



ПОБЕЖДАЕМ ПИЩЕВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Автор и ведущая видеотренинга Д-р (Ph.D), натуропат Юлия Резникова

«Самый главный выбор, который вы должны сделать, это выбрать саму возможность выбирать. Это основа всех остальных решений в вашей жизни».



Докторская степень по психологии. Выпускник Гарварда, Таль Бен-Шахар

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ

1. На предложение отказаться на какое-то время от определенных продуктов вы говорите: “Я не могу без этого жить!”
2. Если вы оказываетесь в ситуации вынужденной изоляции от кофе/сахара/шоколада/сыра ... **вы становитесь раздражительным и агрессивным.**
3. **Вы физически плохо чувствуете себя,** если дольше обычного не едите сахар/сыр/кофе/шоколад и т. д.
4. Вы знаете, что ЭТО не приносит вам пользу, но **не можете отказаться**

КРИТЕРИИ ЗАВИСИМОСТИ

1. **ПРИВЫКАНИЕ** - нужно больше для получения того же эффекта
2. **ОТВЫКАНИЕ** - негативные ощущения при прекращении
3. **ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ** - употребление больше, чем предполагалось изначально
4. **ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ** - значительное изменение поведения
5. Исключительные **УСИЛИЯ** для получения
6. **ИГНОРИРОВАНИЕ** отрицательных последствий

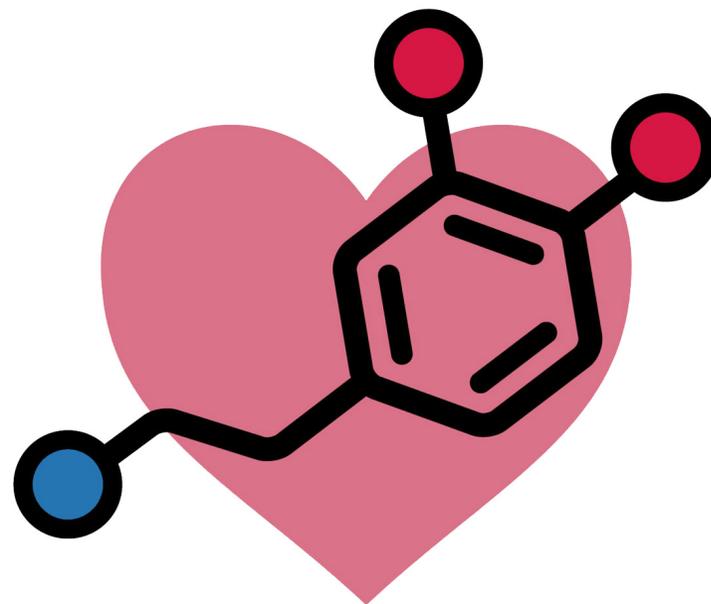
ДОФАМИН

ЗАВИСИМОСТЬ СВЯЗАНА С ГОРМОНОМ ДОФАМИН.

Он мотивирует нас на получение чего-то необходимого, даже если это связано с затратой значительных волевых усилий.

При мысли о чем-то хорошем уровень дофамина повышается.

Это сопровождается радостным возбуждением, приливом энергии.

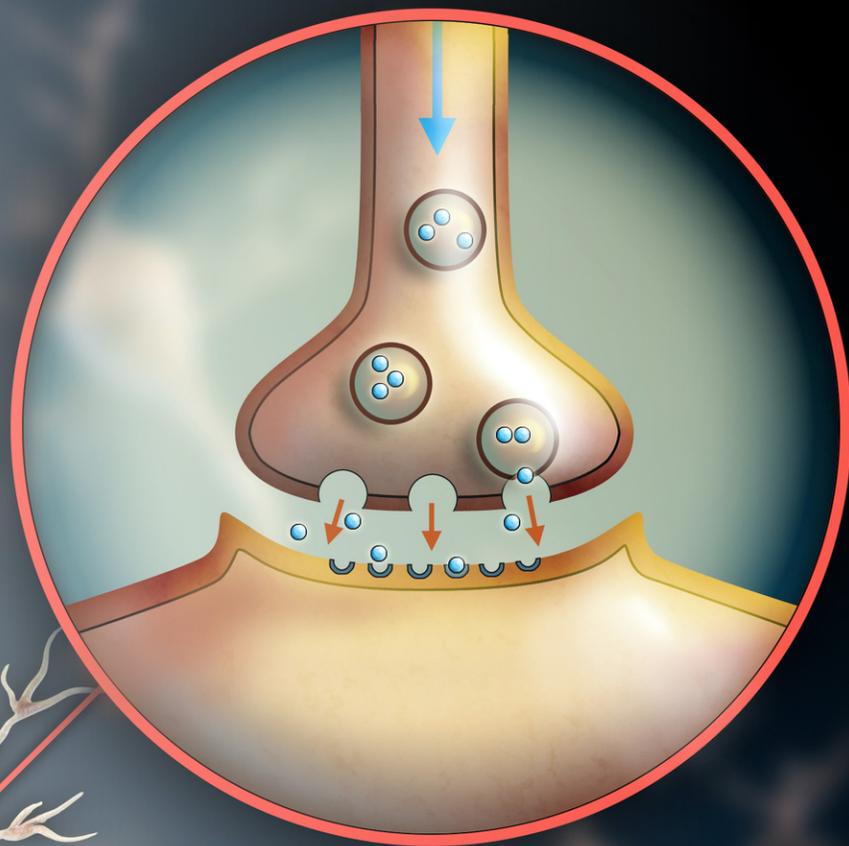


СИНАПСЫ

Нервные клетки общаются между собой путем, который называется синаптическим.

Сигнал передается через особые вещества, которые называются нейромедиаторы.

Сила дофаминового сигнала зависит от количества дофамина и от того, сколько есть рецепторов, способных его воспринимать.



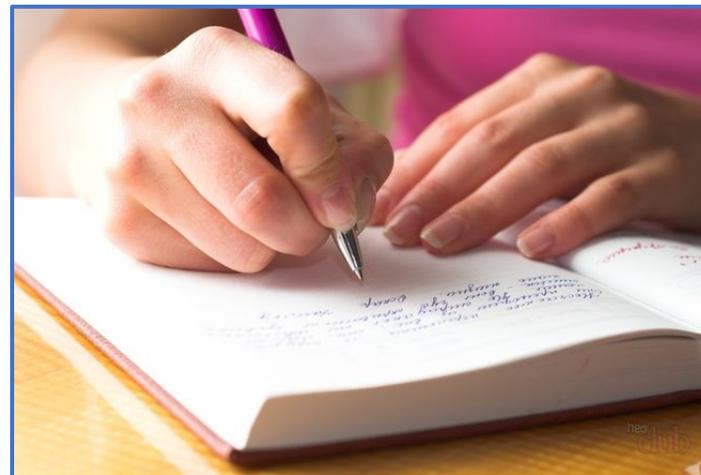
ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

Когда у вас появляется сильное желание съесть что-то запретное, запишите, возникающие при этом мысли.

Запишите и уберите этот листик.

Затем через какое-то время, после того, что вы съели ЭТО, опишите снова на бумаге свои ощущения.

Проверьте потом насколько совпали обещания с реальностью.



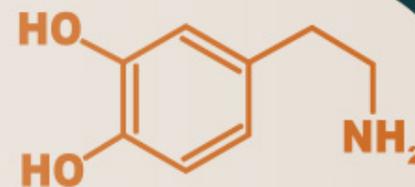
ОСОБЕННОСТИ ДОФАМИНОВОЙ СИСТЕМЫ

ОБУЧАЕМОСТЬ

Связи между нервными клетками постоянно меняются и перестраиваются = нейропластичность.

Дофаминовое обучение происходит на уровне среднего мозга. Подсознательно

Это обучение формирует систему приоритетов.



ОСОБЕННОСТИ ДОФАМИНОВОЙ СИСТЕМЫ

ГИБКОСТЬ

Это значит, что наши приоритеты изменчивы.
То есть порог вознаграждения растет.

С ее точки зрения – отсутствие стимула = смерть

Дофаминовых нейронов у человека примерно 7000 при том,
что клеток головного мозга около 84 миллиардов.

Общее количество клеток головного мозга несравнимо
выше количества дофаминовых клеток.

ОСОБЕННОСТИ ДОФАМИНОВОЙ СИСТЕМЫ ИЗБЫТОК СТИМУЛЯЦИИ

Сегодня человечество страдает от болезней избытка:
еды, сидения (неподвижности), информации, рекламы.

Все это затрагивает наши базовые стимулы выживания,
истощая ресурсы дофаминовой системы.

Поведенческие болезни связаны с избытком стимуляции.



МЕХАНИЗМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Количество дофамина пропорционально величине
волевого усилия необходимого для его получения

НЕ ДЕЛАЮ НИЧЕГО, А ПОЛУЧАЮ ВСЕ = МНОГО ДОФАМИНА

В итоге истощение дофаминовой системы.

ЗНАЧИМОСТЬ

Дофамин реагирует на значимость.

В принципе дофамин - это валюта мозга и вы можете выбрать что поливать дофамином – вниманием.

Вы можете выбирать темы для размышлений.



УПРАЖНЕНИЕ НА УПРАВЛЕНИЕ СОЗНАНИЕМ

В этом упражнении используется принцип внутреннего принятия и внешнего контроля.

Распознайте нарастающее чувство желания съесть что-нибудь запретное для вас.

Расслабьтесь в этом чувстве, примите его, позвольте ему быть внутри вас.

Исследуйте физические ощущения, которые оно вызывает в теле

Исследуйте эмоции и мысли, которые вы испытываете

Отмечайте, что меняется с каждым последующим моментом

НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ ОЗНАЧАЕТ

3 ВЕЩИ:

Выбирать подходящие продукты - **ЧТО** вы едите

Выбирать время их употребления - **КОГДА** вы едите

Выбирать количество съеденного - **СКОЛЬКО** вы едите

ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ИНТЕРВАЛЫ

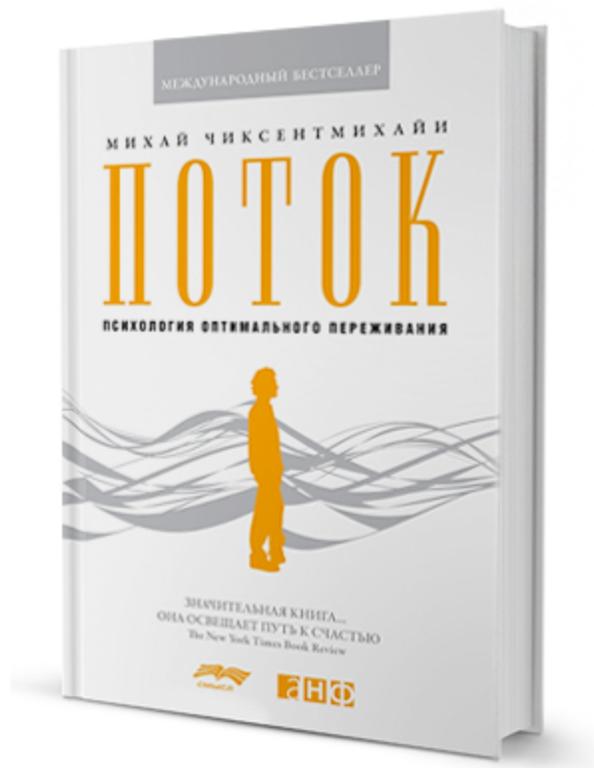
Со временем они помогут отличать голод от навязчивого желания.

Если ваш запланированный интервал между едой не закончился или все, что было в плане уже съедено, а чувство голода не уходит – скорее всего это голос вашей пищевой зависимости.



ПЕРВЫЙ ШАГ

ПРИЗНАЙТЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ ЭТОЙ ЗАВИСИМОСТИ



НЕ ПОДКРЕПЛЯЙТЕ ЗАВИСИМОСТЬ

ВТОРОЙ ШАГ КАРТА ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Место:

Время:

Жизненные обстоятельства:

Эмоции:

Физические ощущения:

Наблюдайте за собой в течение 1 – 4-х недель и записывайте, где в какое время.

И при каких обстоятельствах вас заставлял острый приступ зависимости.

*Место
и Время*

АЛГОРИТМ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ



Осознание, что это зависимость и у вас есть план работы с ней



Выпейте стакан воды



Если желание не стало терпимым, выберете более полезную замену



Если желание не стало меньше, съешьте 1/3 того,
что собирались или что ели раньше в такой ситуации