

DIETA A ÚZKOST

PhDr. Zdeňka Sládečková, www.klubdiana.cz

Perex: Úzkost je pro redukční dietu velmi destruktivní silou. Oslabuje silnou vůli a energii k hubnutí kdykoli a kdekoli. Ničí dobrá předsevzetí, způsobuje opakovaná selhání na cestě za štíhlostí.

Dotaz čtenářky:

Je mi 19 let a ráda bych se zbavila své nadváhy, kterou „přikrmuje“ můj strach. Chodí se mnou na každém kroku. Jsem hrozně nejistá a tuto vnitřní nejistotu a úzkosti řeším tím, že se před každou těžší situací, nějakým úkolem či problémem utíkám najíst. Zdá se mi, že tak „utíkám z bojiště“ před střetem s problémem. Někdy se hrozně přejím. Nepříjemné psychické sevření způsobené úzkostí se sice zmenší, ale zase jsem tak utlumená, že už nemám sílu nic dělat. Tak mnohdy prošvihnu i důležité věci. Neodvážila jsem se kvůli svému strašpytlovství jít na jaře k přijímacím zkouškám na vysokou školu. Myslím, že bych tam působila jako neschopný, roztřesený člověk. Připadám si jako zbabělec. Přesto bych studovala hrozně ráda psychologii a ta mne velmi zajímá. Myslíte, že bych mohla najít cestu, jak se své chronické úzkosti i obezity zbavit? Hanka, Brno.

Úzkost je bezdůvodný strach

Úzkost žije v naší duši stejně jako parazit v lidském těle. Ubírá sílu, energii, sžírá. Zastrahuje, zahání nás do kouta tam, kde má se člověk chovat suverénně a přesvědčivě. Cítíme se jako „roztřesený ratlík“, ale čím více se snažíme, tím méně se nám daří skrýt před okolím zprávu, že se čehosi nekonkrétního, nespecifikovaného bojíme. Kdybychom svou úzkostí tolik netrpěli, byli bychom až trochu legrační – bát se ničeho a všeho.

Strach při dietním startu

Mnoho z nás kvůli tomu prapodivnému pocitu strachu svůj dietní start odkládá. Bojíme se začít hubnout. Pokud se zeptáme po příčině, je taková mlhavá, něco jako tušení velkého utrpení. Přitom však, pokud se dietní režim nastaví rozumně a pro dotyčného se sestaví jemu vyhovující jídelníček, žádné strádání nehrozí. Často tento vědomě nevysvětlitelný pocit nemůžeme potlačit a raději nadbytečná kila na sobě nosíme.

Kde se úzkost i kila rozpouštějí.

Úzkost se však v rozumějící a přátelské atmosféře rozpouští. Proto je tak výhodné skupinové hubnutí, jak je realizuje Klub Diana (www.klubdiana.cz). Místo úzkosti se mezi spřízněnými dušemi navrací pohoda a tudíž i dobré výsledky v shazování kil. Proto při hubnutí ve skupinách vládne místo úzkosti radost a to je na úzkost největší bič. Ti, kdož předtím nevěřili ve své síly zhubnout, se díky své psychice osvobozené od úzkosti cítí dost silní na boj se svými kily.

Kdy je člověku úzko poprvé?

Vlastně přesně nevíme, kdy plod v matčině těle začne vnímat libé nebo naopak nelibé pocity. Nicméně je již fotografická dokumentace, že již po pár měsících v děloze si malé lidské embryo cucá zcela bezostyšně a spokojeně paleček u své ještě nedovyvinuté ručičky. Už tedy ví o pocitech slasti, které mu sání přináší. Doufejme, že alespoň po dobu devíti měsíců před příchodem do skutečného a v mnohém i nepříjemného života, se má lidský tvoreček jen a jen dobře. Avšak již v okamžiku porodu zažívá děťátko první a možná největší úzkost. To, jaký to bude mít v budoucím životě dopad, nad tím se zamýšlíme málokdy.

Porod je tíseň, tlak, bolest, stres

„To je ale porod!“ říkáme lidově o situaci, která je strašně těžká, náročná. Ano, cestou úzkosti prochází nejen dětské tělíčko, ale v něm vše prožívá už i jeho dušička. Úzké cesty porodní mohou být zdrojem základní, existenciální úzkosti. Jde o nekonkrétní strach ze života i strach o něj. Není jasné ani miminku, ani dospělému, co hrozí a o to je úzkost horší pocit.

Hubnutí a existenciální úzkost

Lidské podvědomí ukládá všechny informace o světě, prožitky, vjemy i významné souvislosti mezi nimi hluboko do psychických „skladů“. Tak, jako dům má podsklepení s úložnými prostory, tak lidská psychika má své „podvědomí“ nebo ještě hlubší sféru – „nevědomí“. Sem se ukládají první základní zprávy, co je možno od života očekávat. Porod je první zpráva, že život není jen příjemný. Úzkost je následně vzniklý strach ze života, z utrpení, z bolesti, ale i strach o život, o přežití.

Úzkost je nepřítel diety

Spontánně chceme samozřejmě žít s příjemnými pocity a ty nepříjemné nás více či méně děsí. Zredukováná strava, tedy vlastně každá dieta, je především zredukování příjemných prožitků s laskominami a lahůdkami. To pro někoho může být již dostatečným podnětem pro vznik úzkosti čili strachu z nepříjemných pocitů hladu, slabosti, chuťového strádání. Pokud je úzkost silná, postižená osoba ji sama i při velké touze zhubnout „nepřekročí“.

Rodiče mohou úzkost v dítěti zvětšit nebo odstranit

Po narození se dostáváme do prostředí, jehož atmosféru, lidí, věci i události vnímáme a prožíváme. Rodičovská manipulace s dětskou psychikou je tím, co úzkost buď přizívá nebo z dětské duše vyžene. Jsou-li a chtějí-li být rodiče vůči dítěti v nadřízené pozici, snaží se vychovat dítě pokud možno ke slepé poslušnosti. Učí ho, co by mělo dělat, jak by se mělo chovat, aby se jim to líbilo. Nenaučí ho řešit situace podle svého, nebát se věřit v sebe, ale přesně naopak. Výuka ke slepé poslušnosti tak vede potomka k pocitům, že je v úzkých či slepé uličce vždy, když má nést za něco svou vlastní odpovědnost. Nedivme se, že úzkost přijde, máme – li se pustit do diety.

Úzkost roste jako těžce vykořenitelný „plevel“

Také opačná čili přílišná rodičovská péče vede dítě k úzkosti ve chvíli, kdy má začít jednat samostatně. K tomu ho rodiče nevedli, neučili. Samostatný dospělý život je pak vnímán potomky jako nezvládnutelná situace, přílišný stres a frustrace. Takový dospělý člověk cítí osamocenost a žije ve strachu o zdraví i z neočekávaných událostí. Je-li sám, pak záhy zjistí, že má blízkého příjemného a chutného přítele. Ano, jídlo sice má v pár příbězích posilující vliv, při dietě je však nebezpečně a nezvladatelně destruktivním nepřítelem. Obzvláště při zredukováném režimu - dietě je dotyčný člověk při poněkud „obnažených nervech“ vystaven své úzkosti. Ta zvětšuje pocity napětí. Uvolnění přichází jen po nějaké sladkosti.

Jak hubnout bez úzkosti

Způsob boje s úzkostí záleží na její velikosti. Pokud se necítíte být zcela paralyzováni, je dobré hodně relaxovat. V redukčních kurzech Klubu Diana učíme speciální relaxační cvičení, které místo úzkosti navozuje příjemné uvolnění a zkusíme si i asertivní techniky.

Také speciálním tréninkem se dá podle pravidel asertivního jednání střetnout se svou vlastní úzkostí i nadváhou a zahnat obě na ústup. Poradit se můžete třeba na Redukčních linkách Klubu Diana 296 180 024 a 604 384 116 se s těmi, kteří hubnutí a lidskou psychiku znají, i s těmi, kteří bojují .