



**Ірина ГРИЩЕНКО,**

*заступник директора Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського*

## **ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

У статті розглянуто причини негативних тенденцій щодо харчової поведінки серед населення України та в цілому у світі, окреслено взаємозв'язок розладів харчової поведінки з психічними розладами.

Здійснено аналіз публікацій із зазначеного питання, висвітлено причини виникнення харчової залежності, визначено основні принципи раціонального харчування та надано рекомендації щодо формування корисних харчових звичок.

**Мета:** окреслити основні проблеми збереження психічного та фізичного здоров'я дітей та дорослих, запропонувати шляхи профілактики розладів харчової поведінки.

**Матеріали:** публікації, присвячені питанням здорового харчування та психології харчування.

**Ключові слова:** психологія харчування, харчові звички, розлад харчової поведінки, щоденник харчування.

*Їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти.*

Сократ

Підлітковий період – це час значних фізичних та емоційних змін, суспільного тиску та бажання відповідати стандартам. Зазвичай у цей період у молодих людей з'являється занепокоєння через свій зовнішній вигляд та формується нездорове ставлення до їжі.

Розлади харчової поведінки (РХП) можуть вплинути на людей будь-якого віку, а не лише на молодь. Згідно з дослідженнями, приблизно 1 із 7 чоловіків і 1 з 5 жінок віком до 40 років відчувають симптоми РХП.

Розлади харчової поведінки часто виникають разом із психічними розладами, такими, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дані, зібрані Національним інститутом психічного здоров'я, свідчать, що 56,2% осіб з нервовою анорексією, 94,5% з нервовою булімією і 78,9% з розладами переїдання відповідають критеріям принаймні одного розладу психічного здоров'я.

Дослідження, опубліковане в Журналі розладів харчової поведінки, надає такі статистичні дані про супутні психічні захворювання:

- 84,5% осіб, які страждають на нервову булімію, мають високий рівень соціальної тривожності.
- Понад 50% підлітків з порушеннями харчової поведінки страждають також від депресивного розладу.
- Від 16,1% до 31,6% осіб з розладами харчової поведінки мають супутній посттравматичний стресовий розлад.

Розлад харчової поведінки впливає на психічне та емоційне самопочуття людини. Особи з РХП перебувають у зоні ризику самогубства, можуть страждати від низької

самооцінки, депресії, тривоги та спотвореного образу тіла, закріплюючи цикл невпорядкованого харчування, щоб упоратися з негативними емоціями.

Важливо протистояти шкідливим культурним стандартам і переконанням, які сприяють розвитку розладів харчової поведінки. Сприйняття власного тіла, різноманітність і збалансований підхід до їжі та фізичних вправ можуть позитивно вплинути на психічне здоров'я та добробут людини.

Тому збалансоване харчування важливе як для фізичного та розумового розвитку людини, так і для психологічного добробуту. Уживання корисних продуктів допомагає підтримувати оптимальну вагу, запобігає ризику виникнення цукрового діабету та захворювань серцево-судинної системи. У поєднанні з активним способом життя сприяє збереженню здоров'я – у дитинстві та в дорослому віці.

В останні роки значної актуальності набуває відносно новий напрям у психології – психологія харчування. Психологія харчування досліджує вплив психологічних факторів на харчові звички та споживання їжі, вплив наших емоцій, переживань та психічних станів на вибір та кількість їжі, яку ми споживаємо.

У більшості розвинених країн люди їдять не тому, що відчувають голод. На бажання людини поїсти впливають члени родини, друзі, традиції, привабливий посуд, гарне пакування, апетитні кольори, спокусливі запахи та інше. Ми споживаємо їжу в надмірних кількостях, радше за звичкою, ніж за реальною потребою.

До речі, 40-50% людських дій щодня здійснюються за звичкою. І кожного дня є декілька коротких моментів, які впливають на наше життя: замовити їжу чи приготувати її власноруч; іти пішки чи скористатися транспортом; обрати хатні справи чи гру. Це роздоріжжя, на якому людина опиняється щодня.

Слід усвідомити, що харчування – це також звичка. Яким чином можна змінити її і сформувати здорові стосунки з їжею? Працювати над проблемою слід у декілька етапів:

1. Усвідомлення свого ставлення до їжі.
2. Ведення харчового щоденника.
3. Побудова власного здорового раціону харчування.

*Усвідомлення* починається зі щирості із самим собою. Тому слід відверто дати відповідь на питання: який тип харчової поведінки переважає у вашому повсякденні.

Здоровій харчовій поведінці властиві:

- Уживання їжі тільки через відчуття голоду.
- Споживання їжі з метою підтримки життєдіяльності, а не контролю емоцій.
- Завершення їжі після відчуття насичення.
- Позитивний образ тіла.
- Включення в раціон здорових корисних продуктів.
- Уживання різноманітної їжі, періодичне послаблення контролю.

Для розладів харчування характерно:

- Обмеження споживання їжі з метою контролю ваги або форми
- Відсутність реакції на сигнали голоду/ситості
  - Уживання їжі для регуляції емоцій/оточення. Наприклад, людина, яка страждає на депресію, може обмежувати споживання їжі або переїдати, щоб регулювати свої емоції або відновити відчуття контролю.
- Компульсивне (нав'язливе) переїдання.
- Лімітований, не гнучкий графік їжі.
- Жорсткі правила харчування.

*Харчовий щоденник.*

У 80-х роках минулого століття відома американська психолог і письменниця Ліз Бурбо започаткувала ведення щоденника харчування. Вона фіксувала продукти, спожиті протягом дня, а також свої відчуття й емоції та події, що їх спровокували.

Ці спостереження надали їй змогу розробити власну теорію: Ліз Бурбо з'ясувала залежність харчових звичок людини від її емоційних переживань. Зокрема, на її думку, зловживання жирною їжею свідчить про приховане, сублімоване почуття провини; солодощами – про брак емоційної підтримки з боку оточення; гострою їжею – про відсутність яскравих відчуттів і переживань, схильність людини до надмірного самоаналізу та рефлексії, що заважає їй насолоджуватися життям. Тобто, зловживаючи їжею, людина отримує насолоду, якої бракує через відсутність у житті уваги, тепла і вражень.

Також, через неможливість усвідомлення своїх справжніх потреб, людина може задовольняти їх за допомогою їжі. Наприклад, неусвідомлені сум, нудьга, холод частіше спонукають людину до переїдання, аніж до фізичної чи розумової активності.

Натомість обмеження в їжі також впливають на самопочуття. Тому важливо тримати баланс, наприклад, харчуватися за схемою 80% на 20%, де 80% – це здорова їжа, а 20% – смаколики, які принесуть задоволення.

*Складати здоровий раціон* найкраще за допомогою фахівця-дієтолога. Але практика свідчить, що в значній частині осіб виникає проблема саме з дотриманням оновлених правил харчування. Тому психологи радять розпочати роботу з харчовими звичками зі зміни власної ідентичності.

Людина зазвичай не усвідомлює своїх переконань і відповідно не розуміє їхнього впливу на якість життя. Наприклад, ставлення до себе як до особи із зайвою вагою може заважати людині схуднути. Тому передусім доцільно змінити ставлення людини до себе.

Можна сказати: я прагну стати кимось. А можна: я є таким по суті. Наприклад, на пропозицію вжити алкоголь можна розповісти про *намагання* його не вживати. У цьому випадку оточення й сама людина сприймають себе як особу, що лише *планує* змінити свою звичку. А можна категорично відмовитися, мотивуючи відмову тим, що алкоголь не вживаєте взагалі (навіть якщо період утримання незначний). Така відповідь не надає можливості для маніпуляцій і тиску.

Наступний крок – це зміна ставлення до звички. Найкраще її здійснити через зміну назви. Наприклад, замість слова «треба» (рано вставати, іти на роботу, готувати вечерю) можна використати фрази «у мене є можливість», «я обираю», «я надаю перевагу». Просто змінюючи назву, ви змінюєте погляд на світ. Це вже не тягар – він перетворився на можливість. У чоловіка в колісному кріслі спитали, чи важко жити з подібним обмеженням. Він відповів: «Це не обмеження, а ресурс, завдяки кріслу я не прикутий до ліжка, кімнати чи квартири».

Переосмислення звичок з метою усвідомлення їх переваг – швидкий спосіб зробити звичку привабливою:

- Фізичні вправи – випробування або час ставати витривалішим.
- Фінанси – обмежені витрати або ресурс у майбутнє.
- Їжа – утримання або легкість рухів.

Зазвичай на заваді будь-яким змінам постає принцип збереження енергії. Енергія дорогоцінна, і мозок запрограмований її зберігати, тому із двох схожих варіантів поведінки людина обере той, який потребуватиме від неї меншої кількості зусиль. Відповідно корисні звички повинні бути так само простими, як і шкідливі (телевізор, гаджети, байдикування).

Тому зміни в поведінці, зокрема харчовій, передбачають відповідь на такі питання:

- Як зробити нову звичку простою?
- Як зробити її привабливою?

Зробити звичку привабливою допоможе робота з уявою.

Візуалізувати бажаний результат можна за допомогою колажу «Карта харчування/ідеального балансу», розмістивши на ньому актуальні фото продуктів, страв, режим дня тощо.

Можна скористатися технікою «Очікуваний жаль» і уявити короткострокові та довгострокові наслідки переїдання:

1. Уявіть свої почуття перед споживанням смачної, але шкідливої їжі (тістечко, фастфуд тощо). Кожного разу від очікування задоволення рівень дофаміну в організмі людини різко зростає і з'являється мотивація. Саме очікування винагороди, а не сама винагорода спонукає нас до дії.

2. Дієвий спосіб протистояти спокусі – уявити свої почуття (провина, жаль, важкість у шлунку) після споживання цієї ж страви. Можна уявити свою печінку, яка страждає від шкідливої їжі, або зайву вагу у своєму тілі.

3. Порівняти переваги короткострокових та довгострокових наслідків переїдання і зробити раціональний вибір.

Метод «Накладання звичок» пропонує після певної звичної дії виконати неприємну, але необхідну дію, а потім обов'язково винагородити себе (після роботи я зготую вечерю (треба), після цього подивлюся новини (хочу)).

Згідно з принципом Премака, дії, які людина виконує неохоче, можуть бути підкріплені можливістю виконувати дії, в яких людина зацікавлена.

Принцип Премака постійно використовується в спілкуванні з дітьми. Наприклад, їм пропонують з'їсти овочі (нецікава дія), перш ніж вони зможуть з'їсти десерт (дія, в якій дитина зацікавлена).

До того ж за умови систематичного повторення нецікавих дій, після яких виконується приємна діяльність, у людини виникає прихильність до обох видів діяльності.

Також доцільно поєднувати менш приємні справи (наприклад, приготування вечері) із більш приємними (слуханням музики або новин), згодом обидві справи стануть однаково приємними.

Зробити нову звичку більш привабливою можна також за допомогою оптимізації середовища. Звичку легше сформувати, якщо вона органічно вписана в життя людини (спортзал – на шляху додому; посуд і продукти для здорового сніданку приготовані заздалегідь; щоденник харчування завжди поруч та інше).

Також за допомогою середовища можна ускладнити доступ до шкідливої звички: вимикати телевізор з розетки після кожного перегляду і вмикати лише для перегляду певної програми; видалити паролі соціальних мереж; прибрати смаколики зі столу тощо.

Починати формування нової звички краще за допомогою правила двох хвилин – кожна нова звичка не повинна займати більше двох хвилин. Наприклад:

- звичці читати перед сном щодня передуює звичка читати щовечора мінімум 2 сторінки;
- заняттям йогою передуює розкладення килимка;
- здоровому сніданку передуює підготовка продуктів.

Ці прості звички не повинні бути викликом. Решта дій може бути складнішою, але перша звичка повинна бути необтяжливою. Здається, що не має сенсу відкривати книгу заради однієї сторінки, медитувати одну хвилину, телефонувати одному клієнту. Але сенс не в речі, а у звичці. Тому звичка повинна бути не ідеальною, а регулярною простою дією, повтореною багато разів, адже стандартизація передуює оптимізації.

Досить часто людина обирає продукти навіть не за смаком, а за принципом розташування. Якщо на столі є тарілка з печивом, обирає печиво, якщо з яблуками – яблуко. Якщо поруч булочка – споживає її, якщо ні – то ні. Цим принципом широко користуються маркетологи й розміщують товари в магазині саме так – дешеві далеко, дорогі – на рівні очей.

Відомий факт, що в офісах компанії Google почали ховати драже M&M's у непрозорі ємності з кришкою, відмовившись від попередньої практики висипати їх у прозорі пластикові контейнери. Як наслідок, працівники компанії стали вживати значно менше цих солодоців.

Отже, шкідливі продукти повинні перебувати поза зоною досягнення, натомість корисні – завжди поруч (фрукти, ягоди, горіхи можна підготувати для споживання та розмістити на столі).

Зазвичай уживання нездорової їжі людина виправдовує власними вподобаннями (смакують лише шкідливі продукти, а смак корисних продуктів не подобається). Проте, дослідження зі скануванням мозку довели, що наші харчові смаки є непостійними і їх можна успішно змінювати. Психіатри університету американського міста Туфтс провели дослідження серед людей із надмірною вагою. На початку програми схуднення центри задоволення в мозку досліджених реагували лише на калорійну їжу. Однак за 6 місяців здорового харчування вчені зафіксували таку ж реакцію на низькокалорійні продукти!

Досить часто їжа виступає засобом вираження прихильності в стосунках. Наприклад, батьки готують багато страв, щоб проявити свою турботу. Дитина повинна все з'їсти, щоб продемонструвати любов до близьких. Це також певна залежність, яка формується ще з дитинства. Тому цю сублімацію слід попередньо проаналізувати, відповівши на питання: яку і чию потребу дитина задовольняє за допомогою переїдання?

Також доцільно частіше їсти на самоті й не робити «перекуси за компанію». Якщо ви не хочете їсти, не варто приєднуватися до друзів чи колег. Обід разом із групою людей призводить до значно більшого споживання їжі, ніж на самоті. Чим численнішою буде ця група, тим більше зайвих калорій буде спожито.

Необхідно також усвідомити, що важливим складником у формуванні нових звичок є підтримка групи. Зазвичай людина наслідує поведінку трьох груп:

- близького оточення;
- статистичної більшості;
- авторитетів.

Тому з метою формування навичок здорового харчування доцільно стати частиною середовища, в якому:

- бажана вами поведінка є звичною і прийнятною (наприклад, харчові звички);
- у вас є спільні інтереси з цією групою (наприклад, здоровий спосіб життя).

У протилежному випадку група, пріоритети якої суперечать вашим, здатна маніпулювати вами та вплинути на ваше рішення дотримуватися принципів здорового харчування.

Зазвичай добовий раціон людини добирається індивідуально, але існують загальні правила харчування, дотримання яких допоможе нормалізувати фізичний та психоемоційний стан.

Як відомо, організм людини в середньому на 60% складається з води. Без достатньої кількості рідини наш організм втрачає умови для нормальної життєдіяльності. Тому, щоб допомагати йому повноцінно функціонувати, критично важливо підтримувати свій водний баланс. За рекомендаціями Національної академії наук США, добова норма споживання води для жінок має становити близько 2,7 літра, а для чоловіків — близько 3,7 літра. Це стосується як питної води, так і рідин, які організм отримує з інших напоїв та продуктів, адже близько 20% щоденного споживання рідини зазвичай надходить з їжею.

Не слід замінювати воду кавою. Поширена думка, що кава підтримує життєвий тонус, – не більше, ніж міф. Кава – це енергія в кредит, яка швидко зникає, викликаючи діарею, серцебиття і тривогу. Звичка тамувати спрагу кавою може викликати загострення серцевих хвороб.

Їсти слід без поспіху та ретельно пережовуючи. Дослідження показують, що за повільного споживання їжі швидше настає відчуття ситості. Мозок подає сигнал про

насичення через двадцять хвилин після початку трапези, але більшість людей їдять дуже швидко, позбавляючи себе шансу почути свій організм. Отже, можна насититися або залишитися голодним від тієї самої кількості їжі – усе залежить від швидкості її споживання.

Найкраще мати три повноцінні прийоми їжі й один перекус. Між їжею треба робити проміжки в 4,5 години та стежити за збалансованістю харчування. Єдиним приводом для харчування є голод, тому не слід під'їдати між основними стравами – сніданком, обідом та вечерею.

Досить часто люди зазначають, що переїдають через проміжне відчуття голоду. Це поширена помилка – не усвідомлення своїх справжніх потреб і задоволення їх за допомогою їжі. Людина тамує голод, хоча достатньо втамувати спрагу, випивши склянку води.

Солодощі в якості підобідку спричиняють підвищення рівня дофаміну в організмі, що викличе тимчасову ейфорію. Проте, це надасть лише короткотривалий ефект. Слід уникати трансжирів, які містяться в дешевих кондитерських виробках, чипсах і снеках. Трансжири можуть зменшити вироблення серотоніну в мозку, що призводить до депресії й негативно впливає на пам'ять.

Перевагу слід надати хлібцям із твердим сиром, авокадо, горіхам та фруктам й овочам. Тобто тим продуктам, які мають у своєму складі білки, жири, вуглеводи, необхідні мікронутрієнти й можуть забезпечити людину енергією на довгий час.

Важливе також місце вживання їжі. Перевагу слід надавати кухні, їдальні, не слід їсти перед телевізором чи під час ходи.

Психологи провели дослідження: 60 жінкам видали шоколадні снеки. Одна група споживала їх перед телевізором, друга – під час ходи, третя – під час спілкування. Жінки, які їли під час ходи, споживали шоколад упр'ятеро разів більше, ніж інші учасники дослідження.

Тобто, будь-яке відволікання заважає усвідомленню ваших дій, мозок не відслідковує сигнал про насичення, і людина довше відчуває голод, що спричиняє переїдання.

Не слід вирушати на шопінг, відчуючи голод. Відчуття голоду змусить придбати велику кількість продуктів, насичених «швидкими вуглеводами» (булочки, цукерки, фастфуд), які здатні швидко втамувати голод. Продукти слід купувати без поспіху, уважно вивчаючи маркування та терміни придатності.

Перегляд кулінарних шоу та дописів у соціальних мережах також викликає ілюзію відчуття голоду та неконтрольоване бажання втамувати його продуктами з великим вмістом вуглеводів.

Використовуючи оптичні ілюзії, можна вплинути на сприйняття людиною кількості їжі, яку вона бачить на посуді.

Наприклад, ілюзія Еббінгауза або кола Титченера — оптична ілюзія сприйняття відносних розмірів. У класичному її варіанті є два кола однакового розміру, одне з них вписане в кільце великого діаметра, а друге – в кільце маленького. Друге коло візуально здається нам більше за перше, хоча насправді вони рівні.

Цей принцип можна використати в харчуванні – чим більше тарілка, з якої їсть людина, тим меншою їй здається порція, і в результаті людина з'їдає більше продуктів.

Це важливий момент, адже з 1900 року розмір тарілок у середньому зріс на 23%, що призводить до споживання 50 зайвих ккал на день, а це дорівнює +2,2 кг зайвої ваги на рік.

Також впливає на кількість спожитих продуктів контрастність їжі та посуду – чим більший контраст, тим меншою кількістю продуктів людина наповнить тарілку.

Наприклад, учасники дослідження, які споживали макарони на білій тарілці, наповнювали її на 30% більше, ніж ті, хто мав червону тарілку. Значення має і контраст

скатертини – чим вона контрастніша до тарілки, тим менше людина наповнює тарілку продуктами.

Зважаючи на розміри тарілок і контраст, людина вживатиме більше корисної їжі (салат у великій зеленій тарілці), та менше калорійної (паста або рис у маленькому чорному або червоному посуді).

Використання ложок і виделок великого розміру призводить до збільшення споживання продуктів на 14,5%. При цьому важкі тарілки, прилади, склянки призводять до зменшення кількості спожитої їжі.

Розмір важливий і при споживанні напоїв: наповнюючи високі і тонкі склянки, людина випиватиме на 20% рідини менше, ніж при використанні низьких і широких горнят.

Для самостійного контролю кількості спожитої їжі існує декілька методів.

Зокрема, метод «Тарілка здорового харчування» (мал.1), розроблений експертами з харчування Гарвардської школи громадської охорони здоров'я.

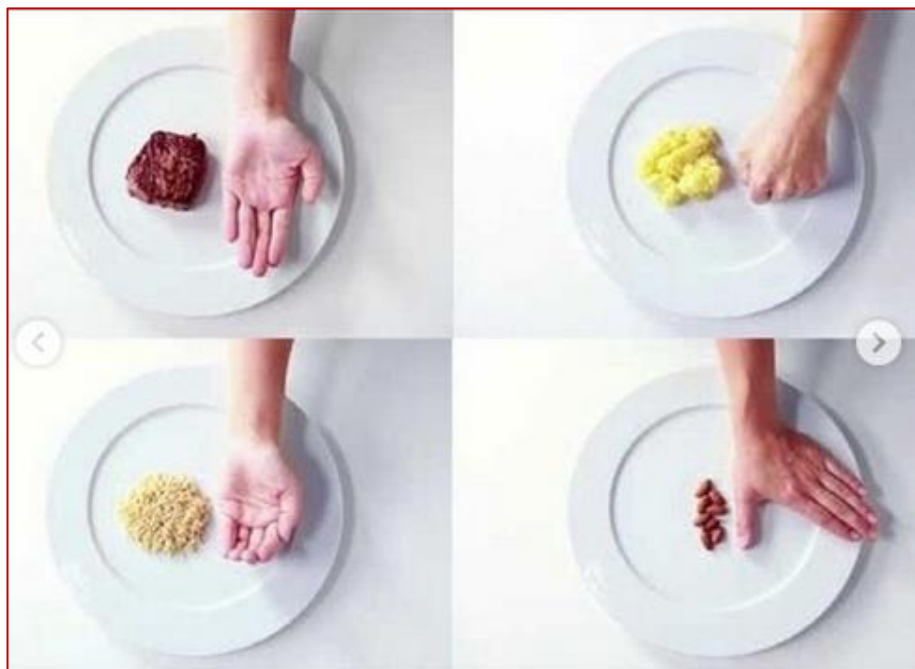


Мал.1

За цим методом тарілку діаметром 25 сантиметрів потрібно наповнити їжею в такій пропорції:

- Половину тарілки мають складати овочі, фрукти та зелень. Щонайменше 300 г овочів та 200 г фруктів на день, за винятком картоплі, адже вона має негативний вплив на рівень цукру в крові. Овочі зазвичай низькокалорійні, багаті вітамінами та мінералами й мають високий вміст клітковини, що дає довготривале відчуття ситості.





- 25% тарілки – складні вуглеводи, зокрема цільнозернові продукти: гречка, пшоно, булгур, вівсяна крупа, коричневий рис та інші крупи, макарони з твердих сортів пшениці. Замість білого хліба краще обирати цільнозерновий.

- 25% тарілки – білкові продукти тваринного та рослинного походження: нежирне

м'ясо та птиця, риба та морепродукти, яйця, бобові (сочевиця, горох, нут, квасоля), горіхи, соя. Слід уникати споживання обробленого м'яса та напівфабрикатів (ковбаса, бекон, шинка, саямі).

На тарілку додають також корисні жири. Це нерафінована рослинна олія, невелика кількість горіхів, авокадо, оливки, арахісова та інші горіхові пасти, вершкове або топлене масло. До категорії жирів можна віднести сир, такий, як брі, камамбер, фета, бринза тощо. Жири тваринного походження, такі, як сало, різні види жирного м'яса, вершкове масло та вершки мають складати не більше 10% добового раціону. Якщо на тарілці є тваринні жири в складі білкових продуктів (жовтки, жирне м'ясо чи риба, кисломолочний сир), то для балансу варто використати порцію рослинних жирів (оливкова, кокосова, лляна олії тощо).

Принципів здорового харчування рекомендує дотримуватись і Міністерство охорони здоров'я України, зокрема метод «ТЗХ» ліг в основу реформи шкільного харчування.

«Метод долоні» (мал.2) пропонує вимірювати розміри порцій окремих складових для тарілки здорового харчування за допомогою власних долонь (їх розмір змінюється з віком, і це наочно пояснює, чому порції для дітей та дорослих мають відрізнятися). Наприклад, розмір порції білкових продуктів (м'ясо, риба, яйця, молочні продукти, квасоля та інші бобові) – ваша долоня, від основи пальців до зап'ястя.

Розмір яєчні в цій схемі відповідає одній долоні, і цю страву потрібно вживати не більше одного разу на день.

Порція білкових продуктів для жінки – долоня, для чоловіка – дві долоні на кожний прийом їжі. Більшу кількість білка краще не вживати, щоб не перевантажити нирки.

Наступний спосіб вимірювання – кулак. Саме таку кількість сиру можна з'їсти протягом дня. Це правило стосується і чоловіків, і жінок. І хоча сир – дуже корисний продукт, його кількість також потрібно контролювати, оскільки надлишок згубно впливає на роботу нирок.

Порція овочів: для жінок – один, для чоловіка – два кулаки на кожний прийом їжі.

Еквівалент порції для вуглеводів (зернові продукти (крупи, мюслі), фрукти, ягоди) – жменя, тобто долоня, складена човником.



Порція зернових для жінки – одна жменя, для чоловіка – дві жмені на добу. Вуглеводи засвоюються організмом повільно, тому не варто вживати їх у великій кількості.

Тістечко або морозиво, які за обсягом складають приблизно одну жменю, вважаються однією порцією вуглеводів. Вона замінить відповідно порцію каші або мюслів.

Кількість з'їденого хліба легше виміряти за допомогою долоні. За цією системою чоловікам можна з'їсти один шматочок завбільшки з долоню, а жінкам – з пів долоні в день.

Для перекусів протягом дня можна використовувати сухофрукти. Порція сухофруктів у день – неповна жменя.

Еквівалент порції жирів (рослинна олія і вершкове масло, будь-які горіхи і насіння) – великий палець. Наприклад, верхня фаланга великого пальця – це та кількість олії чи масла, горіхів або чорного шоколаду, яку може вжити і чоловік, і жінка за день.

Чоловіки, харчуючись за цим методом 3-4 рази на день, будуть отримувати близько 2300-3000 калорій, жінки – 1200-1500 калорій.

Важливим аспектом для зміни харчових звичок є відслідковування поступу. Досить часто людина, не помічаючи швидкого прогресу, втрачає мотивацію до змін. Тому важливо не лише запроваджувати інновації, але й відслідковувати позитивні зрушення.

Метод «Трекер або стратегія скріпок» пропонує перекладати дрібну річ (гудзик, монету, скріпку) з повного контейнера в пустий, наприклад, після кожної страви, приготованої за принципом здорового харчування.

Трекер дозволяє бути чесним із собою і відслідковувати момент виконання завдання. Він робить звичку такою, що приносить задоволення, адже сам процес відслідковування змін стає винагородою. Трекер робить звичку одночасно очевидною і привабливою. Він допомагає не відволікатися на результат, а слідкувати за процесом, виконуючи завдання. Не переривати ланцюжок – потужна мотивація.

Наочно демонструє наявність прогресу ведення щоденника. Дослідження довели, що люди, які вели щоденник харчування, скинули у 2 рази більше ваги, ніж ті, хто цього не робив. Сам факт відслідковування прогресу підвищує рівень мотивації, досягнуті результати спонукають не полишати розпочату справу.

Головне при зміні звички – повторення, а не вдосконалення. Зазвичай людина цікавиться, скільки часу треба на формування тієї чи іншої звички. Насправді питання в тому, скільки повторів треба зробити для цього.

Якщо ви припустилися помилки й покинули звичку, допоможуть такі поради:

- Відновіть звичку якомога швидше. Якщо пропустили одне тренування, не пропускайте його двічі, з'їли великий шматок піци – наступний прийом їжі повинен бути мінімальний. Людина не може бути досконалою, але може уникнути наступної невдачі. Як тільки один ланцюжок трекерів перервався, одразу розпочніть новий, не зволікайте.

- Руйнує звичку не один пропуск, а ряд пропусків. Пропуск одного разу – це випадковість, двічі – це початок нової звички.

- Поширена помилка: якщо людина не може виконати завдання ідеально, то краще не виконуватиме його зовсім. Але досконалості не існує, результат залежить від кількості повторних дій.

- Втрачені дні шкодять більше, ніж успішні дні надихають. Невдалі дні витрачають надбання, здобуті важкою працею. Тому важливо не опускатися до позначки «нуль» і виконати завдання хоча б мінімально (зробити п'ять вправ замість запланованих десяти). Головне – не дозволяти невдачам зневілювати ваші здобутки і напрацювання.

Досить часто через помилки, допущені в харчуванні, людина вдається до системи самозвинувачень та покарань, яка є мало ефективною. Натомість потрібно вчитися відчувати своє тіло та визначати свою харчову межу.

Наприклад, у стресовій ситуації більшість людей схильні до переїдання (дехто, навпаки, втрачає апетит). Тому важливо зафіксувати кількість їжі, необхідної вам для насичення у звичайному емоційному стані, щоб і в ситуації стресу вжити її стільки ж, як зазвичай.

У разі переїдання не слід карати себе, доцільно виконати фізичні вправи або зменшити порцію наступного разу.

Зміна звички – не легкий процес, на цьому шляху людина зустрине багато перешкод. І на заваді найшвидше постане не невдача, а нудьга. Успіх залежить від наполегливості, але в певний момент усе вирішує ставлення людини до нудьги. Перемагає той, хто щодня докладає зусиль, адже для майстерності необхідна практика. Але чим більше людина практикує, тим швидше звикає і втрачає ентузіазм. Тому передусім необхідна особиста зацікавленість людини в змінах, усвідомлення їх необхідності (не варто міняти своє життя просто заради змін). Успіху сприяє дотримання розкладу, наполегливість у виконанні монотонних дій, постійна практика. Формула успіху насправді дуже проста – робити те, що подобається; робити це добре; робити це регулярно.

Підбиваючи підсумки, слід зазначити негативні тенденції щодо харчової поведінки у світі та в Україні зокрема. Серед причин світової епідемії ожиріння вчені називають не лише шкідливі продукти, а й надмірне споживання їжі. У наш час добовий показник споживання калорій зріс на 268 ккал у чоловіків і 143 ккал у жінок, порівняно з 80-ми роками минулого століття. Між тим, витрати калорій залишилися на тому ж рівні, що й сорок років тому.

Порушення балансу між енергією, яку організм отримує з харчів, та енергією, яку він витрачає на свою життєдіяльність, призводить до накопичення жирової маси. Щоб позбутися ожиріння, необхідно відновити цей баланс: або збільшити енергетичні витрати (передусім, посилити фізичне навантаження), або зменшити споживання енергетичних ресурсів.

Стосовно психологічного аспекту зазначеної проблеми, то часто, навіть усвідомлюючи, що зайва вага заважає, людина не здатна сама змінити свій режим харчування – допоки не знайде першопричину свого потягу до їжі. Це може бути не прожите горювання, нагорода за важку працю, відсутність позитивних вражень тощо. Розглядаючи кожну окрему ситуацію з клієнтом, психотерапевт здатен посприяти не тільки емоційному, але інколи й фізичному відновленню людини навіть без втручання фахівців-дієтологів.

#### Бібліографічний список

1. Інтернет-ресурс: <https://www.eatingdisorderhope.com/blog/eating-disorder-statistics-what-the-numbers-reveal>
1. Джеймс Клір. Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих. К.: КМ-БУКС, 2020. 57 с.
2. Ліз Бурбо. Слухай своє тіло, твого найкращого друга на Землі. К.: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 256 с.
3. Основи харчування: підручник/ М.І. Кручаниця, І.С. Миронюк, Н.В. Розумикова, В.В. Кручаниця, В.В. Брич, В.П. Кіш. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2019. 252 с.
4. Сімахіна Г.О., Науменко Н. В. Технологія оздоровчих харчових продуктів: підручник. К.: НУХТ, 2015. 402 с.
5. Ципріян В. І. Гігієна харчування з основами нутриціології: Підручник у 2 кн. Кн. 1. К.: Медицина, 2007. 528 с.