

Kaalulangetamise psühholoogia

Stressi ja kehakaalu seos

Sirli Kivisaar

psühhoterapeut, toitumisterapeut

ETTA juhatuse aseesimees

Miks on kaalulangetamine nii raske?

Inimese loomusesse kodeeritud kolm peamist motivaatorit:

1. naudingu otsimine
2. valu vältimine
3. energia säästmine

Eellastele sobis, kuid tänapäeval ei toimi!

Harjumuste jõud

- Kas harjumuspärane on alati õige ja tervislik?
- Kas harjumused takistavad meil nägemast tegelikku olukorda?
- Harjumused on vaid meie aju poolt loodud mustrid, mille järgimine aitab elu lihtsamaks teha!
- Loo oma elu tervislikumaks toimimiseks uued mustrid!
- Ära anna alla, iga algus on raske!

Mis mind aitaks?

- Kaalulangetamine ei ole ühekordne ettevõtmine, see on elustiili muutus!
- Võta seda kui vahvat väljakutset ja võimalust tuua oma ellu uusi maitseid, teadmisi, tutvusi ja vahvaid kogemusi!
- Alustuseks võta VASTUTUS oma tunnete, vajaduste ja otsuste eest!

Miks pean tegelema tunnetega?

- Söök kui tunnete aseaine või nende allasurumise meetod?
- Tundeid loovad meie vajadused. Millist vajadust sa tegelikult oma destruktiivsete söömisharjumustega rahuldad?
- Tegele ka oma uskumustega ja õpi „ei“ ütlemist!
- „Peab“ mõtlemine
- Aktsepteeri tehtud vigu ja tagasilangusi!

Ja pea meeles...

Ära üleliigselt selle kõige pärast muretse, sest ka stress tekitab ülekaalu!

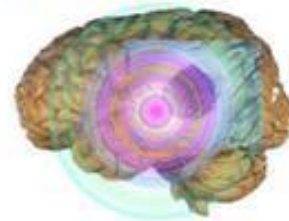


Stress: „Tunne, mida tunneme, kui elu väljakutsed ületavad meie toimetulekuvõime“

A. Stressor



B. Ajus saab alguse stressivastus



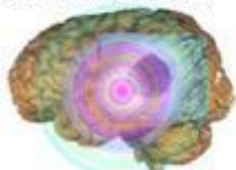
E: Stress tapab meid



C: Tänapäevased stressorid ei võimalda „võitle või põgene“ tekkimist



D: Stressivastus pidevalt jätkub ja stressihormoonide pidev kõrge tase viib kudede kahjustuseni



Stressi füsioloogia

- 20. sajandi stressiuurija Hans Selye järgi on stress **organismi mittespetsiifiline vastus ükskõik millisele stressorile**
- Stressiolukorras vabaneb neerupealsetest esmalt noradrenaliini, nnim „võitluse hormooni“
- Stressi jätkudes ja kontrollitunde puudumise puhul vabaneb rohkelt adrenaliini, mis on seotud ärevustunde ja põgenemisreaktsiooniga

Stressi füsioloogia

- „Võitle või põgene“ reaktsioon
- Pideva stressiseisundi puhul hakkavad neerupealsed tootma ka kortisooli
- Kortisooli ülesanne on vabastada keha varudest glükoosi ja rasvhappeid, et lihased saaksid stressisituatsioonis toimimiseks energiat
- Pideva stressi puhul jääb ka kortisooli tase pidevalt kõrgeks. Söögiisu tõuseb, sest ohu eest põgenemiseks või võitlemiseks vajatakse energiat

Stressi mõju kehale

- Stressivastus tõstab südame löögisagedust ja paneb selle tugevamalt kokku tõmbuma, samuti vabaneb verre rohkem rasvhappeid
- Pidev stressivastus soodustab lisaks rasva, eriti vistseraalse (siseorganeid ümbritseva) rasva moodustamisele ka kudede lagunemist ja pärsib immuunsüsteemi, soodustades niimoodi haiguste teket

Reaktsioon stressile

- Kortisooli rohke eritamine viib söögiisu suurenemisele, sest kortisool on seotud nii psühholoogilise stressi kui nälja tekkimise mehhanismiga
- Inimeste reaktsioonid stressile on erinevad ja ka sellest tulenevalt kortisooli eritumine

Stress, kortisool ja isu

- Kortisooli süstimine katseloomadele tõstab isu, suurendab magusaiha ja toob kaasa kaalutõusu
- Ka inimestest katsealused, kelle organism toodab stressi ajal rohkem kortisooli, tarbivad rohkem kõrge suhkru- ja rasvasisaldusega toitu ning see arvatakse olevat seotud teatud isuga seotud hormoonide vabanemisega kehas (leptiin ja neuropeptiid Y)

Tegele nii keha kui psüühikaga!

- Võimalusel vähenda väliseid stressoreid!
- Sul on valik: teha mitte midagi, proovida muuta olukorda või muuta suhtumist!
- Õpi ajaplaneerimist ja enesekehtestamist!
- Jäta meelde, et küsimus on sinus ja sinu tervise hoidmises!

Täna tähelepanu eest!

+ 372 501 1912

sirli@tervisekool.ee

www.vianaturale.ee

www.tervisekool.ee