренировок много плюсов. Но некоторым людям сложно встроить их в свою жизнь, а кто-то и вовсе избегает физической активности. Тому могут быть разные причины. Например, человек не получает удовольствия от упражнений, ощущает дискомфорт при

движении или недостаточно уверен в себе для того, чтобы заняться новым видом спорта.

Если ты почему-то избегаешь физической активности, попробуй с чего-нибудь начать. Избегая какой-либо деятельности, ты разогреваешь страх перед ней. Если после дискомфорта на тренировке ты в сердцах решаешь больше не заниматься, это отношение никуда не денется.

Попробуй применить подход Златовласки: выбери цель, которая будет не «слишком горячей» (попасть в НФЛ) и не «слишком холодной» (отсутствие активности), а где-то посередине. Мы понимаем, что поставленная задача иногда вызывает беспокойство, но со временем ко всему можно привыкнуть. Это напоминает принятие ванны: сначала вода кажется слишком горячей, а потом терпимой. Если ты не сдашься, то скоро поймешь, что беспокойство не только вполне переносимо, но и со временем уменьшается. Иногда физическая нагрузка даже дает ощущение свободы.

Очень часто, когда мы решаемся посмотреть в глаза своему страху, всё оказывается не так плохо, как мы думали. Главное — сделать первый шаг. Поэтому, если друзья позовут тебя поиграть в футбол в парке, соглашайся. Потом ты, возможно, будешь думать: «Ух ты, играть в футбол с друзьями в парке весело, хоть у меня и не всё получалось». В следующие пару дней попробуй мысленно возвращаться к положительным моментам этого опыта, например, приятному чувству причастности или умению смеяться над ошибками, которые ты допускаешь на поле. Тогда тебе будет легче согласиться на такие предложения в следующий раз.

Подход Златовласки к тренировкам

Для начала составь список «слишком горячих» целей, или упражнений, которые для тебя сейчас почти невыполнимы. Затем перечисли «слишком холодные», которые тебя не напрягут, но и не дадут прогресса. Чтобы выйти на новый уровень, нужно быть готовыми заглянуть за границы зоны комфорта. Наконец,

составь список наиболее адекватных целей — упражнений, вызывающих некоторый дискомфорт, но не слишком сильный.

Приведем пример.

Слишком горячо

- Отправиться на пробежку в очень жаркую погоду.
- Подготовиться к марафону.

Слишком холодно

- Перенести тренировку на более позднее время и отправиться смотреть телевизор.

В самый раз

- Трижды на этой неделе позаниматься приносящим удовольствие видом спорта.
- Отправиться в магазин за удобной спортивной обувью и одеждой.

Подход Златовласки к тренировкам

Слишком горячо

Слишком холодно

В самый раз

Ранжирование занятий по уровню тревожности

Теперь составь свой список из десяти видов занятий и проранжируй их в соответствии с уровнем вызываемого беспокойства по шкале от одного до ста (1% — не беспокоит,

100% — сильная тревога). Это необходимо для того, чтобы начать с самого комфортного и постепенно продвигаться, сокращая зону дискомфорта. Вот пример такого списка.

1. Пробежать марафон = 100%.
2. Поиграть в футбол с друзьями в парке = 50%.
3. Записаться на восстановительную йогу = 20%.
4. Попробовать попасть в спортивную команду = 100%.
5. Отправиться с друзьями в поход = 30%.
6. Погулять с собакой в течение 15 минут = 10%.
7. Погулять с мамой в течение 15 минут = 15%.
8. Поехать в школу на велосипеде = 25%.
9. Сходить на занятия по танцам = 15%.
10. Поучаствовать в благотворительной велогонке с друзьями = 60%.

Мы надеемся, что этот список поможет тебе выбрать виды упражнений, которые станут реалистичной отправной точкой для возвращения физической активности в твою жизнь.

Ранжирование занятий по уровню тревожности (не менее десяти пунктов)

1. _____

Наша знакомая Сьюзи 16 лет поделилась радостью от того, что нашла любимый вид спорта.

Сьюзи явно не была спортсменкой. Большую часть времени она тратила на чтение или учебу. Как будто бы в доме, полном растений, она поливала только одно. Затем Сьюзи решила полить другие растения и заняться спортом, чтобы снизить уровень стресса и улучшить сон. Сначала она хотела записаться на таэквондо, но решила, что неловко просить кого-нибудь тренироваться с ней по выходным. Затем она купила клюшку для лакросса, толком не определившись со своим отношением к этому виду спорта. Наконец она начала брать уроки тенниса, и инструктор убедил ее вступить в команду. Именно тогда Сьюзи полюбила спорт. Даже если бы сам Джастин Бибер явился в теннисный клуб посреди матча и позвал ее на свидание, она бы отказалась. Сьюзи нравился дух товарищества, соревновательность и то, что занятия теннисом не напоминали «тренировку». Она поняла, что спорт помогает ей сохранять хорошее настроение даже во время учебы. Он успокаивает разум, заземляет и помогает справиться со стрессом.

Привычка двигаться

Еще одной причиной избегания физических упражнений может быть отсутствие привычки. В ходе эволюции мы научились приобретать привычки, которые позволяют действовать автоматически, оставляя энергию для других дел. Представь, что каждое утро тебе приходится заново учиться чистить зубы. Благодаря способности мозга формировать привычки мы можем делать это, одновременно занимаясь чем-то еще, например во время похода в туалет. Это называется многозадачностью.

Доктор Тимоти Уолш из Колумбийского центра изучения расстройств пищевого поведения утверждает, что, превратив действие в рутину, мы уже не тратим на него умственные

усилия. Однако у нас могут формироваться и не очень полезные привычки. Избавление от них называется замещением (подробнее см. [главу 11](#)), создание новой привычки — формированием. Это процесс, в результате которого какое-то поведение становится автоматическим. Если после школы тебя тянет зашнуровать свои теннисные туфли и отправиться на корт, значит, у тебя есть привычка. Поначалу потребуются усилия, но, если ты не сдашься, со временем новое поведение будет даваться так же легко, как чистка зубов.

Если ты сейчас ведешь сидячий образ жизни, то мы не станем советовать тебе присоединиться к волейбольной команде на следующей же неделе. Лучше обратиться к родителям, тренеру или профессионалу, который поможет разработать план постепенного повышения физической нагрузки. Если тебе трудно заставить себя больше тренироваться, попроси родителей или друзей присоединиться. Скорее всего, ты заметишь, что действие предшествует мотивации. Не жди особого настроения. Двигайся, чтобы оно появилось. Несколько волейбольных партий на воздухе с друзьями запустят процесс формирования привычки.

Когда привычка сформируется, нужно ее поддерживать. В-первых, проанализируй прошлый опыт. Тебе действительно нравилось играть в волейбол или ты делал(а) это для своего тренера? Если тебе было не по душе это занятие, ищи то, что тебе подходит. Некоторые люди предпочли бы отправиться к стоматологу или заняться прополкой грядок, лишь бы не бегать. Их отталкивает монотонность этого вида спорта или дискомфорт, возникающий при движении. Зато кто-то с удовольствием сыграл бы в баскетбол или отправился в поход. Дух товарищества и соревновательность, свойственные командным играм, или наслаждение красивым пейзажем во время прогулки по лесу позволяют не воспринимать физическую нагрузку как тяжелую работу! Главное — найти любимое занятие, и тогда тебе не придется тренироваться ни дня в своей жизни.

Некоторые люди понимают, что побуждает их тренироваться, но не знают о негативных факторах, которые им мешают достигать результатов или получать удовольствие от спорта. У соавтора этой книги была клиентка, которой нравилось заниматься, но бесконечная раздражающая травля отца, который хотел лучших результатов, побуждала ее поступать наоборот. Она не могла отделить желание двигаться от борьбы за власть над своей жизнью, которую вела с отцом. Но когда научилась наслаждаться движением ради себя, а не для оправдания ожиданий родителя, ей стало легче жить.

Упражнения на осознание тела

Обдумай и письменно ответь на следующие вопросы. Ты, наверное, уже понимаешь, что мы говорим не о том, чтобы «заставлять» себя двигаться, а о том, чтобы делать это с радостью. И если ты решишь не тренироваться — это нормально. Главное, обрати внимание на то, как ты говоришь об этом с собой. Например, не стоит твердить: «Я ленивый(ая)», ведь это неправда. Используя наши подсказки, ответь на вопросы на следующей странице. При этом учти, что твои ответы могут меняться в зависимости от твоего психического и физического состояния.

1. Какой тип физической нагрузки вдохновляет и утомляет тебя сегодня?

Пример. Мне нравится ходить на йогу, потому что в зале тепло. Мысль о футболе меня не вдохновляет, на улице холодно.

Твой ответ

2. Сколько часов ты спал(а) прошлой ночью?

Пример. Менее семи часов.

Твой ответ

3. Как бы ты описал(а) свой уровень энергии?

Пример. У меня довольно низкий уровень энергии, потому что прошлой ночью мне удалось поспать меньше семи часов.

Твой ответ

4. Какое у тебя настроение?

Пример. Не очень хорошее.

Твой ответ

5. Как ты думаешь, может ли какая-нибудь физическая активность поднять тебе настроение?

Пример. Думаю, тренировка поднимет его, особенно [йога](#).

Твой ответ

6. Готов(а) ли ты при необходимости адаптировать, изменить или пропустить запланированную тренировку?

Пример. Да, я могу пропустить тренировку, если сильно устану.

Твой ответ

7. Какой тип физической активности предпочтителен для тебя сегодня?

Пример. Восстановительная йога.

Твой ответ

ЧАСТЬ II

ОСНОВЫ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

ГЛАВА 6

РАЗНООБРАЗНАЯ ЕДА

Уравняй продукты в правах

Для правильного питания нужны разнообразные продукты. Часто удовлетворению голода мешает ограниченный выбор, поэтому важно подготовить альтернативы в количестве, уместном для конкретного времени суток и ситуации. Планируя свой рацион заранее, ты можешь есть именно то, что требуется организму, а не то, что оказалось под рукой.

Если твои родители собирают тебя в школу, скажи им, какие продукты питания ты предпочитаешь, и достаточно ли тебе того, что они дают. Если ты решаешь эту задачу самостоятельно, подойди к делу серьезно. Теперь, кроме учебников, тебе нужно упаковать еду для перекусов, которая будет поддерживать оптимальную работу твоего мозга и мышц весь день (можешь попросить родителей о помощи).

Для полноценного питания важно разнообразие. Например, если ты всё время ешь бананы, не исключен дефицит витамина С, которым богаты апельсины. А если ты каждый день потребляешь курицу или индейку, то возможен дефицит железа, которого много в красном мясе. Когда ты ешь одно и то же изо дня в день, то отказываешься от части еды и можешь сильно проголодаться к концу учебного дня. Чтобы продукты питания не надоедали, важно их чередовать. Помни, что в систему правильного питания могут включаться любые продукты, а не только «здоровые». Не существует питательных веществ, ответственных за плохое здоровье. Еда — только один из факторов, влияющих на наше благополучие.

Рекомендации по составлению рациона

Подросткам нужно много энергии, поскольку они растут и развиваются. У тех, кто занимается спортом, эта потребность еще выше: энергии они тратят гораздо больше. Регулярный прием пищи (каждые три–четыре часа) особенно важен для предотвращения переедания. Оптимальный вариант — трехразовое питание с двумя-тремя перекусами в течение дня.

Рекомендуется употреблять продукты из всех существующих групп (крахмалистые, белковые, молочные, овощи/фрукты и жиры) не менее трех раз в день (завтрак, обед и ужин) плюс перекусы. Такой рацион позволит насытиться и обеспечит организм питательными веществами, необходимыми для успехов в учебе и спорте. Сбалансированная диета питает не только мышцы, но и мозг, помогая поддерживать высокий уровень концентрации. Например, одновременное употребление белков и углеводов замедляет процесс пищеварения и стабилизирует уровень сахара в крови, продлевая ощущение сытости. Полноценное питание гарантирует оптимальную работу мозга, позволяя тебе лучше сосредоточиваться.

Сбалансированный прием пищи должен включать следующие компоненты.

- *Белок.* Источники белка — курица, индейка, тунец, ветчина, яйца, хумус, тофу, бобы и сыр. Белки обеспечивают чувство сытости в течение дня и очень важны для роста мышц, восстановления и синтеза ферментов, необходимых для нормальной работы организма. Кроме того, они укрепляют ногти и волосы. Здорово, правда?
- *Углеводы.* Углеводы обеспечивают организм энергией. Они содержатся, например, в хлебе, лаваше, рисе и макаронах. Углеводы — основной

источник топлива для работы мозга, сердца и мышц.

- *Фрукты/овощи.* Раскрась свой рацион, включив в него фрукты и овощи. Они богаты антиоксидантами, которые способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, рака и т. д. Тем, кто занимается спортом, фрукты и овощи помогают восстанавливать силы после долгой тренировки. Кроме того, они обеспечивают правильное пищеварение и регулярный стул.
- *Жиры.* Не забывай о жирах! Их стоит включать в каждый прием пищи. Это может быть авокадо, хумус, орехи, печенье или шоколад. Жиры полезны для мозга и необходимы для выработки таких гормонов, как эстроген и тестостерон, которые, помимо прочего, отвечают за крепость костей, наращивание мышц, а у девушек еще и за менструальный цикл. И нет, от них не толстеют. Жиры, которые поступают из пищи, называются липидами, или пищевыми жирами, и они способствуют набору веса не больше, чем любая другая группа продуктов питания. Жир делает еду более приятной на вкус. Как и белки, жиры способствуют поддержанию состояния сытости в течение дня, поскольку дольше остаются в желудке. Так что лучше съешь одно «настоящее» печенье вместо двадцати обезжиренных.
- *Молочные продукты.* Постарайся добавить в свой рацион молоко или йогурт. Они укрепляют кости. Подросткам в день необходимо употреблять три–четыре порции молочных продуктов или эквивалента (например, соевого молока) для получения суточной нормы кальция (1300 мг). Формирование костей происходит до двадцати с небольшим лет. Вот почему подросткам так важно

употреблять как можно больше молочных продуктов.

Завтрак

Начни день со сбалансированного завтрака, содержащего продукты из всех перечисленных групп. Подростки часто пропускают его. Однако уже доказано, что ежедневный завтрак повышает способность учиться, сосредоточенность и уровень энергии. Еще один интересный факт: исследования показывают, что рацион тех, кто завтракает, содержит больше питательных веществ, чем тех, кто пропускает этот прием пищи. Ведь те, кто не завтракает, чаще едят что попадется под руку в течение дня и переедают, потому что чувствуют себя слишком голодными.

Идеи для завтрака

- Овсяная каша с миндалем и ягодами, стакан молока.
- Хлопья с молоком, банан и сосиска из индейки.
- Мюсли с густым (греческим) йогуртом, фрукты и несколько орехов кешью.
- Блины с клубникой и маслом, смузи.
- Ореховая паста (урбеч — миндальный, арахисовый или другой по вкусу) на тосте с кусочками банана, стакан молока.
- Яйца и тост, кусочки авокадо, груша.

Обед

Теперь подумаем о хорошем обеде. Не забудь включить в него все группы продуктов питания. Вот несколько вариантов.

- Сэндвич с индейкой, сыром и авокадо, морковь.
- Сэндвич с ореховой пастой и джемом, яблоко, йогурт.
- Пицца, салат с заправкой.

- Жареная курица с рисом, мандарин.
- Салат с курицей, лаваш.

Полдник

Что ты ешь, когда приходишь домой? Часто подростки возвращаются из школы очень голодными: они оценивают свое состояние в 1–2 балла по шкале измерителя голода (см. [главу 7](#)). Нужно сместить этот показатель к 3–4 баллам, и тут необходим план. Это позволит питаться осознанно, предотвратить переедание и поможет есть именно то, что ты хочешь, а не первое, что попадется под руку. Однако сначала разберемся, почему возникает сильный голод.

1. Пропускаешь один из приемов пищи? У тебя было время позавтракать?
2. Порции были слишком маленькими?
3. Не было возможности взять с собой перекус?
4. В твоем рационе есть продукты из всех групп — углеводы (например, хлеб или рис), белки (курица или индейка), жиры (авокадо или орехи), молочные продукты (молоко или йогурт), а также фрукты или овощи?
5. Твои блюда слишком скучные? Или слишком пресные?
6. Ты ешь одно и то же каждый день? Иногда скучные блюда не насыщают.

Ориентируясь на эти вопросы, измени свой рацион, чтобы довести уровень голода до 3–4 баллов. Например, если ты пропускаешь завтрак, добавь его в свой график (да, возможно, придется просыпаться на десять минут раньше). Попробуй перекусить между завтраком и обедом или добавить несколько блюд к обеду.

Также полезно заранее продумать, каким именно будет перекус. Обсуди это с родителями, чтобы нужные продукты всегда были дома.

Вот отличные варианты для перекуса.

- Хумус (можно приготовить самостоятельно или купить в магазине) и кусочки лаваша.
- Печенье (без маргарина и пальмового масла) и молоко.
- Энергетический батончик и фрукты.
- Яблоко и цельнозерновые хлебцы с ореховой пастой.
- Бананы и орехи или какао-бобы.
- Шоколадный пирог и молоко.
- Йогурт и энергетический батончик.
- Смузи.
- Половина сэндвича с ореховой пастой и джемом (или целый, в зависимости от твоих потребностей в энергии).
- Смесь орехов и сухофруктов и молоко.
- Орехи кешью и темный шоколад или какао-бобы в шоколаде.

Если ты занимаешься спортом, то полдник также станет перекусом перед тренировкой, который обеспечит тебя достаточным количеством энергии. Некоторые спортсмены идут на тренировку сразу после школы, упуская возможность подкрепиться. Перекус поможет не только набраться сил, но и лучше контролировать себя за ужином после тренировки.

Если ты пропустишь этот важный прием пищи, то, скорее всего, съешь лишнего уже дома. В идеале после школы твой уровень голода должен оцениваться в 4 балла. Но в любом случае перед тренировкой лучше ограничиться перекусом. Переедание перед выходом на поле может вызвать тошноту или вялость. Если к этому моменту твой уровень голода достигает уровня 2 или 3, вероятно, обеда оказалось недостаточно и размер порции нужно увеличить.

Занимаешься ты спортом или нет, важно, чтобы у тебя было всё необходимое к тому моменту, когда ты проголодаешься. Для этого, вероятно, потребуется помощь родителей.

Например, ты прибегаешь домой перекусить, но у тебя мало времени. Дома есть только пакет конфет и ингредиенты для

сэндвича. Самый простой вариант — конфеты, ведь сэндвич нужно готовить. Конфета очень вкусная, но она не даст устойчивого уровня энергии. А у тебя нет времени или желания делать сэндвич, хотя он гораздо сытнее. Вот почему полезно планировать заранее. Иначе ты, скорее всего, возьмешь первое, что попадется под руку, а не то, что нужно твоему организму.

Ужин

Ужин — возможность расслабиться после долгого дня и пообщаться с близкими за одним столом. Есть много исследований, подтверждающих ценность ужинов для поддержания крепких отношений с членами семьи. А продуманное меню поможет тебе наладить хорошие отношения со своим организмом. Сбалансированное блюдо позволит тебе получить все питательные вещества и насытит гораздо лучше, чем, например, пустой рис. Включи в него белок (курицу, индейку, говядину, лососину, креветки, сыр, тофу или фасоль), крахмалистый продукт (макароны из твердых сортов пшеницы, неочищенный рис, киноа, булгур или цельнозерновой хлеб), а также достаточно овощей (брокколи, шпинат, капусту, морковь, спаржу, перец, огурцы, салат или зеленый горошек). Вот некоторые варианты блюд для ужина.

- Курица с бурым рисом, брокколи и стакан молока.
- Лаваш или цельнозерновой хлеб с индейкой, сыром или авокадо, обжаренные овощи.
- Индейка со стручковой фасолью, булгуром или киноа и стакан молока.
- Спагетти, фрикадельки, твердый сыр и овощной салат с заправкой.
- Пицца и овощной салат с заправкой.

Перекус после ужина

Иногда через несколько часов после ужина тебя одолевает голод. В этом случае выбери какой-нибудь перекус, например из списка, приведенного в разделе «Полдник».

Люди, питающиеся осознанно, стремятся заранее подготовить все продукты, которые им необходимы. Если тебя до ужина не будет дома, выбери еду для перекуса и положи в рюкзак. Это особенно важно для тех, кто терпит голод до возвращения домой. Мало только прислушиваться к сигналам организма, старайся реагировать на них.

Многие не успевают нормально поесть. Мы хватаем первое, что попадется на глаза, а не то, что нам нужно. Выдели время на полноценный обед, принимай пищу, когда проголодаешься, удовлетворяй потребности организма и останавливайся в нужный момент.

Бери с собой любимые продукты или попроси родителей собрать для тебя перекус. Поучаствуй в готовке и попробуй найти для себя новые варианты. Выбери интересный рецепт, купи всё нужное и учись готовить! Используй эту возможность как практику осознанности. Если у тебя под рукой всегда будут нужные продукты, ты сможешь питаться именно так, как требует твой организм.

ГЛАВА 7

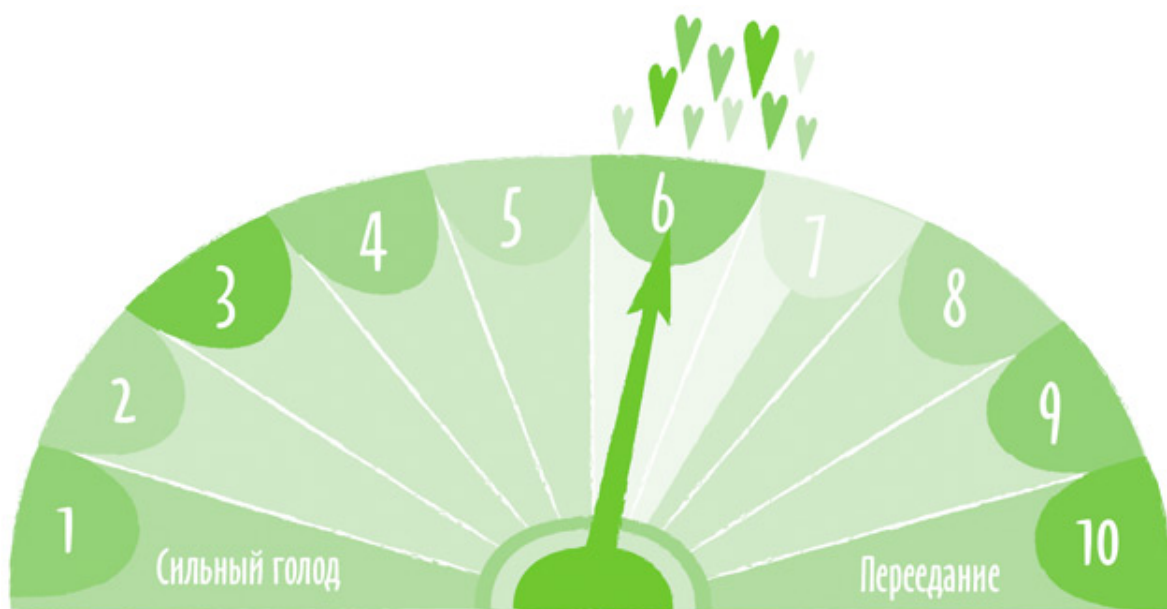
ИЗМЕРИТЕЛЬ ГОЛОДА: ИЗУЧАЕМ ЯЗЫК ТЕЛА

Правильно питаться станет просто, когда ты научишься понимать сигналы организма. Для начала убедимся, что у нас одинаковое представление о голоде и сытости. В этой главе мы научим тебя распознавать эти состояния. Поначалу сложности неизбежны. Однако, проявив терпение и поэкспериментировав, ты научишься лучше слышать свой организм. Для точной оценки насыщения тебе нужен новый инструмент — измеритель голода.

Попрактиковавшись, ты научишься лучше распознавать уровни голода и насыщения.

Измеритель голода: от острого голода до пресыщения

Используй простую шкалу для определения состояний насыщения. Когда человек учится водить машину, то почти всё время следит за спидометром, чтобы контролировать скорость. То же с измерителем голода. Если ты ешь слишком мало, то теряешь скорость, а если слишком много, то разгоняешься, когда в этом нет нужды. Тебе нужно достичь золотой середины: не создавать пробки, но и не получать штраф за превышение скорости. Надо использовать верное количество горючего и при этом знать, когда притормозить.



Пункты отправления

Уровень 1

Это сильный голод, при котором у тебя возникают головокружение и раздражение. Истощенный мозг не позволяет ясно мыслить. Ты чувствуешь слабость и усталость. Тебе трудно сосредоточиться на том, что ты читаешь. Вспомни последний раз, когда ты забыл(а) поесть по какой-то важной причине. Помнишь тот сильный голод? Тебе могло казаться, что ты сможешь съесть, например, своего друга.

На этом уровне ты ешь очень быстро и почти неосознанно, тебе трудно остановиться вовремя и не переесть. Мысли о пище могут быть навязчивыми. Допустим, ты на школьном мероприятии, где нет еды. Но думаешь только о ней. Например, так: «Я хочу есть». Спустя две минуты: «Интересно, есть ли у Марка в рюкзаке еда?» Еще через минуту: «Давид что-то ест. Может, попросить его поделиться?» Через тридцать секунд: «Может, у меня в рюкзаке что-нибудь завалялось?» Спустя минуту: «Я могу попроситься выйти и быстро сбежать

в столовую...» Получается, в последние десять минут тебе было не до происходящего. Все твои мысли о том, как добраться до еды. Сильный голод может отвлекать от чего угодно. Он сопровождается падением уровня сахара в крови. При этом организм запускает процесс разрушения мышц, дающий некоторое количество энергии, и чувство голода немного отступает. Однако это не лучший вариант. Мышцы ценны, наверняка тебе хочется их сохранить.

На данном этапе может показаться, что тебе не так уж голодно, но это ошибка. Ты просто не осознаёшь свой голод. Это как второе дыхание, которое открывается в состоянии сильной усталости.

Уровень 2

На уровне 2 ты можешь контролировать себя чуть лучше, чем на уровне 1. Возможно, у тебя нет таких физиологических симптомов, как головокружение или усталость, и твой мозг способен мыслить яснее. Но ты всё равно испытываешь сильный голод. В твоём желудке громко урчит, и люди поблизости могут странно на тебя поглядывать.

Как и на уровне 1, здесь есть риск переедания. Чувство голода может заставить тебя съесть больше, чем необходимо твоему организму, или сделать это так быстро, что твой мозг не успеет распознать сигналы насыщения (на это обычно уходит около двадцати минут). Пища должна быть разбита на составляющие или переварена. Цель работы сложной системы пищеварения заключается в том, чтобы забрать необходимые питательные вещества из еды и доставить их к тем частям тела, которые в них нуждаются (например, кальций к костям).

Этот сложный процесс идет быстро, но не мгновенно. Поэтому мозг не сразу узнаёт о том, что ты сыт.

Вот почему так важно принимать пищу регулярно и медленно, чтобы не переест и не выйти из-за стола с ощущением дискомфорта.

Уровень 3

На этом уровне голод терпимый. Ты спокойно и осознанно принимаешь решения о том, что съесть. Не исключены спазмы и ощущение пустоты в желудке, показывающие, что твой организм нуждается в еде. Ты знаешь, что с момента последнего приема пищи прошло много времени, и планируешь заняться поисками еды, потому что знаешь, пришло время. На этом уровне мысли о еде ненавязчивы, мозг работает нормально, ты ощущаешь себя вполне хорошо. Однако пора поесть, и ты можешь осознанно выбрать то, чего тебе действительно хочется.

Прислушайся к себе и определи желаемые *вкус, текстуру* и *температуру* еды (подробнее об этом мы поговорим в [главе 8](#)).

Уровень 4

Своеобразная серая зона, которую сложно описать. На этом уровне ты можешь не ощущать четких физиологических сигналов, но в то же время понимаешь, что «можешь» что-нибудь съесть. Если ты пообедал(а) в полдень, то к двум часам дня оценишь свое состояние в 4 балла: не против поесть, но не особенно чувствуешь голод. На уровне 4 иногда хочется перекусить. Если в это время кто-то предложит тебе что-то заманчивое, например картофель фри, ты можешь и согласиться, и отказаться.

Уровень 5

Вероятно, ты только что поел(а) и не ощущаешь голода. На этом этапе тяга к еде, скорее всего, имеет эмоциональную, а не физиологическую природу. Ты можешь спросить себя: «Если дело не в еде, чего мне хочется?» Эмоции сигнализируют о существующей потребности. Если ты понаблюдаешь за собой, то сможешь, например, осознать, что тебе скучно. Старайся не заедать это состояние, лучше займись чем-нибудь интересным. (Загляни за идеями в [главу 11](#)).

Пункты назначения

Уровень 6

В идеале на этом уровне надо остановиться. Не бойся: ты сможешь поесть, когда проголодаешься. Не стоит думать, что это твой последний шанс. На данном уровне твой желудок чувствует себя спокойно и удовлетворенно, он не переполнен и не требует большего.

Уровень 7

Ты преодолел(а) уровень 6. Неплохой результат, особенно если он станет твоим новым уровнем «полного насыщения» (вместо уровней 8–10). Забавно: после этой точки вкусовые рецепторы теряют к еде интерес. Это еще одна крутая особенность организма.

Уровень 8

Ты всё ближе к пресыщению. Тебе может не нравиться, что в ближайшем будущем удовлетворение пойдет на спад, но в остальном всё в порядке.

Уровень 9

Ты переел(а). Тебе некомфортно, хочется сесть на диван и ничего не делать. Хотя топлива много, ты не чувствуешь себя полным(ой) энергии и, вероятно, тянет вздремнуть.

Уровень 10

Ой-ой, пора ослабить пояс. Ты сильно переел(а) и чувствуешь себя ужасно. Тебе кажется, что друг, которого ты не прочь был(а) съесть на уровне 1, теперь давит на тебя всем весом.

Как ты сейчас относишься к голоду?

В школе ты можешь намеренно или подсознательно подавлять чувство голода и к моменту возвращения домой оказаться

на уровне 1 или 2. В воскресенье ты дома, тебе скучно, всегда можешь перекусить, ты весь день на уровне 4 или 5 и не ощущаешь явного голода.

Пищевое поведение — это неосознанная вещь, но ты можешь влиять на него. Понимание своего текущего отношения к голоду — важнейший шаг на пути перемен. Но учти, что это отношение постоянно меняется. Выясни, как обстоят дела сейчас, но не забывай возвращаться к этой теме: ситуация наверняка будет колебаться.

Когда начнешь отслеживать свои пищевые привычки, ты заметишь, что временами впадаешь в крайности, которые не ведут ни к чему хорошему. Это всё равно что до вечера воскресенья откладывать выполнение задания, которое нужно сдать в понедельник. Работа наспех истощит тебя, и тебе не удастся достичь желаемого качества.

Когда ты научишься понимать, что тебе нужно, то станет легче планировать и управлять процессом. Разобравшись со своим измерителем голода, ты сможешь управлять потребностями и наслаждаться любыми продуктами питания.

ГЛАВА 8

РАСПОЗНАЁМ СИГНАЛЫ УМЕРЕННОГО ГОЛОДА

В [главе 7](#) мы обсудили уровни голода. Мы говорили о том, что можем есть, руководствуясь разными эмоциональными стимулами, но только голод уровня 3 — сигнал к тому, что наш организм готов к приему пищи. В [главе 3](#) мы говорили о важности успокоения разума для того, чтобы лучше слышать свое тело. Понимание, что такое настоящий голод, и умение распознавать сигналы тела — отличное начало. Но не удивляйся, если этим дело не ограничится.

Независимо от того, опережаешь ли ты голод (ешь, когдаходишь до уровня 4 или 5) или регулярно подавляешь его (ешь, когда ты на уровне 1 или 2), скорее всего, восстановление связи с организмом потребует работы. Но рано или поздно всё получится.

Узнай свой аппетит, подружись с ним. Голод — реакция твоего организма, направленная на выживание, потому что еда — твоё топливо (мы часто будем прибегать к этому сравнению). Когда в организме мало топлива, мозг получает сообщение от разных его частей, включая желудок. Голод — четкий сигнал о том, что пора есть. Старайся оставаться на уровне 3, чтобы спокойно и осознанно подходить к выбору продуктов питания. Кроме того, это позволит тебе вовремя остановиться. Когда ты начинаешь с терпимого голода, тебе проще распознать момент насыщения (уровни 3–6). Определись, какой вкус, текстура и температура еды тебе нравятся. Но это получается только тогда, когда ты ощущаешь настоящий голод. На уровне 4 и выше у тебя это не выйдет.

Вероятно, тебе не захочется горячего супа в жаркий летний день или эскимо сразу после катания на лыжах. Но если захочется, всё в порядке. Понимание желаний организма поможет тебе сделать лучший выбор.

Вот что наш герой Том 15 лет говорит о терпимом голоде:

Том любит бургеры. Вместе с друзьями он часто заезжает в кафе после игры в лакросс. Том заметил, что если он забывает поесть перед тренировкой, то достигает уровня 2 по шкале измерителя голода, и тогда заказывает двойной гамбургер, большую картошку фри и большой молочный коктейль. И переедает. Его глаза голодны больше, чем желудок.

Начиная с уровня 2 он неизбежно оказывается на уровне 9 и выше с неприятным ощущением переполненного желудка. Если Том съел обед и перекусил перед тренировкой, то он на уровне 3, когда делает заказ. Тогда он может спокойно решить, чего именно он хочет и каким вкусом, текстурой и температурой должна обладать еда. Иногда в жаркий день он может обойтись молочным коктейлем. В другой день — только бургером. А изредка — двойным бургером и картофелем фри. На уровне 3 голод умеренный, поэтому Том легко может решить, чего он хочет и когда лучше остановиться.

Не у всех аппетит просыпается с самого утра. Чтобы запустить процесс метаболизма, нужно позавтракать в первый час после пробуждения. А чтобы поддерживать этот процесс весь день, попробуй есть каждые три-четыре часа. Так ты приучишь себя распознавать периодические сигналы голода и предотвратишь переедание вечером.

Допустим, ты просыпаешься в семь утра, а завтракаешь в 7:30. В зависимости от времени обеда тебе может захотеться перекусить в 9:30–10:00, когда живот начнет урчать. Попробуй обедать в полдень, перекусывать после школы, ужинать в шесть вечера и снова перекусывать в девять вечера. Если в выходные дни ты встаешь позже, все приемы пищи смещаются.

Например, если ты встал(а) в одиннадцать утра, то завтрак будет в одиннадцать с небольшим, обед — в два часа дня, перекус — в четыре или пять вечера, ужин — в восемь, а перекус — в десять или одиннадцать.

Со временем, набравшись опыта, ты начнешь принимать пищу, руководствуясь сигналами организма. Момент наступления голода будет зависеть от того, когда, что и сколько ты съел(а) в последний раз. Это кажется очевидным, но если ты питаешься неосознанно, то это потребует умения прислушиваться к себе.

16-летняя Брук рассказывает о том, как училась распознавать сигналы голода.

Когда на последних этапах лечения мой диетолог разрешил мне употреблять пищу, ориентируясь на сигналы голода, я подумала, что это будет проще простого по сравнению с тем, через что я уже прошла. Затем я поняла, как это сложно. Я думала, что голод должен сопровождаться сосанием под ложечкой и звуками, напоминающими стоны умирающего кита. Спустя некоторое время я поняла, что сигналы голода гораздо менее очевидны. Например, я обнаружила, что каждые несколько часов мне в голову приходят мысли о чем-нибудь вкусном. Проанализировав их, я поняла, что мне в такие моменты хочется есть.

Мы уже не раз называли еду топливом для организма. Воспользуемся этой метафорой, чтобы поговорить о метаболизме. Помнишь старые мультфильмы с паровозами? Безумный грабитель подбрасывает в топку всё больше угля, чтобы сильнее разогнать поезд. Думаем, аналогия понятна. Метаболизм подобен огню в топке, поддерживающему функционирование организма. Если там недостаточно топлива, поезд остановится.

Однако здесь есть еще одна важная особенность. После определенного момента двигатель больше не в состоянии сжигать топливо. Лишний уголь не влияет на температуру в топке. Итак, тебе нужно топливо, причем в том количестве, которое даст оптимальный результат. Вспомни подготовленных спортсменов. Если они не поедят перед забегом, у них не будет сил и они не покажут лучший результат.

Считываем показания измерителя голода

Мы уже говорили, как сложно научиться слышать «голос» своего тела, если ты обычно слушаешь голову. Для восстановления связи с организмом выполняй это упражнение до и после еды в первые несколько недель. В дальнейшем ты сможешь использовать его в сложных ситуациях — без них наверняка не обойдется.

На каком ты уровне (от 1 до 10) в данный момент?

Как ты это понял(а)?

Стоит ли тебе сейчас поесть?

Характеристики еды

Эта техника лучше всего работает при умеренном голоде. Когда ты впервые почувствуешь, что хочешь есть, прислушайся к себе и определи желаемые характеристики еды.

Вкус: хочешь чего-нибудь соленого, вроде сухариков? Сладкого, например шоколада? Или пряного, вроде сыра?

Температура: хочется чего-нибудь холодного и освежающего, например арбуза? Или теплого и успокаивающего, скажем, супа?

Текстура: хочешь чего-то хрустящего, вроде чипсов? Такого, что можно пожевать, например сухофруктов? Или мягкого, например йогурта или мороженого?

Определи предпочтительные характеристики еды

Прислушайся к себе и реши, чего бы тебе хотелось:

Вкус?

Температура?

Текстура?

Ешь по обстоятельствам

Важно не демонизировать определенные продукты питания, а научиться выбирать их с учетом ситуации. Например, шоколадные пирожные — идеальный выбор, когда тебе хочется пожевать что-то сладкое и теплое. Но если в ближайшее время тебе предстоит футбольная тренировка, лучше выбрать что-то более сытное, содержащее не только углеводы, но и белки, например смузи, йогурт или смесь орехов и сухофруктов. Конечно,

ты можешь съесть и пирожное. Иначе тебе грозят голодные спазмы — или ты выдохнешься еще до окончания тренировки. Но есть люди, которым пирожное до тренировки подойдет лучше. Все мы уникальны, и тут придется применить метод проб и ошибок.

В сочетании с предыдущим упражнением следующие вопросы помогут тебе быстро выбрать еду в соответствии с планами на день.

Как ты сейчас оценишь свой уровень голода?

Что ты собираешься делать днем?

Продукты какого типа, по твоему мнению, оптимальны с учетом твоих планов?

ГЛАВА 9

ВСЯ ЕДА РАЗРЕШЕНА

У тебя уже завязалась дружба с аппетитом, пора избавиться от страхов по поводу еды.

Многие считают, что во всем виноваты коробки с выпечкой, которые смотрят на нас со всех сторон. Но на самом деле сбалансированному питанию мешает неумение прислушиваться к потребностям своего организма.

Не позволяй еде управлять твоей жизнью. Пончик не твой начальник. Это всего лишь пончик. Освободи себя от его тирании. А для этого научись слушать себя и учитывать свои желания и потребности. Ты можешь хотеть пончик, а можешь и не хотеть; и то и другое нормально. Любые продукты могут быть частью здоровой диеты.

Наша знакомая, которой сейчас 25 лет, делится детскими воспоминаниями о «здоровом» питании.

Моя история о «плохой» еде не оригинальна. Она началась в раннем детстве. Родители держали дома только «здоровые» продукты питания. В Хэллоуин мы раздавали приходящим детям грецкие орехи или зубные щетки, и у нас всегда можно было найти обезжиренное молоко, бекон из индейки, тофу и изюм в шоколадной глазури.

Я стараюсь забыть завтраки в начальной школе, когда я с тоской глядела на других ребят, которые уплетали сэндвичи из белого хлеба, бисквиты и настоящее молоко. Когда мое терпение иссякало, я пыталась обменять на их чипсы свои батончики из инжира — не те, вкусные, с джемом внутри, а из магазина здорового питания, которые выглядели так, будто вот-вот пустят ростки. Я предлагала «в довесок» даже изюм в шоколаде. И всё

равно никто не соглашался.

Когда я стала старше и смогла питаться не дома, я с удивлением наблюдала за тем, как моя подруга, которую ограничивали в еде гораздо меньше, чем меня, по-видимому, «слушала себя» и ела, руководствуясь сигналами голода. Она часто выбирала богатые питательными веществами продукты, даже имея доступ к шоколадным пирожным, кока-коле и пицце. Изредка она брала что-то из закусок, а я опустошала ее буфет, не зная, когда еще мне удастся добраться до запрещенных продуктов.

С тех пор многое изменилось, и теперь я свободно выбираю еду (покойся с миром, изюм в шоколаде).

Если ты будешь стремиться не есть какие-то продукты, именно их ты и будешь хотеть. Этот внутренний запрет порождает страх, который ограничивает твою свободу и лишает радости. Ты можешь бояться съесть какой-то продукт в гостях, в школьном кафетерии или в поездке. А боязнь повышает риск срыва. Чем больше ты избегаешь чего-то, тем более соблазнительным оно кажется. Решение проблемы — умение прислушиваться к себе и не осуждать себя за выбор.

Для освоения этого навыка научись непредвзято относиться к еде. Постоянное избегание каких-то продуктов, «потому что так надо», превращает тебя в бомбу замедленного действия, ожидающую калорийного взрыва.

Сейчас сосредоточься. Попробуй минуту не думать о розовых слонах. Переключи внимание на что-нибудь другое... время пошло.

Ну, как успехи? Когда ты видишь аппетитный кусок шоколадного торта, но не позволяешь его себе, потому что хочешь хорошо выглядеть на выпускном балу, это похоже на попытку не думать о розовых слонах.

Когда ты говоришь себе, что не можешь что-то получить, ты «включаешь» внутреннего бунтаря. Иногда это полезно, например при отстаивании своих границ и принципов, но в случае с едой, скорее всего, приведет к тому, что ты проглотишь целый торт.

Люди, которые стараются есть в соответствии с сигналами организма, позволяют себе торт, когда хотят его. Они не боятся, потому что это просто торт. Иногда они могут отказаться от нежеланного блюда. А если и решили съесть кусочек, они знают, когда остановиться. Это позволяет наладить долгосрочные гармоничные отношения с едой.

Порой тебе кажется, что если бы ты позволил(а) себе есть «плохие» продукты, то стал(а) бы питаться только ими. Представь, что тебя попросили есть печенье на десерт каждый день на протяжении месяца. К концу этого периода печенье, скорее всего, стало бы вызывать у тебя отвращение. Включение в рацион разнообразных продуктов помогает добиться того, что ни один из них не будет для тебя более привлекательным, чем другие. Это со временем избавляет от привычки делить продукты на «хорошие» и «плохие». Если ты позволяешь себе всё, то еда над тобой не властна.

13-летний Кой рассказывает об отношениях с фастфудом.

Кой отказался от еды в ресторане быстрого питания по дороге домой после футбольной тренировки. «Лучше вообще не есть, чем питаться фастфудом», — сказал он. Но до возвращения домой придется ждать четыре часа. Очень важно поесть сразу после тренировки, чтобы оптимизировать процесс восстановления организма, получить заряд энергии на следующий день и уменьшить воспалительные реакции. Пропуск приема пищи в первые пару часов после тренировки может нанести организму

больший вред, чем фастфуд. Большинство спортивных диетологов, скорее всего, скажут, что после тренировки лучше съесть что-то из фастфуда, чем остаться голодным.

Свобода означает отказ от правил, не основанных на научных данных. Например, бытует мнение о том, что есть нужно только до определенного времени суток. Кто-то говорит, что это семь часов вечера, кто-то — девять. Кто прав?

На самом деле никто, если только рекомендация не обусловлена определенным заболеванием. Нет научных исследований, подтверждающих связь между набором веса и употреблением пищи после определенного времени суток. Небольшой перекус перед сном может быть даже полезным². Как ни странно, во сне организму тоже нужна энергия для роста, восстановления мышц, а также усвоения новой информации и навыков. Если ты последний раз ел(а) в шесть вечера и проснулся(ась) на следующее утро в шесть, значит, твой организм не получал топлива двенадцать часов! Перекус перед сном может минимизировать этот эффект. Он особенно важен для восстановления организма спортсменов, которые ходят на тренировки после школы.

Справедливое отношение ко всем продуктам и развенчание мифов о диете помогут наладить режим питания на основе сигналов мудрого организма. И делить продукты на «хорошие» и «плохие» совсем не обязательно.

Вместо того чтобы запрещать себе какие-то продукты, усиливая тягу к ним, можно опытным путем определить уместность их употребления в той или иной ситуации. Например, если утром тебе на глаза попадает любимое печенье, вместо того чтобы говорить: «Я не буду есть печенье, от него портятся зубы и страдают внутренности», насладись этим лакомством. Однако при этом ориентируйся не только на вкус продукта, но и на свое состояние после его употребления. Тогда вместо запретов ты будешь руководствоваться соображениями вроде: «Я могу съесть это

печенье в любое время, но, скорее всего, не на завтрак утром перед экзаменом».

«Легализация» всех пищевых продуктов лишает «плохую» еду власти над тобой. Перестань ненавидеть чипсы и мороженое. Сами по себе они не ведут к набору веса. Если ты научишься не делить продукты на «хорошие» и «плохие», то еда, которую ты по-настоящему хочешь, удовлетворит тебя и физически, и эмоционально, вдобавок предотвратит чрезмерную реакцию на продукты, которые ты себе не позволяешь.

Когда выбор еды диктуется страхом, и вообще, когда мы чего-то боимся, в организме вырабатывается кортизол. Поневоле задумаешься о том, что хуже для здоровья — небогатые питательными веществами продукты или беспокойство по поводу еды. Страх — это стресс. Как уже говорилось в [главе 3](#), иногда он полезен, например, когда стимулирует выполнить домашнее задание, но во многих других случаях вреден для организма.

Вспомни последний раз, когда тебе было страшно. Твое сердце стало биться быстрее? Щеки вспыхнули? Всё это неприятные, но нормальные реакции на стресс. Конечно, такие симптомы не возникают, когда ты думаешь о запретном торте, но твое тело может при этом испытывать стресс, только в меньшей степени. Решения, основанные на страхе, имеют нездоровые последствия не только в эмоциональном, но и в физическом плане. Ухудшается пищеварение, снижаются уровень энергии и эффективность метаболизма. На твое здоровье влияют не только продукты питания, но и отношение к ним. Именно поэтому мы рекомендуем тебе самостоятельно выбирать, как питаться. Осознанные решения, основанные на твоих истинных желаниях и потребностях, могут в целом поддержать здоровье.

Почему мы едим то, что едим

Упражнение Люси Аффамор «Почему мы едим то, что едим» отражает ее подход «Хорошо уже сейчас» (Well now). Люси говорит, что «выбор продуктов по критерию содержания питательных веществ не учитывает наши пристрастия, неприязнь, вкусы, желания, ценности и т. д. Он заставляет нас игнорировать сигналы организма и обстоятельства, в которых мы находимся, порождая диетный способ мышления в отношениях с едой».

Люси учит тому, что пища играет много ролей и удовлетворяет разные потребности, имеющие отношение к здоровью, удовольствию, самовосприятию, ценностям, а также семейным, социальным и эмоциональным вопросам. Питательные вещества — важный, но не единственный фактор. Еда — это не только витамины, сахар и клетчатка! Понимание этого поможет тебе расслабиться и позволить пище удовлетворить твои физические, психические, социальные и другие потребности.

Это упражнение помогает рассмотреть все аспекты режима питания в перспективе.

Так его выполнил 16-летний Конор.

Как ты выбираешь сорт яблок?

Обычно я ем яблоки, которые родители принесли из магазина. Им нравятся «фуджи», поэтому их я обычно и ем, но, если бы я попросил других яблок, они купили бы их для меня.

Почему ты выбираешь определенные продукты питания в определенные дни, месяцы или годы?

Я очень люблю коктейль эгг-ног¹⁰. Поэтому, когда он появляется в магазинах, я прошу родителей купить мне немного. Весь сезон продаж я хотел бы выпивать по стакану каждый день или через день.

Как твое состояние влияет на выбор продуктов?

Мое состояние может не влиять на рацион, но явно влияет на количество съеденного. Когда я не в настроении, я ем не очень много, хочу поскорее вернуться в свою комнату. Но когда мне хорошо, я иногда предлагаю родителям прогуляться после ужина и поесть мороженого.

Избегаешь ли ты каких-либо продуктов? Если да, то почему?

Я не ем рыбу, потому что мне не нравится ее вкус. Не имею ничего против красного мяса, но предпочитаю курицу. Красное мясо, по мне, жестковато, а курица — мягкая и сочная. Вдобавок есть много способов ее приготовить, поэтому она кажется мне лучшим вариантом.

А теперь спроси себя, почему ты ешь то, что ешь, и напиши ответы.

Почему мы едим то, что едим

Как ты выбираешь сорт яблок?

Почему ты выбираешь определенные продукты в определенные дни, месяцы или годы?

Как твое состояние влияет на выбор продуктов?

Избегаешь ли ты каких-либо продуктов? Если да, то почему?

Какие темы наметились?

Чему тебя научило это упражнение?

Продукты, которые тебя пугают

Диеты, которые ограничивают рацион, не подходят для подростков. Комфорт в отношении еды сделает тебя менее зависимым(ой) от внешних условий, например необходимости наличия «здоровой» пищи. Вместо исключения из рациона каких-то продуктов стоит выработать здоровое отношение к ним.

Есть ли продукты, которые ты стараешься не употреблять? Например, печенье или мороженое? Насколько сильно они тебя беспокоят? Какая еда вызывает у тебя страх? Наша клиентка Джули заметила, что старается не употреблять некоторые продукты. Она не ела конфет и не притрагивалась к пицце, считая ее слишком жирной. Она не жаловала печенье и торты, поэтому держалась от них подальше. Из-за статьи в каком-то журнале у Джули сформировалось предвзятое отношение к еде, содержащей сахар.

Важно найти источник проблем. Например, несмотря на плохую репутацию, сахар дает нам энергию и делает еду приятнее, улучшая ее вкус и текстуру. Иногда нам хочется сладкого, когда мы очень голодны (уровень 1–2): продукты, содержащие сахар, быстро дают энергию. А иногда это просто тяга, не сопровождающаяся чувством голода. Как говорилось в главе 6, питаясь регулярно в течение дня, можно предотвратить сильный голод, а значит, лучше контролировать себя.

Диетолог Марша Хадналл сказала: «Запретный плод сладок. Если хочешь заикнуться на сладком, скажи себе, что тебе

нельзя его есть. Скорее всего, ты станешь одержимым». Джули поняла необоснованность своего страха перед сладостями. Когда она снова начала их есть, ничего плохого не произошло. И печенье стало просто печеньем.

Для избавления от страхов, касающихся еды, нужно проявить смелость. Возьми продукты, которых ты почему-то боишься, и съешь их! Цель упражнения не в том, чтобы избавиться от еды, которая тебя пугает, а в том, чтобы уничтожить страх. Для начала можешь составить список пугающих продуктов, а затем оценить их по десятибалльной шкале, где 10 соответствует самому страшному, а 1 — наименее страшному. Вот список Джули.

Список продуктов с оценками по десятибалльной шкале (10 — самый пугающий; 1 — наименее пугающий)

Пицца — 9

Мороженое — 6

Печенье — 7

Конфеты — 8

Шоколад — 7

Составь свой список продуктов, вызывающих хотя бы малейший страх, используя десятибалльную шкалу, чтобы оценить каждый из них (1 — наименее пугающий; 10 — самый пугающий).

Спроси себя, откуда возникло такое отношение к продукту или группе продуктов, а затем честно оцени, насколько оно оправданно.

Продукты, которые меня пугают

• _____

Взгляни страху в глаза. Возьми какие-то из перечисленных продуктов с собой на обед, съешь их за ужином или в кафе. Для преодоления страха и формирования нейтрального отношения к этим продуктам, возможно, придется повторить упражнение несколько раз (согласно исследованиям — 15–20). Иначе избегание всегда будет поддерживать страх перед ними.

Ради максимального удовлетворения старайся есть выбранные продукты, находясь на уровне 3 и выше по измерителю голода, чтобы получить удовольствие и остановиться в нужный момент. Скажи себе: «Всё хорошо, мне не обязательно бояться еды». Иными словами, твой страх перед конкретными продуктами, скорее всего, несоизмерим с возможным вредом от них. Например, если ты любишь пироги, но думаешь, что не сможешь остановиться, если в доме окажется целый пирог, купи и съешь кусочек вне дома. Насладись им. Цель в том, чтобы вернуть власть над собой. Поначалу может захотеться угощаться пирогом как можно чаще, однако, как только ты поверишь в то, что можешь позволить его себе в любое время, твоя психологическая тяга к нему уменьшится, а уверенность в себе возрастет. Возможно, ты даже заметишь, что теперь выбираешь пирог тщательнее — ведь ты можешь позволить себе его когда угодно.

Запись мыслей о еде

Каждый раз, когда ты переживаешь по поводу употребления определенного продукта, прояви любопытство. Спроси себя, почему ты боишься его. Что случится, если ты его съешь? Есть ли у этого страха реальные причины?

Это упражнение помогает лучше понять страх: разбить его на части, перестать себя изматывать и быстрее возвратиться в нормальное состояние. Вспомни пример с рефератом, который необходимо сдать. Источником стресса было не только само задание, но и дефицит времени.

Понимание причины беспокойства помогает абстрагироваться от ситуации и найти лучшее решение.

Например, в случае с рефератом, если ты распределишь оставшееся время между написанием отдельных разделов, задание покажется тебе проще.

Когда ты осознаешь свой страх, что можешь не удержаться от пончика, если он окажется в поле зрения, попробуй съесть один, а затем продолжить заниматься своими делами.

Изучи приведенный ниже пример нашего знакомого Джона, а затем самостоятельно заполни [бланк в конце главы](#). Учти, что эта техника помогает справиться с тревогой не только по поводу еды, но и чего угодно.

Ситуация: Мы в парке развлечений, ходим от аттракциона к аттракциону. Мы отлично проводим время, и мои друзья покупают карамельный попкорн, конфеты или пончики.

Первичная эмоция: Страх

Уровень: 70%

Худший сценарий:

- Я знаю, что не голоден, но и не вполне сыт, поэтому не откажусь от того, что мне предложат.
- Я слышал, что эти продукты «нездоровые», и переживаю, что могу набрать вес.

Негативные аргументы: Карамельный попкорн, конфеты и пончики способствуют набору веса.

Позитивные аргументы:

- Я понимаю, что время от времени могу есть на эмоциях. Проблема возникнет, если я буду делать это регулярно.
- Не существует продукта или питательного вещества, ответственного за ухудшение здоровья

или набор веса.

- Нормальное питание означает движение в потоке и умение наслаждаться едой.
- Каждый прием пищи — новая возможность попрактиковать навыки определения предпочтений в еде, уровня голода и моментов, когда следует остановиться.
- Ничего страшного.

Запись мыслей о еде

Ситуация:

Первичная эмоция:

Уровень страха:

Худший сценарий:

Негативные аргументы:

Позитивные аргументы:

ГЛАВА 10

УЧИМСЯ ВОВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

Многие считают, что умение останавливаться в нужный момент — самый сложный навык. Хотя пища кажется вкусной, после достижения насыщения твои рецепторы начинают терять чувствительность. Если ты ешь, находясь на уровне 8–10 по измерителю голода, ты можешь получить в лучшем случае кратковременное удовлетворение.

Чтобы вовремя остановиться, нужно выполнить несколько условий. В идеале стоит начать с уровня 3 (иными словами, не там, где нужно остановиться), чтобы суметь распознать сигнал голода. Кроме того, необходимо эмоциональное и физическое удовлетворение от выбора среди одинаково доступных продуктов.

Если во время еды тобой руководят эмоции, а не голод, то, скорее всего, ты не ощутишь удовлетворения и поймешь, что пытаешься решить другую проблему, например справиться со скукой. И если тебе скучно, займись чем-нибудь интересным. Иначе ты будешь безуспешно пытаться «заесть» эмоции.

Постарайся понять, что именно ты хочешь съесть. Чтобы удовлетворить свою потребность и вовремя остановиться, надо дать организму то, что ему нужно. Доверься ему. Когда ты определишь, что именно хочешь съесть, съешь это, не пытаясь себя отговорить. Очень важно иметь различные продукты питания на выбор. Цель не в том, чтобы избегать их, а в том, чтобы получать от еды удовольствие и знать, когда остановиться. Напомни себе о том, что ешь этот продукт не в последний раз.

По мере укрепления навыков ты заметишь, что твои отношения с едой становятся всё более мирными, а доверие к организму растёт. Без него ты, скорее всего, будешь съедать гораздо больше необходимого. Чтобы вовремя останавливаться, надо научиться распознавать сигналы голода и удовлетворять тягу как на эмоциональном, так и на физическом уровне.

Если ты хочешь пиццу, но съедаешь вместо нее энергетический батончик, ты насытишься физически, но не эмоционально. Выбрав продукт, который тебя действительно привлекает, ты вряд ли потянешься за добавкой.

Представь, что тебе нужно срочно купить костюм для какого-то мероприятия. Ты приобретаешь «достаточно хороший», который удовлетворяет тебя на 80%. Уже после мероприятия тебе на глаза попадается костюм, который устраивает на 100%, и ты покупаешь и его тоже. Видишь, в чём проблема? Ты потратишь вдвое больше.

Когда у тебя возникает соблазн съесть больше, чем нужно, обрати на это внимание. Заранее подготовься к тому, чтобы справиться с этой ситуацией. Это важный сигнал. Для новичка способность останавливаться на уровне 6 — необходимый навык. В младенчестве мы все умели это делать, но со временем разучились. Конечно, не нужно стремиться всегда останавливаться на уровне 6. Периодическое переедание вполне нормально. В проблему это превращается, когда становится привычкой.

По мере освоения этих техник ты заметишь, что переедаешь всё реже. Со временем эти навыки станут частью твоей жизни, тебе не придется слишком много думать о них. Ты будешь точнее определять, чем ты руководствуешься, когда ешь: голодом, скукой, стрессом, страхом упустить возможность или любой другой причиной, не имеющей ничего общего с голодом.

Сэди, наша знакомая 13-летняя девушка, делится страхом упустить возможность.

Сегодня вечером за семейным ужином я переела, достигнув уровня 9 к моменту его окончания. У нас была китайская еда, которую я глотала так, будто мне никогда больше не представится такая возможность. Мне стоило заранее распознать эту закономерность, связанную с китайской едой, и определить соответствующие триггеры. Но всё это трудно отследить в нужный момент. Я понимаю это уже потом. Когда речь идет о китайской еде, у меня в голове за несколько секунд проносятся мысли вроде: «Я не хочу, чтобы она заканчивалась» или «Что, если кто-то захочет добавки?» Я переживаю из-за того, что мне может ничего не достаться. Вчера отец взял немного риса, и я слегка обиделась на него. Эта мысль возникла лишь на пару секунд, больше я об этом не думала. Я ем китайскую еду нечасто. В этот раз я взяла свою любимую курицу гунбао и не смогла устоять. Раньше я этого не осознавала. Теперь у меня есть выбор. В следующий раз, когда мы возьмем китайскую еду, я использую свою мантру: «Это не в последний раз. Я смогу съесть еще, когда проголодаюсь».

Встретимся на полпути

Следующее упражнение поможет тебе научиться распознавать сигналы насыщения. Во время каждого приема пищи прислушивайся к себе и старайся описать свое самочувствие после того, как ты съешь половину порции — например, половину сытного сэндвича. Опиши свое эмоциональное состояние. Каков твой текущий уровень голода? Ответ может выглядеть так: «Я раздражен(а), я знаю, что нахожусь на уровне 7, но сэндвич такой вкусный, что я не могу удержаться и не съесть вторую половину», или: «Пока достаточно, я могу съесть остальное позже, когда проголодаюсь». Главное — осознать, почему тебе сложно

вовремя остановиться. Рассмотрим такую формулу: Осознанность + Действие = Изменение. Сначала сфокусируйся на осознании; тогда часть уравнения, связанная с действием, встанет на свое место.

Записи после еды

Используй три приведенных далее примера как шаблон для ведения записей после еды. Излагай мысли, возникающие после приема пищи, это поможет не только предотвратить переедание, если такая привычка у тебя уже есть, но и осознать возможные триггеры, которые могут этому способствовать. Важно всегда помнить, что переедание само по себе не проблема, это нормальное явление. Но оно грозит неприятностями, когда становится привычкой или способом регулирования эмоционального состояния. Выполняй это упражнение всякий раз, когда почувствуешь, что сбиваешься с пути.

- «Когда я приехала в школу, в классе были пончики. Я съела один просто потому, что они оказались под рукой, хотя до этого позавтракала. В следующий раз в такой ситуации я постараюсь осознать свое состояние и при уровне голода 5 и выше откажусь от пончика. В этот раз я переела, поэтому была вялой на уроке».
- «После ужина мне было сыто и комфортно, но я заметила, что сестра по-прежнему ест макароны, поэтому положила себе добавку. В следующий раз я буду смотреть в тарелку и постараюсь сосредоточиться на потребностях своего организма».
- «Я решил взять энергетический батончик вместо печенья, которого мне хотелось. В результате съел и то и другое. В следующий раз я осознанно выберу

то, чего мне хочется, — печенье. Если потом будет желание съесть и энергетический батончик, я это сделаю, а если нет — оставлю его на потом».

Записи после еды

Осознание тела

Доктор Анита Джонстон, автор книги «Едим в свете луны», говорит, что осознание тела помогает восстановить связь с физическими ощущениями, которые подсказывают, когда стоит есть и пить, а когда надо остановиться. По ее словам, жажда меньше связана с эмоциями, поэтому легче начать с ее распознавания.

Доктор Джонстон разработала простое упражнение на осознание тела. В качестве примера мы используем питье воды (присоединяйся!).

В следующий раз, ощутив жажду, спроси себя: «Откуда я знаю, что хочу пить? Какое физическое ощущение говорит мне об этом?» Это может быть пересохшее горло или язык...

Затем скажи себе: «Ладно, а как я узнаю, когда прекратить пить?» Ты можешь ориентироваться на исчезновение сухости во рту или прохладное ощущение в горле. Какими сигналами ты руководишься, чтобы начать/прекратить пить?

Используй приведенные ниже вопросы для распознавания жажды или голода, когда собираешься попить или поесть.

Осознание тела

Жажда

Откуда я знаю, что хочу пить?

Какое физическое ощущение свидетельствует о жажде?

Сделав несколько глотков, спроси себя:

Как я узнаю, когда мне прекратить пить?

Какими сигналами я руководствуюсь, чтобы начать/прекратить пить?

Голод

Какое физическое ощущение говорит о том, что я голоден(на)?

В какой части моего тела я ощущаю голод?

После нескольких съеденных кусков спроси себя:

Я всё ещё испытываю голод?

Откуда я это знаю?

Какое физическое ощущение свидетельствует об этом?

An abstract painting in shades of green and white. On the left side, there is a vertical strip of white paint. Below it, a dark green tomato with a small stem is depicted. The background is a mix of light and dark green brushstrokes.

ЧАСТЬ III ЛАЙФХАКИ

ГЛАВА 11

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ВКУСНЕНЬКОГО

Не поддавайся зову внутреннего гурмана

Зов гурмана — подсознательная тяга к еде при отсутствии настоящего чувства голода (уровень 4 или выше). Умение справляться с ним становится ключевым фактором для налаживания правильного питания. Зов гурмана — ошибочная попытка твоего мозга удовлетворить некую нефизиологическую потребность. Когда ты ешь, чтобы избавиться от неприятного чувства: будь то скука, тревога или что-то еще, — результат появляется, но ненадолго. Как только ты проглотишь последний кусок пирога, ты сразу вернешься в то состояние, от которого пытался(ась) избавиться.

В [главе 2](#) мы обсудили биологию эмоций, их эволюцию в зависимости от возраста. Здесь поговорим о том, зачем нужны эмоции и как ими управлять. Нейроанатом Джил Болт Тейлор утверждает, что активация эмоции, прохождение соответствующих химических веществ через кровотоки и их выведение занимает менее девяноста секунд. Обычно именно наша реакция на эмоцию продлевает ее действие, поэтому всё, что мы чувствуем спустя полторы минуты, становится результатом придуманной нами самими истории.

Эта глава поможет тебе лучше понять природу эмоций, научиться эффективнее управлять ими, воспитать эмоциональную мудрость и питаться осознанно. Ты сможешь немного отстраниться от чувств, превратиться из действующего лица в зрителя фильма.

Неэффективность диет отчасти объясняется тем, что они не учитывают причину, заставляющую тебя есть при отсутствии чувства голода. Часто это нежелание справляться с эмоциями, которые ты испытываешь в настоящий момент. Чтобы научиться разбираться в своих чувствах, а не заедать их, нужно

практиковаться. Однако каждый прием пищи — новая возможность для того, чтобы попытаться распознать сигнал мудрого организма и отреагировать на него. Если ты допустишь ошибку, признай ее и забудь о ней.

Многие пытаются заесть эмоции, вместо того чтобы разобраться в них. Как будто они не знают, что чувствуют, помимо психологической тяги к еде. Человек, привыкший заедать чувства, накапливает подавленные эмоции, которые он не в состоянии точно описать. А понимание эмоций необходимо для эффективного управления ими.

Эмоции — просто способ организма сообщить о проблеме, требующей сознательного вмешательства. Желательным изменением в данном случае будет приобретение навыка мудрого использования чувств. В частности, переживания неприятных эмоций без попыток самоуспокоения, которые иногда только усугубляют ситуацию (в данном случае речь о еде при отсутствии голода). Многие боятся своих чувств и умело избегают их. Но при этом страх только усиливается. В итоге подавленные эмоции вырываются наружу в неподходящий момент, как черт из табакерки. Это мешает жить настоящим, в частности усложняет процесс изменения отношений с едой.

В среднем переживание эмоции длится девяносто секунд. Далее идет «вторичная реакция на первичную эмоцию». Так, если первичной эмоцией было чувство одиночества, ты можешь отреагировать двумя способами. Во-первых, осознать эмоцию и сказать себе: «Сейчас мне одиноко». Переживание первичной эмоции по-прежнему будет болезненным, но его обозначение без подведения вымышленной истории (вторичной реакции) позволит снизить ее интенсивность и длительность. Во-вторых, проявить мудрость и нейтрализовать чувство одиночества, например с помощью мысли: «Я принимаю себя, независимо от того, позвали меня друзья в кино или нет».

В ответ на эту эмоцию она может и воспроизвести один из своих «лучших хитов» (историй, которые мы рассказываем себе, часто основанных на ложных предположениях), например: «В эти выходные все отлично проводят время и публикуют

классные фотографии в Instagram, а меня никогда никуда не приглашают. Я никому не нравлюсь». Тогда чувство одиночества будет более долгим и интенсивным. Боль неизбежна, страдание — личный выбор каждого. Наши мысли — просто активация нейронов в мозге, а не факты.

Далее мы рассмотрим два типа переживаний: *воспоминание о пережитой эмоции* и *эмоцию, переживаемую сейчас*. Нейрофизиологи считают мозг «устройством, отвечающим за самосохранение». Память о болезненном опыте хранится в нем глубоко. Поэтому у тебя могут быть очень смутные впечатления о детских поездках в Диснейленд, зато ты легко вспомнишь, как тебя кто-то дразнил. Когда мы переживаем болезненный опыт, мозг кодирует эмоциональную память в лимбической системе (также называемой эмоциональным мозгом), а положительные эмоции регистрируются иначе. Как только в окружающей среде возникает стимул, напоминающий тебе, как тебя кто-то дразнил, ты, скорее всего, испытаешь подавленные чувства. Воспоминание часто интенсивнее, чем переживание реальной ситуации.

Чтобы понять разницу, представь, что ты проводишь день с Капитаном Крюком. Выходя из ресторана после обеда, вы оба видите огромного крокодила, ползающего по траве. Эмоции возникнут у обоих.

Ты никогда не видел(а) крокодилов, но знаешь о них достаточно, чтобы осознать возможную опасность. А Капитан Крюк, кроме того, переживает и эмоции, связанные с прошлым опытом. Его мозг помнит боль от потери левой руки, которую давным-давно откусил другой крокодил. И его эмоции будут куда сильнее, чем твои.

Если бы мозг не умел фиксировать болезненный опыт, Капитан Крюк, увидев крокодила, начал бы чесать затылок, пытаясь вспомнить, за что он их недолюбливает, рискуя потерять и вторую руку.

При возникновении любой эмоции спроси себя: «Это воспоминание или реальность?» Если ты поймешь, что она связана с воспоминанием, ты сможешь нейтрализовать страх

с помощью позитивного утверждения, которое успокоит симпатическую нервную систему, например: «Сейчас всё в порядке. Я в безопасности». Эта информация направится в мозг и поможет его успокоить. Такие упражнения не трансформируют твою жизнь, но постоянная практика приводит к значимым изменениям.

Надеемся, ты уже понимаешь, что для управления эмоциями важно позволить чувству возникнуть, осознать и точно определить его, а потом отреагировать. Ты — не твои чувства. При наличии привычки заедать эмоции мозг, вероятнее всего, будет создавать тягу к еде (в отсутствие голода) каждый раз при возникновении стрессовой ситуации. Для замещения этой привычки потребуется время, пусть и не так много, как для ее формирования.

Доктор Тимоти Уолш и его команда из Колумбийского центра изучения расстройств пищевого поведения используют принцип формирования привычек для лечения этих расстройств. Уолш говорит, что, по современным данным, привычки не забываются, даже если не проявляются долгое время. Они формируются, когда действие вознаграждается и многократно повторяется. Например, каждый день, приходя из школы, ты съедаешь мороженое вместо того, чтобы делать домашнее задание. Здесь цель — замена старой привычки на новую. Не стоит стискивать зубы, если тебе хочется мороженого, но ты не голоден(на). Но, когда ты направишься к холодильнику, попробуй сформировать новую привычку (которая со временем превратится в автоматическое поведение), например сожми мяч-антистресс, прогуляйся или займись творчеством. Конечно, стискивание мяча несопоставимо с мороженым, поэтому придумай что-то поинтереснее. Вероятно, лучше съесть яблоко и полчаса посмотреть телевизор. Так ты создашь новую привычку, а не просто избавишься от старой. Если каждый раз при возникновении желания пойти к холодильнику ты будешь браться за карандаши и бумагу, со временем это станет автоматическим поведением.

Доктор Уолш также отмечает, что чем чаще ты повторяешь новое действие, тем крепче становится обратная связь между префронтальной корой (думающий мозг) и более глубокой мозговой структурой (полосатым телом). После некоторой практики тот же сигнал (тяга к еде без голода) будет связан с новым видом двигательной активности, например с рисованием. А со временем тяга сойдет на нет, и эпизоды заедания эмоций будут возникать редко, что нормально.

Самовознаграждение без еды

Приобретение навыка управления эмоциями без еды — только часть уравнения; поиск не связанных с едой способов самовознаграждения — другая. Если ты по привычке используешь пищу для получения удовольствия, стоит призадуматься. Что тебе нравится: йога, теннис, рисование, выращивание растений или ведение блога? Регулярные занятия любимым делом дадут тебе больше, чем любая пища.

Такие способы самовознаграждения и самореализации позволят вернуть еду на подходящее ей место. Вдохновляющее занятие — отличный способ предотвратить блуждание мыслей и вернуться в настоящий момент. Употребление еды с этой целью никогда не даст такого результата.

Пообещай себе выделить больше времени на занятия, которые наполняют тебя изнутри. Это дела, которые погружают тебя в жизненный поток¹¹ и приближают к естественной мудрости организма. Есть без аппетита — всё равно что использовать инструмент, не подходящий для решения текущей задачи. Если ты не знаешь, что именно тебя вдохновит, попробуй разные занятия, которые тебя хотя бы немного интересуют.

Чем заняться, когда хочется вкусенького

Составь список! Это упражнение даст тебе возможность перечислить занятия, которые наполняют тебя изнутри.

Расслабься и сосредоточься, а потом запиши несколько дел, помогающих тебе оставаться в потоке. Ниже есть пример. Этот список не обязательно должен быть сложным или длинным, но включи в него именно то, что тебе нравится. Мы рекомендуем десять пунктов. Ты всегда можешь отредактировать список, добавив или исключив некоторые из них.

В следующий раз, когда почувствуешь, что хочешь чего-то вкусненького, а именно тягу к еде без голода, обратись к списку. Поэкспериментируй, выполнив некоторые из перечисленных действий, уместных в текущей ситуации. Посмотри, что получится. Цель в том, чтобы переключиться на что-то значимое и избежать заедания эмоций. Иногда ты всё равно будешь есть, руководствуясь не голодом, а чем-то другим, и это нормально. Суть в том, чтобы распознавать эти моменты и со временем научиться выбирать то, что способно наполнить тебя по-настоящему.

- Посмотреть фильм (триллер, комедию, аниме?).
- Отправиться в свое «творческое пространство» (см. раздел [«Замещение привычек с помощью творчества»](#)).
- Потанцевать.
- Поиграть на музыкальном инструменте.
- Порисовать в книжке-раскраске.
- Прогуляться по книжному магазину.
- Послушать музыку.
- Выйти на улицу и прислушаться к звукам природы.
- Сходить на выставку.

А теперь составь свой список.

Чем заняться, когда хочется вкусненького (не менее десяти пунктов)

1. _____

Замещение привычек с помощью творчества: изменение отношений с едой

Арт-терапевт Маргарет Хантер пишет о важности наличия разнообразных материалов для творчества: «Стол с художественными принадлежностями аналогичен столу с едой: оба способны нас напитать». Маргарет утверждает, что при возникновении тяги к еде в отсутствие голода можно дать выход творческой энергии, занявшись каким-нибудь видом искусства. Постоянное взаимодействие с художественными материалами активизирует все пять чувств: зрение, обоняние, вкус, осязание и слух. Новый опыт, стимулирующий мозг, способствует росту, замещению привычек и дает новый вид самовознаграждения без использования пищи.

Для творческих занятий нужно создать соответствующую обстановку. Выдели стол или уголок, который сможешь назвать своим творческим пространством. Прибери различные художественные материалы и размести их так, чтобы они были видны и доступны. Накрой стол защитной пленкой, чтобы не сдерживать себя в процессе. После подготовки рабочего места ты можешь играть с художественными материалами так, как тебе хочется. Вот некоторые полезные материалы.

- Бумага разных форматов и цветов.
- Ножницы, клей и клейкая лента.
- Дырокол.
- Обрезки тканей и лент.
- Книжки-раскраски.
- Карандаши, точилки и ластик.
- Маркеры, пастельные краски и кисти.
- Пуговицы, ненужные украшения, блестящие предметы.
- Перья.
- Глина для лепки.
- Все, что ты захочешь использовать!

Поезд мыслей

Воспринимай следующее упражнение как поезд с пунктом назначения «Правильный режим питания». Иногда он сходит с рельсов, теряется, или кто-нибудь его захватывает. Как видно из приведенного ниже примера, последовательность ведет от одного пищевого поведения к другому. Если ты научишься распознавать триггеры, из-за которых твой поезд сходит с рельсов, ты сможешь изменить свое поведение.

Изучи пример ниже, а затем выполни упражнение, отметив в бланке максимально возможное количество подробностей. Не стесняйся!

Внутренние/внешние стрессоры: Прошлой ночью я спал(а) менее шести часов.

Событие-триггер: Зайдя в Instagram, я увидел(а) несколько фотографий друзей, которые отлично проводили время без меня.

Мысли и чувства: Пришла мысль, что я никому не нравлюсь, и мне стало одиноко.

Проблемное поведение: Поглощение большого количества еды, хоть есть и не сильно хотелось.

Последствия: Я беспокоюсь, что прибавил(а) в весе. Кроме того, мне некомфортно из-за тяжести в животе.

Желаемое поведение (способное привести к максимальным изменениям): Мои чувства были вызваны воспоминанием, а не реальной ситуацией. Я помню, как сказал(а) друзьям, что не могу пойти с ними, потому что у меня много домашки. И мне следует вовремя лечь спать, чтобы выспаться. Я заметил(а), что уделяю больше внимания плохим новостям, когда мало сплю.

Поезд мыслей

Внутренние/внешние стрессоры:

Событие-триггер:

Мысли и чувства:

Проблемное поведение:

Последствия:

Желаемое поведение:

Еда — не поощрение

Старайся описывать события своей жизни, которые не имеют отношения к еде. Следующее упражнение поможет тебе научиться отсрочивать вознаграждение. Не падай духом, если поначалу не заметишь изменений в пищевом поведении. Если ты не сдашься, со временем эффект от этого упражнения проявится. Определи свой уровень голода, а затем зафиксируй любые мысли, которые пришли в голову.

Мой уровень голода: примерно 6, около получаса назад я съел(а) плотный обед.

Мысли, пришедшие в голову: Здорово было бы съесть

сейчас карамель в шоколаде, которая лежит в холодильнике. Я думаю, надо съесть конфет, чтобы немного отдохнуть от учебы.

Еда – не поощрение

Мой уровень голода:

Мысли, пришедшие в голову:

ГЛАВА 12

КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО НА ПУБЛИКЕ

Мы часто думаем о том, что хорошо бы похудеть к какому-то мероприятию. Возьмем в качестве примера выпускной. Многие лихорадочно стремятся похудеть к этому важному дню. Люди часто пропускают интересные события из-за недовольства своей внешностью. Пора сменить стратегию и понять, что же такое настоящая привлекательность.

Известно, что всех привлекают счастливые люди, которые не погружены в свои страдания. Внешность важна в первые пять–десять минут первой встречи, но потом определяющим становится внутреннее состояние человека. Знай: игру тебе портит не твое тело, а негативные мысли о нем.

Тревога по поводу недостаточной стройности или мускулистости порождает неуверенность, а она не бывает привлекательной. Недовольство телом не позволяет быть счастливым. И это проблема для тех, кто стремится быть привлекательным, поскольку новый идеал привлекательности — счастливый человек.

Две крайности

Во-первых, существует печально известная и крайне разрушительная программа по снижению веса, используемая перед важными событиями — голодовка. Этот план, реализуемый только за счет силы воли, подобен задержке дыхания. Все мы знаем, что произойдет, если не дышать долго. А ограничивая себя в еде, ты обрекаешь себя на полуголодное существование.

Твоему организму нет дела до события, к которому ты готовишься. Он не знает о твоём стремлении выглядеть круто, а заботится о том, чтобы сохранить тебе жизнь

(большое дело!). Хотя ты, возможно, и снизишь вес (скорее всего, за счет воды), диета может привести к замедлению метаболизма и сделать тебя очень неприятным человеком. Многие знают, какими злыми бывают голодные люди. Когда твой голод решит тебе отомстить (а так и будет, уж поверь), ты больше не будешь управлять собой. Тобой начнет управлять еда.

Твоя одержимость пищей может стать такой сильной, что ты будешь не в состоянии жить в реальном времени. И пока все танцуют, ты станешь жаться у стены, мечтая о мороженом.

Второй устаревший метод борьбы с лишним весом — ограничения в еде на самом мероприятии. Твой страх по поводу выпятившегося живота (не отрицай) может заставить тебя поклясться употреблять только здоровую пищу и отказаться от «толстящих» лакомств. Если ты гонишься за плоским животом или шестью кубиками пресса, ты можешь вообще ничего не есть на мероприятии. От обеих стратегий лучше отказаться.

Изменим план. Почему бы не сосредоточиться на мыслях, которые дарят тебе внутреннее состояние счастья? От чего ты чувствуешь себя лучше?

1. «Я собираюсь оторваться на этой вечеринке».
2. «Боже мой, я не похож(а) на _____ (имя твоего кумира), поэтому я ничто».

Представь, каким бы тебе хотелось видеть это событие. Как ты желаешь воспринимать его участников? Как ты хочешь, чтобы они воспринимали тебя? Вот пример мантры: «Я привлекаю людей, которым нравлюсь таким(ой), какой(ая) я есть».

Еще до события настройся на осознанное принятие пищи. Реши, что будешь есть, руководствуясь аппетитом, прислушиваться к истинным желаниям и остановишься

в нужный момент. Что касается продуктов на мероприятии, ты можешь порадоваться возможности попробовать то, что обычно не ешь. Постарайся приехать на мероприятие в состоянии, соответствующем уровню 3 по шкале голода, чтобы точно определиться со своими предпочтениями. И, главное, старайся излучать уверенность в себе, не забывая, кто ты на самом деле.

Следование рекомендациям поможет тебе сохранить позитивное отношение к телу на мероприятии, в ресторане или на праздничном обеде. И помни, что приятные мысли нейтрализуют негативные эмоции, которые обычно заставляют нас есть тогда, когда мы не голодны.

Ты видишь других так же, как они тебя

Есть несколько черт, которые авторы книги считают привлекательными: умение слушать, позитивное отношение к жизни, дружелюбие, уверенность в себе, умение видеть хорошее в других. Подумай об этом при выполнении следующего упражнения. Рассмотрим пример нашей знакомой, которой нравится актриса Дженнифер Лоуренс, а затем впиши свои ответы в бланк на следующей странице.

Кого ты считаешь привлекательным: Дженнифер Лоуренс

Перечисли семь черт, которые тебе нравятся в ней.

1. Она остается собой.
2. Она не пытается соответствовать образу знаменитости.
3. Открыто говорит о своем теле и отказывается сбрасывать вес для получения ролей.
4. Не боится смеяться над собой. Споткнувшись на церемонии вручения наград «Грэмми», она просто посмеялась.

5. Она по-настоящему талантлива.
6. Она знает себя и довольна собой.
7. Она не боится возразить против несправедливой оплаты из-за страха не понравиться.

Ты видишь других так же, как они тебя

Кого ты считаешь привлекательным?

Перечисли семь черт, которые тебе нравятся в этом человеке:

1. _____

Старая история / новая история

Особые события — отличный повод для того, чтобы заменить старые негативные истории новыми позитивными. Ниже приведен пример, как надо выполнять упражнение.

Старая история

Все на танцах будут стройнее меня. Если я останусь толстой, это испортит мои воспоминания о вечере. Хуже всего то, что мое тело будет запечатлено на фотографиях, которые люди опубликуют в социальных сетях без моего разрешения.

Новая история

Чем больше я буду думать о своей уникальной красоте, тем лучше буду себя чувствовать. Мне многое нравится в себе и в других. Возможно, я пока не принимаю себя полностью, но никто и не будет пристально меня рассматривать. Хорошие мысли позволяют мне излучать

позитив, и именно это заметят люди. Кроме того, мысли — это не сама реальность.

Действия, предпринятые для замены старой истории новой

Я буду тратить три минуты каждое утро на то, чтобы подумать или написать о том, как я хочу чувствовать себя на мероприятии. Я буду повторять мантру: «Я выгляжу достаточно хорошо».

Старая история / новая история

А теперь подумай о своих страхах. И перепиши старую историю на новую. Всё в твоих руках!

Старая история

Новая история

Действия, предпринятые для замены старой истории новой

Дневник и доска визуализации

Ведение дневника задействует оба полушария мозга и снижает эмоциональное возбуждение, а доска визуализации позволяет использовать вырезки из журналов для воплощения в жизнь того, о чем ты пишешь в дневнике. Дневник и доска визуализации — как куриные наггетсы и соус. Полистай журналы и вырежи любые изображения, которые, по твоему мнению, соответствуют предстоящему событию. Например, ты можешь найти картинку, символизирующую мир, вырезать

и вклеить в свой дневник, а затем подписать: «Я ощущаю умиротворение, когда думаю о предстоящем событии».

Тебе нужны блокнот, клей-карандаш, вырезки из журналов и ножницы. Сделай свою доску визуализации на листе бумаги или в личном дневнике. Ответь для себя на следующие вопросы.

- Как я хочу относиться к другим участникам мероприятия?
- Как я хочу, чтобы другие относились ко мне?
- На каких позитивных мыслях о еде я хочу сосредоточиться в ходе мероприятия?
- На каких позитивных мыслях о своей внешности и хороших качествах я хочу сосредоточиться?

Дневник и доска визуализации

Подготовься к событию заранее

Если ты попрактикуешься заранее, то скорее получишь желаемый результат. В приведенном ниже примере есть список триггеров, связанных с едой в ресторане, и желаемых эмоциональных реакций на них. Подумай о мероприятии, которое планируешь посетить. Сначала перечисли все триггеры, которые, по твоему мнению, могут там возникнуть (они потеряют часть своего потенциала, когда ты их определишь). Затем отметь некоторые новые и/или альтернативные эмоциональные реакции. Лучше всего сделать это за несколько дней до мероприятия и мысленно попрактиковать нужное поведение.

Потенциальные триггеры	Новые эмоциональные реакции
В ресторане, куда я собираюсь, подают огромные	Я напому себе о том, что это не последняя возможность поесть. Я смогу остановиться в нужный момент,

порции!	забрать остатки домой и съесть, когда снова проголодаюсь.
Обычно я заказываю то, что следует, а не то, что я действительно хочу.	Я обещаю себе сделать заказ исходя из своего истинного желания, а не содержания жира/калорий. Я знаю, что удовлетворение зависит не только от съеденной пищи, но и от способности остановиться в нужный момент.
Разговор с другими людьми отвлекает меня, и мне трудно остановиться в нужный момент.	Я приду в ресторан в состоянии, соответствующем уровню 3 по шкале голода, чтобы было проще определить момент насыщения. Я напому себе о том, что официант не знает о моем уровне голода и именно мне решать, когда остановиться.
Мой рацион настолько «здоровый» и пресный, что я слишком сильно реагирую на вкусную еду.	В течение недели я буду периодически позволять себе продукты, доставляющие удовольствие, чтобы не слишком сильно реагировать на них в ресторане.

Подготовься к мероприятию заранее

Потенциальные триггеры

Новые эмоциональные реакции

ЧЕМ ЧАЩЕ ТЫ ВЗВЕШИВАЕШЬСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЕСИШЬ

Весы — ненастоящая змея

Знаешь историю о ребенке, который, отдыхая с родителями на турбазе, зашел в домик, заметил змею в углу и с криками выбежал на улицу? Увидев такое, родители обычно решают проверить, что могло так напугать их ребенка. Они медленно подходят к домику, толкают скрипучую дверь палкой, осторожно входят в комнату, заглядывают за дверь и быстро включают фонарик. Уже готовые закричать, они останавливаются с приоткрытым ртом. Что они видят?

Правильно: ужасную толстую скрученную... веревку в углу. Внезапно страх пропадает, все начинают смеяться. Этот пример показывает, как люди иногда испытывают необоснованный страх. При чем здесь весы? Они подобны такой змее. Иногда они сообщают тебе не правду, а информацию, которая только кажется точной. Непонятно? Сейчас объясним.

Большинство людей склонны излишне бурно реагировать на показания весов. Наш страх перед ними неоправдан. Как и в случае со змеями, мозг фиксирует любой негативный фактор в окружающей среде, чтобы мы могли извлечь уроки из нашего опыта. Психолог Рик Хэнсон утверждает: «Наш мозг подобен липучке для плохих переживаний и тефлоновому покрытию для хороших». Умение избегать опасности — ключевое для нашего выживания, но активация предвзятого негативного отношения к весам — не самый эффективный способ использования нашего мозга.

У всех нас есть представление о том, каким должен быть наш вес, и, как правило, оно не соотносится с потребностями нашего организма. Эта идея «выученная», а не врожденная.

Живя в культуре, где бытует представление о том, что

женщины должны быть стройными, а мужчины — мускулистыми, мы со временем начинаем думать, что существует некий «правильный» внешний вид. Но для кого-то естественен маленький вес, а для кого-то — большой. И всё это — просто идеи и представления, а не истина.

Когда мы видим на весах возросшее значение, мы стараемся сократить объемы потребляемой пищи. Когда мы «садимся на диету», наше тело не знает, осознанный ли это выбор или следствие недостатка еды. Небольшое увеличение веса заставляет нас паниковать и урезать рацион, и мы уже не можем реагировать на сигналы организма. А он воспринимает происходящее как угрозу выживанию.

Мудрое и нацеленное на выживание тело снова хочет оказаться в безопасности. И оно старается заставить вас есть. Это обусловленное химическими реакциями стремление добыть еду может заставить испытывающего голод человека переедать. В результате мы ощущаем вину за то, что поели, хотя на самом деле просто испугались цифры на весах. Когда наша реакция обусловлена страхом, проблема обычно не решается. К сожалению, именно это происходит в случае с весами: они провоцируют страх, и в результате мы иногда принимаем решения, вредящие организму. О незначительных колебаниях веса нас заставляет беспокоиться ненастоящая змея — обычная веревка.

В подростковом возрасте человек становится выше, его мышцы растут и укрепляются, а кости, обеспечивающие поддержку всего организма, становятся длиннее и плотнее. Даже если ты уже не растешь, некоторое увеличение веса в юности абсолютно нормально. Тело — динамичная система, а в подростковом возрасте происходит много изменений, связанных с гормональной перестройкой и подготовкой к дальнейшему развитию.

Подумай об этом как о постройке дома, в котором тебе предстоит жить. Каждый такой дом уникален. Он может выглядеть очень презентабельным снаружи, но если его фундамент недостаточно крепок, то со временем в нем возникнет гораздо больше проблем по сравнению с хорошо построенным домом, которому обеспечили должную заботу.

Чтобы построить долгосрочные гармоничные отношения с едой и сформировать позитивный образ тела, надо избавиться от весов. Регулярное взвешивание делает нас придирчивыми, порождая неудовлетворенность своей внешностью.

Уменьшение цифры на весах дарит приятные эмоции. Но какая именно часть организма их испытывает? Хронически недовольная, под названием эго. В общем, переедание или недоедание, вызванное регулярным взвешиванием, подрывает нашу способность питаться, руководствуясь сигналами мудрого организма. Беспокойство не позволяет нам жить настоящим. Переживания по поводу будущего или прошлого нарушают психическое равновесие, что ведет к принятию пищи при отсутствии настоящего чувства голода. В итоге, чем чаще ты взвешиваешься, тем больше вешишь.

О чем нам говорят показания весов? Это крайне неточный прибор. Ты можешь взвеситься на четырех разных устройствах и получить четыре различных результата. Или взвеситься перед сном, а наутро оказаться на килограмм тяжелее. Как такое возможно? Дело в том, что весы больше говорят о количестве жидкости в организме, и их показания могут меняться в зависимости не только от того, ел(а) ты или нет, но и от количества выпитой жидкости, посещения туалета, а у девушек еще и от фазы менструального цикла.

Некоторые люди взвешиваются утром, днем и вечером. Они могут рассказать о том, что их масса колеблется в течение дня.

Они часто нервничают, не понимая, как могут набирать и сбрасывать так много за сутки. Нередко они очень переживают из-за таких колебаний. Но это как раз тот случай, когда проблема связана с восприятием и излишне частым использованием весов.

Вот почему мы рекомендуем избавиться от этого прибора. Выбрось его или вынь батарейки. Незнание нестабильных показаний весов — залог счастья! Вместо отслеживания веса займись формированием позитивного отношения к своему телу. Со временем этот настрой станет твоим новым компаньоном. Распознав ложные сообщения, связанные со здоровьем, вооружившись точной информацией и позитивным отношением, а также научившись удовлетворять свои потребности, ты сумеешь побороть всех псевдозмей.

Наверняка тебе доводилось замечать, что если за один день произошло десять событий и одно из них было негативным, то именно оно запомнится. Нужно *гораздо* больше позитивных мыслей для компенсации одной негативной.

Следующее упражнение, разработанное нейропсихологом Риком Хэнсоном, направлено на замену недовольства своей внешностью ритуалом принятия хорошего. Со временем оно поможет повысить восприимчивость мозга к позитивным стимулам.

Маленькие радости

1. *Подумай о хорошем событии, произошедшем сегодня* (не обязательно масштабном): «Я думаю о том, как мне уютно в моем мешковатом черном свитере. Я благодарен ему за то, что он не только очень удобный, но и стильный. Источником радости может стать мелочь, и свитер дарит мне хорошее настроение».
 2. *Задержись на этой позитивной мысли на 10–30 секунд*: «Я сосредоточивался на этой мысли на двадцать секунд несколько раз за день».
-

Маленькие радости

1. Подумай о хорошем событии, произошедшем сегодня (не обязательно масштабном):

2. Задержишься на этой позитивной мысли на 10–30 секунд:

Прощальная записка весам

Составление прощальной записки весам поможет тебе осознать их роль в твоей жизни, после чего ты сможешь заместить связанные с ними привычки теми, которые будут полезны. Ниже приведен пример такой записки, созданной одним из наших клиентов. Прочти ее и напиши собственную, заполнив бланк на следующей странице.

- *Какую роль весы играли в моей жизни?*

Пример: Взвешивание было частью моего утреннего ритуала. Я не могу передать, какое чувство благодарности я испытывала по утрам, когда заходила в ванную. Одно их наличие вселяло в меня уверенность. Весы помогали мне отслеживать прогресс, задавали направление и цель, на которой мне было легче сосредоточиться, чем на том, что меня на самом деле волновало. Они определяли мое настроение на весь день. При снижении показаний я ощущала душевный подъем, а при повышении — тревогу

- *Могу ли я расстаться со своими весами?*

Пример: Раньше я не представляла свое утро без весов, но теперь я в них не нуждаюсь. Я готова сфокусироваться на других важных целях. Я готова отказаться от модели контроля пищи и тела и заменить ее моделью доверия, основанной на правильном питании. Я осознала, что из-за регулярного взвешивания мое пищевое поведение определялось исключительно головой, а теперь я готова довериться мудрости моего тела. Я готова вернуться к естественному весу, при котором моя внешность будет максимально точно соответствовать моей индивидуальности. Теперь я понимаю, что только при своем естественном весе я могу достичь истинных целей в жизни.

Прощальная записка моим весам

Какую роль весы играли в моей жизни?

Могу ли я расстаться со своими весами?

План действий подобен GPS-функции в смартфоне. Его разработка начинается с выявления препятствий на пути к цели (например, пробок или дорожных работ). Цель — пункт назначения (например, принятие своего естественного веса). Правильность выбранного направления мы будем определять с помощью наблюдаемых изменений.

План действий

Выбери проблему, которая тебя волнует, и разработай план ее решения. Сформулируй ее, поставь цели и реши, как

ты будешь отслеживать свой прогресс. Выбери важную для себя проблему и попытайся понять, почему тебе кажется, что ты не движешься в нужном направлении. Определи текущее положение вещей, желаемый результат и способ отслеживания прогресса. Созданная карта поможет тебе не сбиться с пути.

План действий для: принятия моего тела таким, какое оно есть сейчас.

Формулировка проблемы (мешающие тебе негативные мысли, поведение или чувства).

1. Регулярное взвешивание, которое не позволяет мне питаться, руководствуясь сигналами организма.
2. Сравнение себя с другими людьми в соцсетях.
3. Попытка втиснуть себя в узкие рамки принятых канонов красоты.

Цели (общие направления изменений).

1. Не бояться есть любую еду.
2. Меньше думать о весе и фигуре, сосредоточиться на своих жизненных целях.
3. Изменить восприятие себя, а не свой внешний вид.

Наблюдаемые изменения (для отслеживания прогресса).

1. Мне всё больше нравится мое отражение в зеркале.
2. Я ежедневно занимаюсь практикой принятия хорошего, и с каждым разом это дается мне всё легче.
3. Я всё меньше беспокоюсь о том, каким будет мой вес. Судя по моей одежде, он остается стабильным.

План действий

План действий для:

Формулировка проблемы (мешающие тебе негативные мысли, поведение или чувства):

Цели (общие направления изменений):

Наблюдаемые изменения (для отслеживания прогресса):

Плюсы и минусы «похудения»

«Зависимость от достижений» — термин, описывающий уверенность человека в том, что для счастья ему надо что-то изменить. Распространенный пример такой зависимости — стремление сбросить вес. «Если бы я меньше весил(а), я был(а) бы счастлив(а)». Сама по себе фантазия нейтральна. Она может окрылять, а может вредить. Когда мы фантазируем о том, чтобы весить меньше естественного показателя, мы тратим эмоциональные ресурсы, которые можно использовать для возвращения жизнеутверждающих мыслей. При этом мы, как правило, учитываем только положительные аспекты нашей мечты.

Ознакомься с приведенной ниже историей нашей знакомой 15-летней Джилл и обдумай ее с точки зрения «зависимости от достижений». Применимо ли это к тебе и твоей проблеме?

Ты тоже ждешь особых условий для того, чтобы стать счастливее?

Когда меня попросили выполнить это упражнение и написать, что для меня значит быть «худой», с учетом хороших и плохих аспектов, я немного растерялась. Действительно, что плохого в том, чтобы быть худой? Раньше я никогда не задумывалась об этом. Моя фантазия так сильно укоренилась в плюсах, что в моем уме не осталось места для потенциальных недостатков. Поразмыслив над этим, я могу перечислить некоторые из них.

Сначала вспомню хорошее, что, как мне казалось, произойдет, если я стану «худой» (это для меня неестественно).

Я больше не буду «толстой» сестрой. Я сформировала образ себя на основе сравнения своего размера с размерами моих сестер. Было бы так здорово не быть самой «толстой» из них. Я представляю, насколько более уверенно я бы себя чувствовала, если бы стала такой же, как они. Было бы классно вместе ходить по магазинам! Наконец-то я могла бы выбирать то, что мне на самом деле нравится. Я бы не волновалась по поводу наличия моего размера и того, что обо мне подумают, если я попытаюсь надеть что-то вроде короткого топа.

Однако, несмотря на все эти плюсы, для существования в теле меньшего размера мне пришлось бы пойти на серьезные жертвы.

Во-первых, сильно ограничить себя в еде. Я знаю, как ужасно сидеть на диете. Думаю, даже если бы мне удалось похудеть, мне пришлось бы жестко контролировать себя всю оставшуюся жизнь. Тогда вместо упреков извне меня бы постоянно донимал внутренний критик, нарушая мои отношения с едой.

Скорее всего, мне бы пришлось использовать

физическую нагрузку в качестве наказания. Я люблю гулять и иногда заниматься йогой или танцами в стиле хип-хоп. Я не думаю, что этого будет достаточно для поддержания достигнутого веса, так что большую часть дня и жизни мне придется тратить на упражнения, которые мне не очень нравятся, и мой режим тренировок перестанет быть сбалансированным.

Наконец, мне придется втиснуться в узкие рамки принятого в нашей культуре понятия красоты вместо попыток их расширить. Я в ответе за свои убеждения, и я решила изменить свое восприятие, а не внешний вид.

Плюсы и минусы «похудения»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст — период роста, изменений и развития. Эти перемены универсальны для всех и при этом уникальны для тебя. Надеемся, понимание этого позволит тебе разобраться в своих потребностях. Мы постарались дать тебе больше знаний и помочь шире взглянуть на вопросы питания и здоровья.

Ешь с наслаждением, питайся сбалансированно. Принимай решения, основанные на собственных предпочтениях и научных данных, например: наладь режим сна, отключи вечером гаджеты и дай мозгу отдохнуть. Живи осознанно и прислушивайся к своим чувствам, сигналам голода или эмоциям для определения настоящей потребности (помнишь, ты можешь выпить кофе, чтобы замаскировать усталость, а можешь просто вздремнуть). Прими решение (лечь спать, создать список плюсов и минусов, обратиться к близкому человеку) и двигайся дальше.

У нас хорошо получается то, что мы делаем чаще всего. Старайся есть, учиться, тренироваться и заботиться о себе с радостью. И всегда делай выбор, основанный на позитивных отношениях с едой и окружающим миром.

ПРИМЕЧАНИЯ

- [1.](#) Компания, которая предлагает продукты и услуги для снижения веса.
- [2.](#) Расстройство пищевого поведения, зависимость от еды. Страдающие булимией сильно переедают, а потом из-за чувства вины и вовсе отказываются от еды.
- [3.](#) Johnston A. A. Eating in the Light of the Moon: How Women Can Transform Their Relationship with Food Through Myths, Metaphors, and Storytelling. Gurze Books, 2000.
- [4.](#) Издана на русском языке: Бризендайн Л. Что творится в голове у женщины. Мн.: Попурри, 2011. Книгу «Женский мозг» можно найти в сети в любительском переводе. *Прим. ред.*
- [5.](#) Эстроген и прогестерон — женские половые гормоны. Окситоцин — гормон, который отвечает за чувство спокойствия и привязанности.
- [6.](#) Мужской половой гормон.
- [7.](#) Издана на русском языке: Кениг К. Р. Правила нормального питания. Мн.: Попурри, 2017.
- [8.](#) Это один из способов восстановления сил, помимо более раннего отхода ко сну.
- [9.](#) Если человек по энергетической ценности не переедает, то часть еды допустимо съесть в вечернее время, так как метаболизм замедляется только в начале сна, к утру же скорость метаболизма вновь нарастает. *Прим. науч. ред.*
- [10.](#) Популярный в Америке и Канаде рождественский напиток из яиц и молока.
- [11.](#) Подробнее о состоянии потока можно прочесть в популярной книге Михая Чиксентмихайи «Поток. Психология оптимального переживания» (М.: Альпина нон-фикшн, 2018). *Прим. ред.*

МИФ Подростки

Подписывайтесь на полезные
книжные письма
со скидками и подарками:

mif.to/teen-letter

Все книги для детей и родителей
на одной странице:

mif.to/teen

mif.podrostki



#mifdetstvo



НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ

Шеф-редактор *Юлия Петропавловская*

Ответственный редактор *Юлия Чегодайкина*

Арт-директор *Елизавета Краснова*

Дизайн обложки и иллюстрации *Екатерина Фирсанова*

Верстка *Елена Бреге*

Корректурa *Надежда Болотина, Мария Кантурова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией

Webkniga.ru, 2020