

Chcesz schudnąć, ale... nie potrafisz przestać jeść?

Jak wygrać z kompulsywnym objadaniem się

Wendy Perkins
Sandra Cabot

Chcesz schudnąć, ale... nie potrafisz przestać jeść?

Jak wygrać z kompulsywnym objadaniem się

Przekład z języka angielskiego: Ewa Krystyna Suskiewicz

Copyright © 2011 by CoJaNaTo Blanka Łyszkowska-Zacharek

Copyright © 2010 Dr Sandra Cabot

Tytuł oryginału: *Want To Lose Weight... But Hooked On Food?*

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody CoJaNaTo Blanka Łyszkowska-Zacharek

Redaktor wydania: Blanka Łyszkowska-Zacharek

Korekta: Blanka Łyszkowska-Zacharek

Ilustracje i grafiki: Blanka Łyszkowska-Zacharek

Projekt okładki: Blanka Łyszkowska-Zacharek

ISBN: 978-83-933508-2-7

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska-Zacharek

e-mail: cojanato@cojanato.pl

www.cojanato.pl

Wydanie I

www.sandracabot.com

www.liverdoctor.com

DEDYKACJA

Książkę tę dedykujemy wszystkim tym, którzy próbowali zerwać z nawykiem objadania się, ale im się nie udało.

Mamy nadzieję, że książka ta wleje nadzieję w ich serca i dostarczy brakujących kawałków układanki.

Dr Sandra Cabot

Doktor Sandra McRae Cabot jest dyrektorem generalnym i medycznym Australijskiego Narodowego Doradczego Serwisu Zdrowotnego (Australian National Health Advisory Service). W 1975 roku ukończyła z wyróżnieniem medycynę ze specjalizacją chirurgii na uniwersytecie w Adelajdzie w Południowej Australii.

Pracę rozpoczęła w 1980 roku jako lekarz rodzinny, ginekolog i położnik, praktykując w Sydney. W połowie lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku przez sześć miesięcy pracowała jako lekarka wolontariuszka w szpitalu im. Leymana, który był największym misyjnym szpitalem w północnych Indiach.

Jest doświadczoną pilotką i często lata samolotem, udając się na seminaria w całej Australii i odwiedzając odległe miejsca. Doktor Cabot i jej samolot Beechcraft Baron regularnie wykonują loty dla organizacji Angel Flight Charity (co można przetłumaczyć jako Dobroczynne Latające Anioły), która zapewnia bezpłatny transport dla pacjentów z chorobami chronicznymi i poważnymi ułomnościami, żyjących w odległych częściach Australii.

Prowadzi też seminaria o tematyce zdrowotnej niemalże na całym świecie i otrzymuje liczne zaproszenia na wykłady od organizacji działających w dziedzinie zdrowia, jak na przykład Amerykańska Fundacja Wątroby (American Liver Foundation) i Dorooczne Sympozjum Zapalenia Wątroby (Annual Hepatitis Symposium). Nadal też prowadzi aktywną praktykę medyczną i zajmuje się badaniami nad chorobami wątroby.

Wendy Perkins

Od 22 lat zajmuje się w doradztwem w dziedzinie uzależnień. Jest autorką programu „Courage to Change” („Odwaga, by się zmienić”). W jego ramach prowadzi ogólnie dostępne seminaria i warsztaty, które dotyczą emocjonalnego objadania się i jego związku ze współuzależnieniem. Wendy Perkins zajmuje się również takimi dziedzinami jak sprzedaż i marketing, a w 1992 roku zainicjowała w Sydney jedną z pierwszych sieci dla kobiet o na-

zwie Enterprising Women (Przedsiębiorcze Kobiety), zarówno dla profesjonalnego biznesu jak i prowadzonego w domu. Sieć ta prowadzi ośrodki informacyjne, które wspomagają kontakty biznesowe i promują szkolenia kobiet w sektorze małej przedsiębiorczości.

W 1996 roku objęła stanowisko profesjonalnego mentora w NSW Department of State & Regional Development's Women in Business Mentor Program (Departament Stanu i Regionalnego Rozwoju Kobiet w Mentorskim Programie Businessowym w stanie Nowa Południowa Walia). W ramach tego programu doświadczeni właściciele firm pomagali przedsiębiorczym kobietom będącym na wczesnym etapie rozwoju własnej działalności gospodarczej. Wendy Perkins była dyrektorką Business Enterprise Center (Ośrodka Przedsiębiorczości Businessowej) w St. George & Sutherland Shire i pełniła obowiązki wiceprezesa Rady tego ośrodka w latach 1995-1997.

W latach 1996-1997 była członkinią ciała doradczego o nazwie National Micro Business & Consultative Group (Narodowa Grupa Doradcza ds. Małej Przedsiębiorczości) przy rządzie federalnym. Zadaniem Grupy było doradzanie ministrowi ds. małej przedsiębiorczości, członkowi parlamentu Peterowi Reichowi, w zakresie polityki rozwoju małej przedsiębiorczości, która w Australii stanowi większość biznesu. Do tego zadania należało też identyfikowanie głównych barier, które utrudniają zakładanie i rozwijanie małych firm, oraz opracowywanie metod ich usuwania.

W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku Wendy Perkins kontynuowała swoją praktykę doradczą oraz udzielała konsultacji w zakresie marketingu, a także była autorką i wydawcą dwóch magazynów o tematyce biznesowej: „Enterprising Women Business Directory” oraz „Business Entrepreneur – Magazine for Women”. W tym okresie jej pracy zawodowej counselling (doradztwo) stało się jej pasją, a jej własne badania w dziedzinie współzależnienia i jego negatywnego wpływu na życie ludzi skłoniły ją do napisania tej książki.

Spis treści

Wstęp.....	13
Niemożność schudnięcia	13
Chemia mózgu	15
CZĘŚĆ I Rozpoznanie problemu.....	17
Emocjonalne objadanie się	19
Czym nałóg jedzenia różni się od innych nałogów?	20
Charakterystyka emocjonalnego objadania się.....	21
Ankieta stosowana przez WHAS: Czy się przejadasz?	22
To uczucia inicjują objadanie się	23
Reakcja na emocjonalne czynniki inicjujące	24
Ból emocjonalny a kompulsywne objadanie się	24
Jak odróżnić emocjonalne objadanie się od zwykłego głodu	25
CZĘŚĆ II Współzależnienie a objadanie się	27
Co to jest współzależnienie?	29
Skąd się bierze współzależnienie?	30
Współzależnienie kształtuje się w dzieciństwie	31
Cechy rodziny dysfunkcyjnej	32
Opis rodziny dysfunkcyjnej ze wzorcem wyparcia	32
Jak zachowują się osoby współzależnione?	33
Typowe zachowania pasywnej, współzależnionej osoby przejmującej odpowiedzialność za innych i troszczącej się o nich ..	35
Co to jest „zadowalanie ludzi” (uzależnienie od aprobaty)?	36
Opis kontrolującej osoby współzależnionej	38
Zastraszanie/onieśmianie przez kontrolującą osobę współzależ- nioną	38
Rozwój współzależnienia	39
Ankieta: Czy jesteś współzależniona/y?	39
Irracjonalne przekonania jako przyczyna emocjonalnego stresu u osoby współzależnionej	41

Jak ludzie współzależni sami wyprowadzają się z równowagi	43
Nienormalne poczucie braku bezpieczeństwa i obawy u osoby współzależnionej	44
Depresja a współzależnienie	45
Definicja negatywnego myślenia	47
Definicja zdrowego ego	53
Definicja ego osoby współzależnionej	53
Definicja poczucia własnej wartości	54
Poczucie własnej wartości to nie to samo co pewność siebie.....	55
CZEŚĆ III Plan zdrowienia ze współzależnienia.....	57
1. System przekonań	59
Co to jest toksyczne przekonanie?	59
Jak zmienić swoje toksyczne przekonania za pomocą prowadzonej wizualizacji (aktywnej medytacji)?	60
Co to jest kierowana wizualizacja (aktywna medytacja)?	61
Przykład kierowanej wizualizacji	61
Kwestionowanie własnych myśli i stawianie im wyzwań	65
Co się stanie, jeżeli nie zmienisz swojego systemu przekonań?	67
Korzyści wynikające ze zmiany systemu przekonań	70
2. Akceptacja	74
Akceptacja rzeczywistości	74
3. Metody uzdrawiania negatywnych emocji	75
Uwolnienie się od złości lub gniewu	75
Uwolnienie się od poczucia winy	77
Uwolnienie się od uraz	78
4. Emocjonalna niezależność	79
Korzyści wynikające z niezależności emocjonalnej	79
Emocjonalne odcięcie się od schudnięcia	79
5. Kroki prowadzące do wzięcia osobistej odpowiedzialności	80
6. Ustanawianie granic	82
Jak ustanawiać granice i chronić własny, emocjonalny i fizyczny, dobrostan	82
Od czego zacząć?	83

Ustanawianie własnych granic w procesie chudnięcia	83
7. Pozwolić odejść przeszłości	84
8. Racjonalne myślenie zastępujące nieracjonalne koncepcje	85
9. Czynniki inicjujące powrót do współzależnienia	86
10. Budowanie poczucia własnej wartości i godności	87
Uwolnienie się od tej okropnej potrzeby aprobaty	87
W jaki sposób pozbyć się potrzeby zadowalania ludzi	89
Myślenie pomocne w umacnianiu samoakceptacji (poczucia własnej wartości)	89
Co to jest zdrowy związek?	91
Jak być osobą asertywną?	91
Jak rozpoznawać problematyczne sytuacje?	92
Dawanie sobie rady w sytuacjach konfrontacyjnych	93
Dawać sobie radę, a nie zamiatać pod dywan!	94
Mieć czas dla siebie	97
Rady, jak być szczęśliwą/ym	97
CZĘŚĆ IV Chemia mózgu a objadanie się	101
Chemiczna nierównowaga w mózgu	103
Endorfiny	103
Dopamina a otyłość	103
Tyrozyna	105
Czy nakładanie opaski na żołądek jest skuteczne?	109
Uwarunkowane genetycznie skłonności do uzależnienia się od pokarmów	110
Środki i zachowania poprawiające samopoczucie	110
CZĘŚĆ V Strategia, narzędzia i działania	113
Profesjonalna pomoc	115
Plan leczenia i wyzdrowienia	115
Źródła pomocy	117
Anonimowi Współzależnieni	117
Anonimowi Żarłocy	117
Kierowana wizualizacja (aktywna medytacja)	117

Spis treści

Codzienny plan żywieniowy	119
Prowadzenie dzienniczka	121
Ćwiczenia fizyczne	122
Zażywanie suplementów	122
Ćwiczenia oddechowe	123
Jak uwolnić się od stresu	124
Pokarmy pomocne w dawaniu sobie rady ze stresem	129
Utrzymuj motywację i unikaj stref niebezpiecznych	130
Wykazuj ostrożność wobec uzależniającego myślenia o jedzeniu	132
Konkluzja	133
Zalecana lektura	135
Inne książki w języku polskim	137
Adresy stron internetowych	138
Bibliografia	140

Wstęp

Niemожność schudnięcia

Badając przez wiele lat problem emocjonalnego objadania się, odkryłam, że jednym z podstawowych czynników, uniemożliwiających odchudzającym się ludziom osiągnięcie pożądanej przez nich masy ciała, były ich toksyczne przekonania.

Bez względu na to, co robili – jaką stosowali dietę i jak dużo ćwiczyli – nie mogli schudnąć. Ich ograniczone przekonania powstrzymywały ich od tego lub ich osiągnięcia były krótkotrwałe. Te ograniczone przekonania są przyczyną, leżącą u korzeni negatywnego wypowiedzania się rodzącego negatywne uczucia, które z kolei prowadzą do emocjonalnego objadania się. Niniejsza książka pokazuje, w jaki sposób:

- kontrolować emocjonalne objadanie się;
- pozbyć się toksycznych przekonań i negatywnych uczuć;
- zrozumieć, często skomplikowany, charakter chemii mózgu i jego wpływ na uzależniające zachowania, w tym też objadanie się;
- stworzyć plan umożliwiający schudnięcie i utrzymanie pożądanej masy ciała.

Wielu otyłych ludzi pochodzi z rodzin dysfunkcyjnych. Nie oznacza to jednak, że w tych rodzinach koniecznie istniał problem nadużywania alkoholu czy różnych substancji psychoaktywnych¹, niemniej jednak ich wychowanie odbiegało od normy. Problem polega na tym, że wielu ludzi nie wie, co jest normalnością, jeżeli

¹ Użyty przeze mnie termin nie oddaje precyzyjnie wyrazu użytego przez autorkę, czyli *drugs*, obejmującego bardzo wiele różnych substancji, w tym przepisywanych na receptę leków. Które do nich należą, można dowiedzieć się na przykład na stronie internetowej <http://www.a1b2c3.com/drugs/>. Wszędzie tam, gdzie w oryginale jest *drugs*, będę stosować ten termin, czyli substancje psychoaktywne (przyp. tłum.).

przebywali w dysfunkcyjnym środowisku przez wiele lat i z tego powodu doznali emocjonalnych krzywd i szkód, co w większości przypadków następuje przed siódmym rokiem życia.

Współzależnienie to wzorec nienormalnego uzależnienia od aprobaty innych ludzi w usiłowaniu znalezienia poczucia własnej wartości, godności oraz tożsamości. Do osób cierpiących z powodu emocjonalnego objadania się pasuje prawdopodobnie określenie „zadowalanie innych ludzi”. Ten przyjemnie brzmiący termin określa bólaczkę wielu osób, u których stanowi poważny problem psychologiczny .

Współzależnienie jest ekstremalną postacią naturalnego i normalnego zachowania w odniesieniu do pracy, czynności jedzenia, wydawania pieniędzy, współżycia płciowego i podobnych aktywności wymagających umiarkowania. Osiągnięcie umiarkowania wymaga zmiany przekonań.

Nie wszyscy objadający się ludzie doświadczyli dysfunkcyjnego trybu życia, ale ta książka dotyczy osób, u których rozwinęły się różne formy współzależnienia na drodze wyuczonych zachowań w okresie wzrastania w niestabilnym środowisku domowym. Nie u każdego występują poważne skutki uboczne współzależnienia, a wielu ludzi nim dotkniętych jakoś daje sobie radę w życiu bez szukania pomocy z zewnątrz, by pozbyć się niepotrzebnych, emocjonalnych zanieczyszczeń.

Niemniej jednak osoby objadające się mają czasami dobry powód , by się dowiedzieć, dlaczego ich emocje sięją spustoszenie przy tak podstawowej czynności jak spożywanie pokarmów, gdy już sobie uświadomią, że emocjonalne objadanie się jest objawem bardziej poważnego problemu natury emocjonalnej leżącej u jego podstaw.

Książka ta dostarcza odpowiedzi na pytania dotyczące trudnych do uchwycenia problemów ze schudnięciem oraz jak zbudować poczucie własnej wartości. Dzięki tej książce nauczysz się, jak:

- osiągnąć prawidłową, zdrową masę ciała;

- utrzymać pożądaną masę ciała;
- budować oraz utrzymywać zdrowe związki i relacje z innymi ludźmi.

Ta książka pomoże ci też poprawić swoje umiejętności życiowe, na które współzależnienie wywarło prawdopodobnie negatywny wpływ.

Chemia mózgu

Związki chemiczne obecne w mózgu to kolejna kwestia, którą trzeba rozpatrzyć, jeżeli człowiek znalazł się w pułapce jedzenia. Jest to współzależność między związkami chemicznymi wytwarzanymi przez mózg a zestawem własnych zachowań. Może to być spożywanie cukru i słodyczy lub innych uzależniających substancji czy też zachowanie polegające na odgrywaniu jakiejś roli (w języku angielskim to *acting out*, a termin ten stosowany jest w literaturze fachowej), co pobudza mózg do ustanowienia przymusowych i uzależniających wzorców zachowań. Niektóre neuroprzekazniki dostarczają człowiekowi impulsu do nadmiernego działania po spożyciu substancji uzależniających, co prowadzi do powstania przymusu, by wywoływać „wrażenie dobrego samopoczucia”. Takie osoby manipulują swoim nastrojem, spożywając takie substancje pobudzające jak cukier, alkohol, substancje psychoaktywne lub nikotyna, aby poczuć się lepiej. Zachowanie to powraca, gdy osoba wykonuje powtarzające się czynności w rodzaju biegania, objadania się, pracy, hazardu, nałogowego robienia zakupów, aktywności seksualnej i tworzenia uzależnienia od pozostawania w związku, co owocuje wydzieleniem w organizmie związku chemicznego, który zapewnia „dobre samopoczucie”.

Wiele osób współzależnionych odruchowo sięga po produkty spożywcze zawierające cukier. Wzorce chemiczne i wzorce zachowań są wynikiem współzależnienia, a nie ich przyczyną.

Istnieje zależność między chemią mózgu i współzależnieniem a emocjonalnym objadaniem się.

Wyniki badań pokazały, że przyczyną objadania się może być (neuroprzekaźnik) dopamina. Jest to związek chemiczny, który warunkuje odczuwanie przyjemności i z tego względu po spożyciu określonego pokarmu można odczuwać – mówiąc kolokwialnie – jakby było się na lekkim haju. Badania wskazują, że gdy osoba się objada, receptory dopaminy w jej organizmie wykazują niedobór. I rzeczywiście, u osób, które w przeszłości miały problemy ze zmniejszeniem porcji pożywienia, badacze znaleźli silne dowody wyczerpania receptorów dopaminy. Jeżeli w którymś mózgu znajduje się mniejsza ilość tych receptorów, taka osoba musi spożyć więcej pożywienia, by osiągnąć adekwatny stan dobrego samopoczucia. Oznacza to, że otyli ludzie muszą jadać większe porcje pokarmów, by odczuwać podobną przyjemność, co osoby szczupłe po spożyciu o wiele mniejszego posiłku. Książka ta opowiada o neuroprzekaźniku odpowiedzialnym za objadanie się i wskazuje, że suplementacja odpowiednich aminokwasów może uzupełnić jego niedobory w mózgu.



Brakujące kawałki układanki
Współzależnienie a chemia mózgu

CZEŚĆ I Rozpoznanie problemu

