

ОНЛАЙН-КУРС
ЮЛИИ РЕЗНИКОВ

НАВЫКИ И СТРАТЕГИИ УКРЕПЛЕНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

ЗАНЯТИЕ 5



Доступ к курсу

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ

2 месяца

ОПТИМАЛЬНЫЙ

12 месяцев

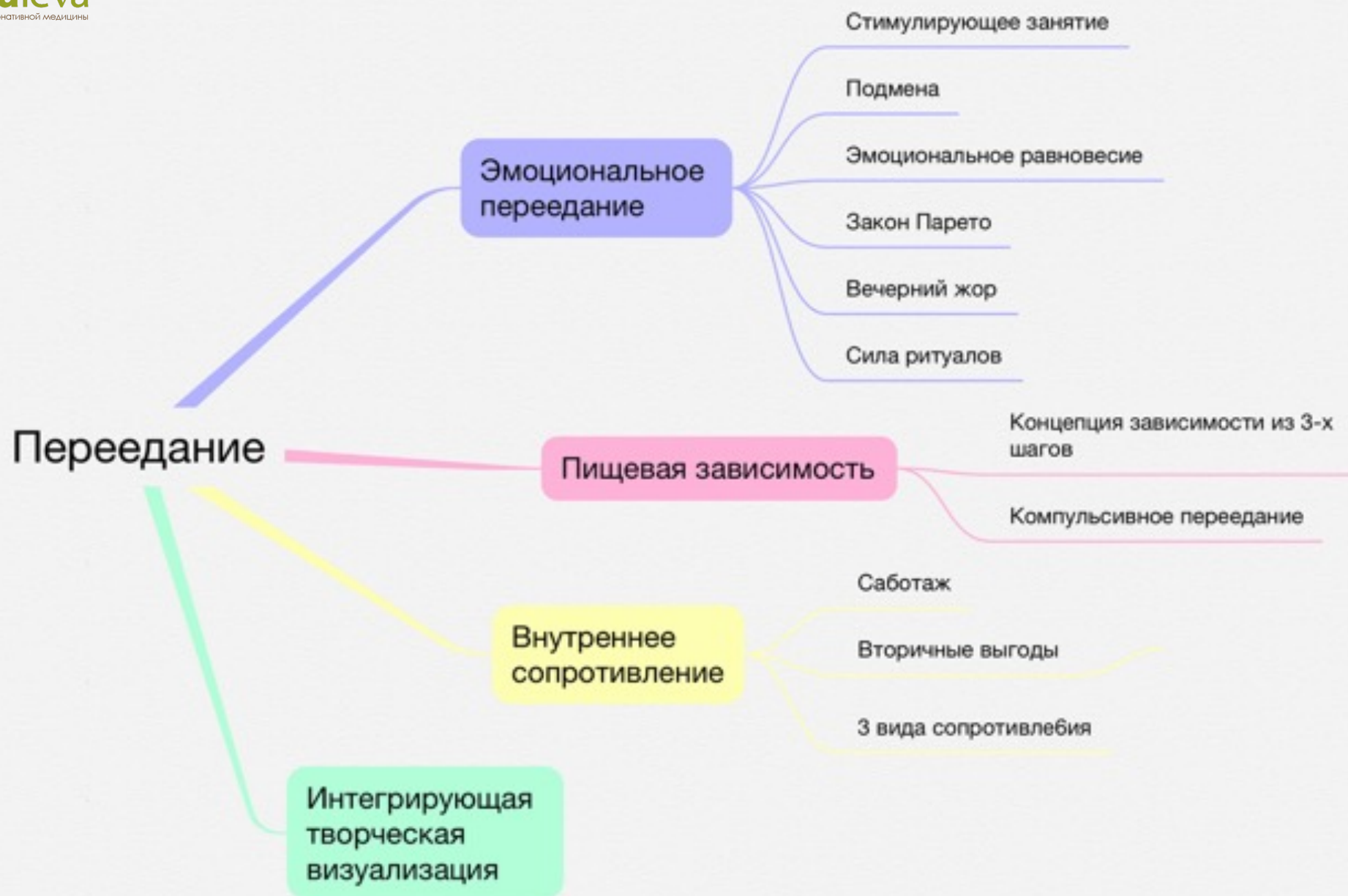
МАКСИМАЛЬНЫЙ

24 месяца

ЧЕК ЛИСТ

работы с материалами курса

1. Пройти первый модуль и в соответствии с рекомендациями выстроить для себя базовое питание полезное для ментального здоровья
2. Подобрать минимальную базовую поддержку витаминов, минералов, фитопрепаратов
3. Наладить сон
4. Ежедневно делать массаж головы
5. Выбрать для себя одну практику, которая будет для вас скорой помощью в стрессовых ситуациях
6. Прослушать в спокойном темпе все материалы курса, отмечая то, что особенно созвучно.
7. Вернуться к тому, что особенно актуально для вас и уже сделать это детально
8. Составить план последовательных действий, практик и упражнений со всеми сроками внедрения.
9. Пройти все упражнения, задания, игры из хелф мастер – группы.



ПЕРЕЕДАНИЕ

**это проблема поведения,
а не расстройство силы воли**

- Эмоциональное переедание
- Пищевая зависимость
- Внутреннее сопротивление



Правило десяти минут

Наш мозг устройство несовершенное.
Он часто выбирает меньшую, но мгновенную награду
вместо большей, но отсроченной по времени.
То есть **сиюминутное удовольствие**
для него **важнее отсроченной выгоды**.



Стимулирующие занятия



Когда мы думаем о еде, ее вкус, запах и цвет начинают доминировать в наших мыслях.

Этот цикл образов можно прервать новым стимулом: тетрис, лепка из глины, движение

Закон Парето

20/80 в питании работает так:

каждый день вы едите много здоровой,
богатой питательными веществами
пищи и дополняете ее
«лишними удовольствиями»



20/80

Вечерний жор

- Планируйте сбалансированное питание в течение дня
- Ложитесь раньше спать
- Думайте о тех людях, с которыми у вас безопасные, стабильные и спокойные отношения, и это купирует тревогу и приступ избыточного аппетита.



СИЛА РИТУАЛОВ

1

Нарезать еду

Разложить кусочки
на тарелке симметрично

2

3

Трижды дотронуться
столовым прибором
до пищи

Работайте над эмоциональным равновесием

Если вы справляетесь со стрессом с помощью еды,
то практикуете стратегию эмоционального избегания

Управляя дыханием, можно регулировать
эмоциональное состояние.



Пищевая зависимость

Расстройство пищевого поведения

Концепция любой зависимости

1. Переедание/интоксикация
2. Абстинентный синдром
3. Obsессия/тяга

Характеристики компульсивного переедания

1. Потеря контроля над едой во время приступа переедания
2. Очень быстрое употребление пищи
3. Употребление пищи до полного дискомфорта
4. Человек может есть много, даже когда он не голоден
5. Употребление пищи в одиночестве из-за смущения
6. Чувство вины или отвращения к себе после переедания
7. Постоянные мысли о еде
8. Употреблением большого количество пищи за короткий промежуток времени

Как лечить расстройство пищевого поведения



Медикаментозная
терапия



Психологическая
помощь

Вторичные выгоды

1. **Что плохого** произойдет если я буду питаться так как запланировала (или достигну того веса, к которому стремлюсь)?
2. **Что хорошего** в том, что я не питаюсь так как хотела бы?

Как ощущается сопротивление?

Сопротивление — это нелогичные действия

Несовпадения того, что человек говорит и делает



3 основных вида сопротивления

1

Базовое

2

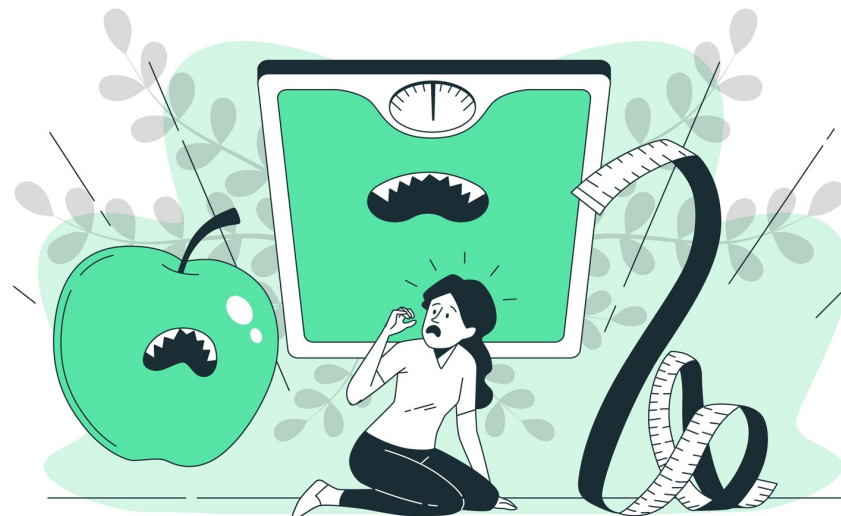
Травматическое

3

Ресурсное

Базовое сопротивление

Это когда вы решили перейти на очень однобокую или совсем низкокалорийную диету и организм ваш просто борется за выживание.



Травматическое сопротивление

Травма – это условия где есть опасность для жизни, но я ничего не могу предпринять.

Наша память устроена так, что пытается оградить нас от всего, что по ассоциации связано с травматическими переживаниями.

Ресурсное сопротивление

Психическая экономика



- У психики есть определенный запас терпимости (энергии)
- Вместимость этой батарейки у каждого своя

Как работать с базовым сопротивлением?

В идеале – упреждающе.

Преодолеть этот вид сопротивления практически невозможно.

Решение:

сбалансированное питание и следить за тем чтобы было физическое чувство сытости.

Главное правило:

есть по голоду и следить за насыщением.

Как работать с сопротивлением травматической природы?

Найти точку
оптимального
веса. Когда он был.
Что происходило в
период когда вес
начал
добавляться?

Вспомнить все, что
тогда
происходило?

Иногда достаточно
просто вспомнить
и понять, что
сейчас это
неактуально.

Можно
использовать
работу с
исследованием
убеждений и
ощущениями тела.

Как работать с ресурсным сопротивлением?

Оценить свой уровень ресурсов и повышать его с помощью всех возможных инструментов.

Работать с психическим счетом – четко осознавать сколько там есть на счету, как не истощивать все до конца и как подзаряжаться.