

***Программа помощи желающим похудеть***

Занятие седьмое

Необходимые материалы

1. Материалы, выдаваемые на руки
   * «Вероятность успеха при снижении веса»
   * «Показатели вашего успеха»
2. Тонометр. Весы
3. Музыка для умственной релаксации

Словесная фраза формула

***«Мне нравится быть стройной!»***

Домашнее задание

1. Проанализируйте «Стратегию на выходные дни»
2. Определите для себя программу контроля стресса
3. Решетите для себя выделить время для отдыха, если его недостаточно.

План

1. Процедуры
   * Взвешивание
   * Измерение АД
2. Приветствие.
3. Снижение веса и новые возможности для общения
4. Ожирение и стресс.
5. Фильм «Mc Donald’s»
6. Физические упражнения
7. Духовный аспект
8. Стратегии на выходные дни
9. Рецидив и срыв
10. Отдых – источник восстановления сил
11. Домашнее задание
12. Работа в группах поддержки.

Презентации

1. Стресс
2. Отдых
3. Срыв, рецидив

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ПРОГРАММЫ:*Цели данного занятия: 1)опросить участников программы, как им на примере «яйца» удалось прочувствовать хрупкость нашей жизни, и ответственное отношение к своему здоровью; 2) пока­зать, что стресс может быть проблемой при воздержании от еды и научить участни­ков программы методам, позволяющим управлять стрессовыми ситуациями; 3) помочь участникам программы подготовиться к выходным дням.*

1. **Процедуры**
2. Измерения веса
3. Измерение АД
4. **Приветствие**

Это уже наша шестая встреча с момента принятия нового стиля жизни. Поздравляю! Одной из главных задач для нас на сегодняшнем занятии будет научиться управлять стрессовыми ситуациями, а также планирование и подготовка к выходным дням.

1. **Снижение веса и новые возможности для общения**

Каковы социальные преимущества отказа от пустых калорий? Вы можете прочитать об этом в вашем Дневнике в разделе «Снижение веса и новые возможности для общения» на стр. 42:

1. Теперь у меня появилось больше времени для работы, семьи и друзей.
2. Ожирение больше не причиняет неудобств мне и находящимся рядом людям
3. Мое дыхание стало легким, и отдышка больше не смущает окружающих.
4. Моя одежда приобрели нормальные размеры и свежий запах.
5. Мои проблемы со здоровьем, вызванные ожирением, больше не доставляют неудобств окру­жающим.
6. Я научилась внимательнее слушать других людей, не отвлекаясь на мысли о еде.
7. Мои шансы при приеме на работу увеличились.
8. Теперь, когда находиться рядом со мной стало приятнее, я получаю гораздо больше положительных эмоций от общения со своей семьей и друзьями.
9. **Ожирение и стресс**

**А.** Многие болезни являются следствием воздействия стресса на организм.

1. Подсчитано, что 75-100% всех заболеваний так или иначе связаны со стрессом.
2. Стресс ослабляет иммунную систему, в результате чего повышается восприимчивость человека к различным заболеваниям, среди которых язва желудка, рак, астма, ИБС и постоянное желание что-то есть, особенно сладкое.

**Б.** Существует ряд признаков, указывающих на наличие у человека стрессового состояния. К ним относятся:

**1. Физические признаки:**

а) общая слабость.

б) головные боли.

в) боль в области поясницы.

г) напряженность мышц плечевого пояса.

**2. Эмоциональные признаки:**

а) приступы гнева;

б) перепады в настроении;

в) повышенная возбудимость;

г) расстройство сна;

д) плаксивость.

**3. Признаки, связанные с изменением в поведении:**

а) повышенная раздражительность;

б) неестественная быстрота речи;

в) неусидчивость;

г) вспыльчивость.

**В.** Развитие стресса протекает в три этапа или фазы: фаза тревожного состояния, фаза сопротив­ления организма и фаза истощения организма.

**1. Фаза тревожного состояния. Н**аступает в момент, когда человек осознает реальность по­тенциального стресс-фактора, например, предстоящих экзаменов, изменений в личной жизни или необходимости изменить образ жизни и стиль питания.

Данная фаза характеризуется увеличением пульса, учащением дыхания, выделением стрес­совых гормонов (адреналина и кортизола), повышением кровяного давления и расширением зрачков глаз.

**2. Фаза сопротивления организма.** Во время данной фазы происходит адаптация организма к стресс-фактору. Появляется ощущение внешнего давления. Одновременно с этим ослабевают физические симптомы тревожного состояния. Фаза сопротивления организма обычно характеризуется повышением активности и объема выполняемой работы (сверхурочная нагрузка на рабочем месте, большее количество часов, посвящаемых занятиям).

**3. Фаза истощения организма.** Фаза истощения организма следует за окончанием событий, вязанных с стрессом. Ресурсы организма истощаются. Человек становится более восприимчивым к различным заболеваниям.

**Г. Методы, позволяющие управлять стрессом.**

**1.** В поисках решения проблемы стресса человек может пойти двумя путями.Он может попытаться **изменить окружающие условия и обстановку.** Но данный путь является наи­менее эффективным, так как люди, находящиеся вокруг вас, возможно, совсем не захотят меняться, а круг ваших рабочих обязанностей не сократится просто потому, что вы этого захотели. Такой метод можно сравнить с попыткой изменить, например, жаркий летний. день на холодный осенний, и наоборот.

**2. Существует еще один метод, позволяющий эффективно управлять стрессом, согласно которому человеку необходимо начать изменять, прежде всего, себя и свое восприятие действительности:**

а) измените свои мысли;

б) измените свои критерии ценностей;

в) выработайте новое отношение к происходящему вокруг вас;

г) совершенствуйте навыки общения и взаимодействия с окружающими.

**3. Вы также сможете защитить себя от последствий стресса, если будете:**

а) правильно питаться;

б) давать своему организму отдых в виде полноценного ночного сна;

в) ежедневно заниматься физическими упражнениями.

**Д.** Эти, а также другие методы, помогающие справляться со стрессом, описаны на стр.46 вашего Дневника в разделе «Как управлять стрессом».

1. **Демонстрация фильма «Mc Donald’s»**
2. **Физические упражнения**
3. **Духовный аспект программы «Ходите легко!»**

**Освобождение от оков рабства и смерти.**

Сэр Уинстон Черчилль был полон решимости выиграть Вторую Мировую войну. Когда однажды его спросили, какова его главная цель, он ответил: «Я могу описать ее одним словом: победа. Победа любой ценой. Победа, несмотря на все ужасы; победа, каким бы долгим и тернистым ни оказался путь к ней. Без победы немыслимо дальнейшее существование». Его разум не допускал даже малейшей возможности поражения или компромисса. Исход вашей борьбы с избыточным весом также означает очень многое; для вас это вопрос жизни и смерти. Национальный институт здравоохранение в США подвел итог исследований в связи с заболеваниями, связанными с **пищевыми факторами и структурами физической активности.** Они вносят вклад в 60% случаев диабета, 35% случаев рака груди, прямой кишки и предстательной железы, в 30% случаев желчного пузыря и в 20% случаев ИБС и инсульта. Суммарные экономические издержки от всех этих заболеваний были оценены в 137 миллиардов долларов США – это больше, чем экономические издержки от злоупотребления алкоголем и алкогольной зависимости (118 миллиардов долларов) и от курения (90 миллиардов долларов). Вы можете выйти победителем в своей борьбе, если будете также решительно настроены на победу, как Уинстон Черчилль. **Никогда не сдавайтесь. Никогда не опускайте рук. Никогда не сдавайтесь.**

Молитва пророка Исайи, записанная в Исайи 58:6, имеет отношение и к пристрастию еде — ведь это настоящее рабство, где раб — тучный человек, а господин — еда. ***«Разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо».*** И мы, обратившись сегодня к Богу, можем просить Его расторгнуть ярмо зависимости от еды и дать нам полное освобождение.

1. **Стратегия на выходные дни**

Прочтите материал, изложенный на стр. 43 вашего Дневника в разделе «Стратегия на выход­ные дни», где описан ряд шагов, которые помогут вам избежать возврата к перееданию в выход­ные дни. Подготовка к выходным дням является важным этапом, так как именно в это время можно столкнуться с наибольшим количеством соблазнов и искушений.

**А. Попытайтесь определить ближайшие цели и задачи на текущий момент и до окончания вы­ходных дней.**

**Б. Итак, как можно охарактеризовать настоящий этап на пути отказа от избыточного веса?** Очевидно, что сейчас вы целенаправленно движетесь к успеху и обретаете все больше уверенности в победе. Об этом свидетельствую показатели вашего веса и в том числе раздел Мой календарь «Нового стиля жизни», где вы фиксируете каждый день, прожитый без перекусов и лишних калорий. Многие из вас активно применяют на практи­ке простые и эффективные методы, которые помогают нейтрализовать факторы-раздражи­тели и противостоять рецидиву. Помните о том, что каждый раз, когда вы успешно преодоле­ваете очередной эпизод тяги к еде, ее сила становится все меньше и меньше.

**В. Как вы представляете себе свое состояние в понедельник? Хотели бы вы испытать чувство удовлетворения, мысленно возвращаясь к выходным дням, в которые вы вновь смогли усто­ять перед чрезмерным употреблением пищи?**

**Г. Важно, чтобы каждый понимал свою ценность и значимость.** Осознайте, что вы достойны успеха и достижения стоящей перед вами цели. Тем самым вы приблизите себя к успеху и укрепите чувство собственного достоинства.

**Д. Не менее важно *действительно* желать достижения цели.** Еще раз серьезно взвесьте все «за» и «против» своего избыточного веса. Посчитайте стоимость реальных затрат на лечение последствий ожирения и задумайтесь над тем, какие преимущества дает вам новый стиль жизни. Важны ли все эти преимущест­ва лично для вас?

**Е. Поверьте и решите для себя, что ваша цель достижима.**

**Ж. Почувствуйте и оцените значимость происходящих в вашей жизни событий.** У вас появилась возможность выбраться из этой опасной колеи и раз и навсегда покончить с привычкой, мешающей жить. Это ваш шанс расправить крылья и воспарить ввысь. Наслаждайтесь приятным путешествием к новым горизонтам и возможностям, а также всем тем, что вы испытываете и открываете на этом пути.

**3. Детально планируйте, как достичь успеха.** Как опытный стратег, вы, вероятно, уже сейчас предвидите определенные препятствия и ловушки, которые готовят вам выходные дни. Обду­майте заранее и напишите на листке бумаги возможные варианты своего поведения в тех или иных ситуациях. Не забывайте о том, что разумнее и правильнее просто не допускать нежела­тельных ситуаций. **Проводите как можно больше времени в кругу воздержанных людей и избе­гайте общества чревоугодников на протяжении всех выходных дней.**

**И. Начните активно применять принцип *специализации.* Этот принцип заключается в том, что сознание человека устойчиво фокусируется на определенной мысли, являющейся значимой в данный конкретный момент времени. В нашем случае эта мысль или конкретная установка связана с успешным завершением программы отказа от чрезмерной и калорийной пищи.**

Вот один из примеров того, как реализуется этот принцип:

а) Представьте себе следующую жизненную ситуацию, Вы приезжаете на Гавайские остро­ва, о которых так много слышали и мечтали! Сойдя с трапа самолета, вы попадаете в атмосферу палящего солнца и тропической экзотики. По дороге в гостиницу вы проез­жаете мимо городского рынка, являющего собой пышную картину изобилия и богатства окружающих мест. Вашему взору открываются бесконечные ряды столов, которые буквально ломятся от столь привлекательных на вид плодов папайи, манго, кокоса и других диковинных фруктов. Все это зрелище наполняет ваше сердце радостным предвкушением плодотворного отдыха и новых впечатлений.

б) А сейчас давайте разберем другой воображаемый случай. Однажды вы возвращаетесь с работы на машине. Погода пасмурная, моросит дождь. Вы поворачиваете за угол и вдруг видите, что впереди дорогу переходит кошка и вместе с ней маленькие котята. Прежде чем вы смогли затормозить, слышатся один за другим несколько легких ударов. «О, нет!» – проносится у вас в голове. Вы останавливаете машину, выходите и с ужасом обнаруживаете, что у края дороги неподвижно лежат два котенка. Кошка мечется между погибшими и оставшимися в живых детенышами. Она, похоже, всем своим нутром переживает произошедшую трагедию.

в) Теперь скажите, кто из вас еще продолжает думать о Гавайской идиллии? Почему бы и нет? История была очень увлекательная и запоминающаяся. Почему же вы забыли о ней так быстро? Этот психологический феномен — наглядная демонстрация того, как наш мозг концентрирует свою деятельность на одной конкретной идее определенный промежуток времени. Ваше сознание действует по принципу специализации, т. е. производится отбор и фиксированный анализ и обработка заданного количества информации. Поэтому следует, воспользовавшись этим естественным механизмом, вытеснить из своего сознания все привычные образы, связанные с едой. Важно, чтобы мозг был полностью очищен от мыслей о еде, и это должно произойти как можно скорее. Вы действительно освободи­тесь от пристрастия к нездоровой еде при условии, если в вашем сознании не останется места для мыслей о ней.

**К.** **Примите твердое решение полностью избавить свой мозг от «калорийных» мыслей.** Утверди­тесь в своем намерении провести выходные дни, не дав чрезмерной еде ни одного шанса.

**Л.** **Рисуйте в своем сознании мысленный образ предстоящих событий**. Представляя себя в различных ситуациях, с которыми вы можете столкнуться, пытайтесь оценивать их глазами человека, свободного от пристрастия к еде. Мысленно повторяйте и закрепляйте свою ответную реакцию и пове­дение (например «Спасибо, я не голоден!») Не упускайте имеющейся у вас возможности заранее психологически подготовиться к трудностям выходного дня.

**М.** **Сделайте опору на положительные эмоции.** Представьте себе, как прекрасно вы будете ощущать себя после выходных, осознавая, что позади третья неделя, прожитая без перекусов, лишних калорий и нормализующимся весом.

**Н**. **Верьте, что сможете прожить выходные без лишних калорий**. Вера продолжает являться главным ключом к успеху. Развивайте и укрепляйте веру в успех.

**О**. **Регулярно повторяйте словесную фразу-формулу**: «Мне нравится новый стиль жизни!» Она приобретает все большую значимость и оказывает на вас возрастающее позитивное воздей­ствие.

**П.** **Посещение вечеринок**. Если вы все-таки планируете провести один из вечеров в эти выход­ные дни в компании с друзьями, прочтите несколько рекомендаций, содержа­щихся на стр. 44 вашего Дневника в разделе «Подготовка к посещению гостей». Приведенные здесь советы помогут вам нейтрализовать нежелательные ситуации и факторы-раздражители.

1. **Рецидив переедания и срыв**

**Характеристика процесса отвыкания и восстановления.**

Многие обжоры отмечают, что время от времени совершают попытки сбросить вес, причем период удержания сброшенного веса у некоторых длится достаточно долго, но затем вновь наступает пора «срывов» и возвращения к старой привычке - рецидиву. Часто такой результат воспринимается как неудача и провал, и приводит к развитию неуверенности в себе и понижению самооценки.

Процесс отказа от жирной нездоровой жизни и переход к здоровому образу жизни – не просто прямолинейное движение из пункта А в пункт Б. На этом пути могут быть вынужденные остановки, или «мертвые зоны». Возможны отдельные срывы, а также переключение на другие виды зависимостей, компенсирующие отсутствие привычного стимулянта, но это еще не рецидив.

Дело в том, что отвыкание – это процесс внутренней перестройки. Рецидив, или возвращение к старым привычкам в питании – это тоже процесс. Понимание этого увеличит наши шансы к приобретению подлинной свободы от переедания.

Что такое **рецидив** или возврат к прежним нездоровым привычкам? (Попросите аудиторию ответить).

Рецидив – это ***возврата к систематическому выполнению того действия, от которого человек отказался ранее.***

Многие полагают, что возврат к прежнему весу происходит внезапно, подобно катастрофе, которую невозможно предотвратить. На самом деле возврат к старой привычке – это не одномоментное событие, а процесс. Этот процесс начинается с появления предупредительных сигналов, и если во время их заметить и принять меры, рецидив может быть предотвращен. В то же время, если эти сигналы будут оставлены без внимания, человек почти наверняка вновь попадет в состояние зависимости.

**Не позволяйте загнать себя в У.Г.О.Л.!**

Первое, что надо запомнить для успешного предотвращения рецидивов нездорового стиля жизни, – это простая аббревиатура. Она поможет вам организовать жизнь так, чтобы избежать ситуаций, способных подтолкнуть к срыву.

**УТОМЛЕНИЕ** — Недостаток полноценного и регулярного отдыха отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии человека. Вследствие усталости и переутомления он начинает плохо справляться со стрессом и в поиске решения проблем прибегает к помощи любимой пищи.

**ГОЛОД** — Нарушение режима питания приводит к колебаниям уровня сахара в крови, что, в свою очередь, негативным образом отражается на деятельности мозга. В противоположность этому, регулярный прием пищи помогает организму функционировать в соответствии с есте­ственными биоритмами и обеспечивает нормальное протекание обменных процессов.

**ОДИНОЧЕСТВО** — Состояние одиночества во многих случаях вызывает у человека жалость к себе, и в поисках утешения он вновь идет к холодильнику.

**ЛИШНИЙ СТРЕСС** — Чрезмерные переживания и напряженное внутреннее состояние, веду­щее к нервным срывам, очень часто провоцируют желание перекусить для того, чтобы знакомым способом снять напряжение.

Предупреждающие симптомы изложены на стр. 37 вашего Дневника. Они связаны не только с возникающей тягой к еде. Если человек испытывает навязчивое желание поесть жирного, перекусить, это означает, что имеет место уже более поздняя стадия рецидива.

**Научившись распознавать и своевременно реагировать на подобные сигналы-предостереже­ния, вы сможете предотвратить возврат к прежнему режиму питания.**

Как показали исследования, во многих случаях причиной переедания и, как следствие, уве­личения веса, является эмоциональное перевозбуждение и стресс. Переход на рациональное питание так же, как и увеличение физической активности, не решает целиком проблему переедания, вызванного стрессом. Угроза вашему здоровью и самочувствию будет сохраняться до тех пор, пока вы ни обратите серьезного внимания на сущность проблемы.

Решить проблему переедания, связанного со стрессом, возможно, только устранив источник эмоциональных переживаний и обретя контроль над собственными чувствами. Вот некоторые примеры того, что является причиной нерегулярного питания и переедания:

1. Чувство зависимости (необходимость в заботе и защите со стороны окружающих).
2. Страх.
3. Гнев, желание взять верх над соперником.
4. Стремление к совершенству и осуществлению собственных амбиций.
5. Уход в себя, самоизоляция.
6. Депрессия.

**Попытка человека с помощью активного применения таких «спасительных» методов, как чрезмерное потребление пищи, курение, алкоголь, погружение в работу и т. д. удовлетво­рить свои эмоциональные потребности всегда приводит к разочарованию.** Одержимость той или иной привычкой или видом деятельности не даст вам возможности удовлетворить эмо­циональные нужды. Эффективным решением в данном случае может стать лишь постоянное самосовершенствование и приведение своего образа жизни в соответствие с разумом и логи­кой законов бытия.

**Выбор всегда остается за вами. Вы можете позволить себе стать жертвой обстоятельств или, напротив, начать полностью контролировать собственную жизнь.**

1. **Отдых – источник восстановления сил**

Смотри презентацию

1. **Домашнее задание**
2. Проанализируйте «Стратегию на выходные дни»
3. Определите для себя программу контроля стресса
4. Решетите для себя выделить время для отдыха, если его недостаточно.
5. **Группа поддержки**

Поделитесь вашими чувствами и мыслями, когда вы носили яйца в течение этих суток.