

Datum ke startu nepotřebujeme

EVA RŮŽIČKOVÁ
psychoterapeutka



Všude se dnes mluví o hubnutí a dalších záležitostech, které mají zlepšit náš život. Řada lidí opravdu považuje začátek roku za dobrý start ke změně. Stanovovat si však datum, kdy začnu, často značí, že nejsem ještě skutečně pro danou věc rozhodnutý.

Pokud je člověk vnitřně připraven k hubnutí, pak ví, že proces už začal a datum si stanovovat nemusí. Uvědomuje si, že už na té cestě je. Předchází jí totiž více či méně složitě období rozhodování, zvažování motivů a sbírání sil a příprava podmínek ke změně. Toto přípravné období je důležité. Stejně tak je důležité si uvědomit, proč chci hubnout. Hubnout – respektive udělat jakoukoliv životní změnu – bychom měli kvůli sobě. Je-

OČIMA ODBORNÍKA

dině, když je motivace osobní, má šanci dovést nás k cíli.

Důležité také je si správně rozložit síly. Vyčerpání zabráníme, pokud máme realistická očekávání a hubneme „zdravě“. To je půl kila až kilogram tuku týdně za pravidelného pestrého stravování, zajištění vhodného pohybu, péče o psychiku (bohatě stačí dobrá nálada, nemusí být výborná), dostatek spánku a podobně.

Nebezpečné je rychlé hubnutí, tedy více než 4 kg měsíčně a hladovění, kdy ztrácíme nejen tuky, ale i svalovou hmotu, a celkově se tak člověk zdravotně až devastuje.

Zoufat si nemusejí ani maminky, které vaří pro rodinu a bojí se, že by svým „procesem hubnutí“ narušily její chod. Vařit dvakrát považují za zbytečné a neekonomické. Dělá-li hubnoucí žena pro rodinu řízky, sobě jej neobalí v trojbalu. Nebo obalí, ale po usmažení vloží na pár vteřin do vroucí vody (nebojte, nerozmočí se, jen se zbaví zbytečného tuku z trojbalu, chuť se zachová). Existuje mnoho figlů, jak si vaření upravit a zároveň si pochutnat.

Je třeba dojít k poznání, že zdravé je i chutné. Přestat rozdělovat potraviny na zdravé a nezdravé je úlevné. Vždy záleží na množství a denní době, kdy něco jíme. Z koblihů párkrát do měsíce ke snídani nikdy neztloustne. Ale jíme-li ji pravidelně k odpolední svačince, situace už může být jiná. Obecně platí, že když jíme pestrě a respektujeme signály svého těla (sytost, hlad, únavu, emoce), nemáme potíže s obezitou.

Autorka je psycholožka
www.psychologickapecce.cz

Mnozí z nás chtějí zhubnout, a dopouštějí se při tom úplně základních chyb. Rychle shodit několik kilo opravdu jde – ale s krátkodobým efektem. **Trvalá změna**, po které lidé touží, je totiž během na dlouhou trať.

JITKA PAVLÍKOVÁ

Zhubněte do plavek, do plesových šatů, deset kilo za měsíc, stačí konzumovat tuto jedinou věc – lákavá hesla, která se na nás linou ze všech stran. Ano, pokud opravdu chcete být za dva týdny hvězdou plesu, může vám sázka na takový typ redukce do určité míry vyjít. Zhubnout pár kil za pár dní lze. Je třeba si však uvědomit, že se člověk takhle rychle zbaví vody. Po vysazení diety ji logicky nabere zpět.

Většina lidí, kteří se snaží zhubnout, se stále točí v začarovaném kruhu – odhodlají se, drží určitý typ diety, někdy i dlouhodobě, někteří ji i doplní pohybem, po nějaké době však režim poleví a váha se opět šplhá nahoru, často ještě výše. Někomu trvá většinu života, než pochopí, že udržet si vysněnou postavu, je komplexní způsob žítí.

„Každý si musí uvědomit, jak provázané jsou souvislosti mezi

Často jíme z nudy,
když jsme smutní
nebo ve stresu.
Snažíme se vyplnit
svoji vnitřní
prázdnost velmi
chybně jídlem.

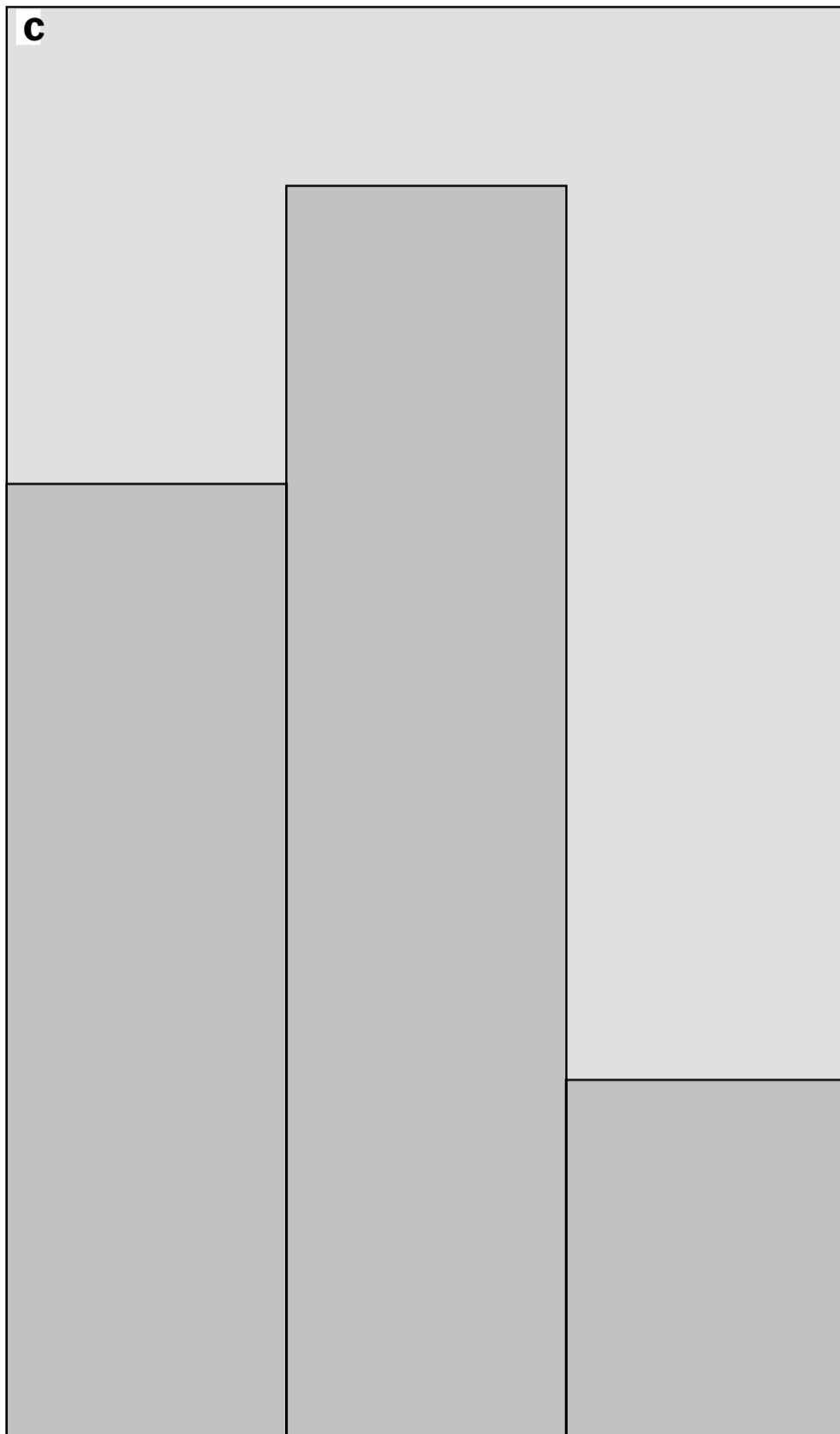


jídlem, fungováním těla a emocemi,“ upozorňuje Michaela Carter, terapeutka, která působí na klinice integrativní medicíny Vivomedica v Praze.

„Příčin, proč nejsme schopni zhubnout a získanou váhu si udržet, je mnoho. Jedním z důvodů může být problém zažívání, zánět nebo zhoršené vstřebávání některých vitamínů, případně hormonální nerovnováha. Je to, jako bychom do nádrže svého auta lili benzín, ale měli děravou nádrž. Výsledkem je, že máme stále hlad nebo chuť na specifická jídla. Tělo nedostává dostatečnou výživu na svoje fungování,“ dodává Michaela Carter.

Problém mívá psychika

Zdravotní problémy a neschopnost zhubnout a udržet si dosaženou hmotnost může souviset



s problémem na úrovni těla, ale mnohem častěji na úrovni mysli. V ní se totiž podle odborníků rovněž ukrývá původ problémů, jejichž vyústěním je obezita a neschopnost tento stav napravit.

„Takový člověk potřebuje podporu na úrovni sebelásky. Zpravidla se nemá rád a nedokáže se vystát tak, jak je. Odmítá své tělo, bývá velmi sebekritický. Často je nutné psychologicky zpracovávat právě taková témata jako nízké sebevědomí, pocíť sebeznenávisť, komplikované vztahy

s blízkými, stará traumata a jiné,“ vypočítává Eva Růžičková, která v Praze vede poradnu Komplexní psychologická péče.

„Teprve když projdeme procesem sebepoznávání a téma samotného hubnutí odložíme na druhou kolej, dochází k uvolnění psychiky a hubnutí se nastartuje jakoby samo. Ve chvíli, kdy se klient naučí o sebe pečovat s respektem a zdravou sebeláskou, přestává pro něj být potíž jíst vhodné jídlo ve vhodný čas. Takový proces trvá individuálně dlouho, od pár

měsíců po roky,“ podotýká doktorka Růžičková.

Jsou však období života, kdy se člověk těžko dostává do psychologické pohody, zatěžovat se ještě snahou zhubnout, je kontraproduktivní. „V určité konkrétní životní etapě může být smíření se s obezitou i moudré. Můžu zmínit klientku – zaměstnanou ženu, které umírá příbuzný, o něhož se denně stará. Plus řídí svou firmu a snaží se z toho nezhroutit. Do toho ještě řešit aktivně hubnutí by byl nad lidský úkol. Domluvily jsme se

na tom, že v terapii nyní potřebuje hlavně podporu k přežití nynějších zátěží a hubnutí odložíme,“ popisuje Eva Růžičková jeden ze svých případů s tím, že řešit obezitu má velký smysl, ale načasování je stěžejní.

To si uvědomila i třicetiletá Aneta Konvičková, která se po pěti letech po rodičovské dovolené vrátila do zaměstnání a s novou fází života by i ráda prodělala změnu své postavy. „Hodně jsem si toho prostudovala, uvědomila jsem si, co dělám špatně, co je potřeba změnit,“ říká tato maminka dvou dětí. „Nechci se vmlouvat, ale teď vím, že tolik věcí najednou upravit nezvládnou, protože nejde jen o to začít trochu cvičit a jinak jíst. Musím nejprve najet na režim s prací a dětmi. Ve chvíli, kdy budu vědět, že vše zvládám, můžu se pustit i do hubnutí. Nechci začínat pětkrát, to by mě akorát odradilo,“ svěří se.

Jíme, aniž bychom si to uvědomovali

Někdy ale člověk nedokáže přesně určit, s čím má problém. Nebo si to ani nechce přiznat. A své neúspěchy, nejen ve snaze zhubnout, svádí na něco jiného. Tím si prošla i koučka Michaela Carter, takže se dokáže skvěle vcítit do svých klientů. A pomáhá jim mimo jiné hypnózou.

„Od dětství jsem bojovala s nadváhou a sváděla jsem to na sníženou funkci štítné žlázy, kterou mi diagnostikovali ve třinácti letech. Dokázala jsem zhubnout, ale váhu jsem rychle po skončení diety nabrala a ještě něco k tomu,“ vzpomíná na své dospívání. Až v dospělosti začala studovat psychologii a psychosomatickou medicínu.

„Často jíme z nudy, když jsme smutní nebo ve stresu. Snažíme se vyplnit svoji vnitřní prázdnost velmi chybně jídlem. Velmi často jíme, aniž bychom si to uvědomovali, jíme ve spěchu, naše tělo nestačí potravu správně strávit a energii si ukládá do zásob. Jenže to, že si uvědomíme, že jíme ve stresu, z nudy nebo když jsme smutní, je jen první krůček, samo o sobě to nestačí k tomu, abychom začali hubnout,“ upozorňuje Michaela Carter.

Podle ní lidé také často získají po mnoha neúspěšných pokusech dojem, že nikdy zhubnout nedokážou.

„Je potřebná práce na příčině problému, tedy na tom, co způsobuje stres nebo například smutek či prázdnost v našem životě. S tím potřebuje mnoho z nás pomoci a hypnóza je jedním z neefektivnějších nástrojů mimo jiné na to, jak nahradit staré zvyky novými nebo jak se zbavit stresu či najít novou cestu v životě,“ upozorňuje psychoterapeutka Michaela Carter a dodává, že hypnotabilních je většina z nás. „Někteří klienti vnímají změny od prvního sezení, jiní po dvou až třech,“ uzavírá.

Autorka je spolupracovnicí redakce

