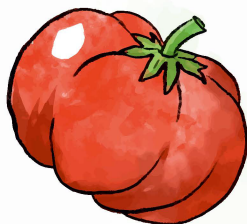


ЕДА В КАЙФ

Кайфожорички
КАК ЕСТЬ С УМОМ





ЕДА В КАЙФ

Кайфозжорикки

Как есть с умом

Иллюстрировано
Абдиным Канатом

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 32

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Еда в кайф (Кайфожорики). Как есть с умом. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023.
– 59 с.

ISBN 978-601-7638-03-0

Книга «Еда в кайф (кайфожорики). Как есть с умом» расскажет тебе об историях твоих сверстников, которые учатся перенимать здоровые пищевые привычки, для того чтобы сохранить как физическое, так и психическое здоровье. Таким образом, ты узнаешь, какие же бывают нарушения в пищевом поведении, и сможешь осознать для себя, какие же у тебя отношения с едой. В книге рассмотрены расстройства пищевого поведения, в том числе переедание и ограничительное пищевое поведение (диеты), и их взаимосвязь с психологи-ческими аспектами личности.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 32

ISBN 978-601-7638-03-0

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой друг	6
Вызов себе	9
Записи психолога	18
Интерактивное задание	22
Стройная математика.....	24
Записи психолога	30
А если питаться воздухом?.....	34
Записи психолога	40
В капкане диет.....	46
Записи психолога	53
Интерактивное задание	56
Родителям и опекунам.....	57
Об авторах и иллюстраторе	59

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Когда ты слышишь или видишь слово «еда», какие возникают у тебя ассоциации? Какие образы, запахи, слова тебе приходят на ум? Что ты чувствуешь: может у тебя настроение улучшилось или ты забеспокоился? Может у тебя появилось желание что-то сделать?

Скорее всего, у тебя возникло много воспоминаний, образов, ощущений, и появились эмоции. И это неудивительно. Ведь еда занимает очень важное место в жизни человека. А точнее без еды человеку трудно прожить, как без воздуха и воды. И желание есть – естественная потребность человека. Ведь из еды мы получаем все питательные вещества, из которых строятся клетки нашего организма и которые позволяют нам расти и развиваться физически. Поэтому прямая функция еды – это физическое топливо для человеческого организма.

Но люди так устроены, что зачастую придают определенным объектам в жизни несвойственные им функции. Например, первоначально одежду люди придумали для того, чтобы телу было тепло во время холода, прохладно во время жары. Потом, по мере развития цивилизации, одежда приобрела новые функции: она демонстрирует достаток и социальный статус человека, разделяет мужчин и женщин, может служить для самовыражения и пр.

Так же и с едой. Мы, люди, стали воспринимать еду не просто как «топливо» для удовлетворения своего голода и физических нужд. Мы стали придавать определенное значение еде, не касающееся напрямую физического голода.

Даже можно сказать, что у людей возник культ еды. Вспомни, сколько повседневных решений человека связаны с едой. Что

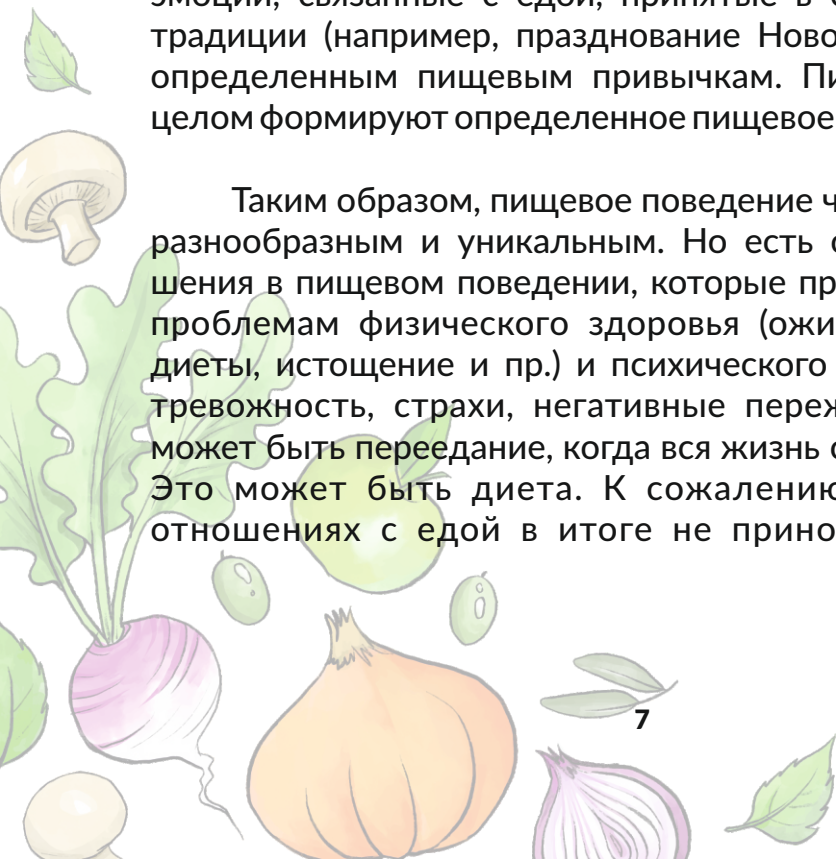
съесть, где поесть, с кем поесть? Свидания назначаются за чашкой кофе или в кафе. Бизнес-встречи проводятся в ресторанах за ланчем. Семейные праздники отмечаются за праздничным столом, заполненным разнообразными блюдами.

В семьях есть особенные блюда, которые готовятся к конкретным датам и поводам. И ты запоминаешь запахи пирогов бабушки, маминого печенья и пр. И в минуты печали так хочется заново вернуться в эту атмосферу, и тогда руки сами тянутся к похожему печенью...

Так что, когда мы едим начинаем строить «отношения» с едой. Мы можем ее бояться, как огня: ведь еда может полнить. Мы можем ее превозносить, делая из нее культ. Мы можем через еду проявлять заботу и любовь к другим людям: когда мама с любовью готовит твоё любимое блюдо. Мы можем воспринимать еду как «лекарство» от стресса и переживаний. И так далее.

И в совокупности все наши представления о еде, наши эмоции, связанные с едой, принятые в семье и в обществе традиции (например, празднование Нового года) приводят к определенным пищевым привычкам. Пищевые привычки в целом формируют определенное пищевое поведение.

Таким образом, пищевое поведение человека может быть разнообразным и уникальным. Но есть определенные нарушения в пищевом поведении, которые приводят к различным проблемам физического здоровья (ожирение, гастриты от диеты, истощение и пр.) и психического здоровья (излишняя тревожность, страхи, негативные переживания и пр.). Это может быть переедание, когда вся жизнь строится вокруг еды. Это может быть диета. К сожалению, эти крайности в отношениях с едой в итоге не приносят ни счастья, ни



пользы.

Книга «Еда в кайф (кайфожорики)» расскажет тебе об историях твоих сверстников – Аслана, Зарины, Райгуль и Балым, покажет как они учатся перенимать здоровые пищевые привычки, которые помогут им сохранить как физическое, так и психическое здоровье.

Таким образом, ты познакомишься с тем, какие же бывают нарушения в пищевом поведении, и сможешь осознать для себя, какие же у тебя отношения с едой. Ты ешь для того, чтобы жить, или живешь для того, чтобы есть или самоутвердиться? Итак, готов ли ты узнать это?



- Вызов себе -

Помню, я раньше не знал что такое сырный соус. Всё время ел картошку фри с кетчупом и просто так. А потом однажды, когда я тусовался с друзьями, случилось открытие:

- Аслан, а ты чего картошку с кетчупом ешь, попробуй с сырным соусом, он же намного вкуснее, - сказал мне мой лучший друг Жанали.

- Да что-то я ему не доверяю, ведь никогда не пробовал, - ответил я.

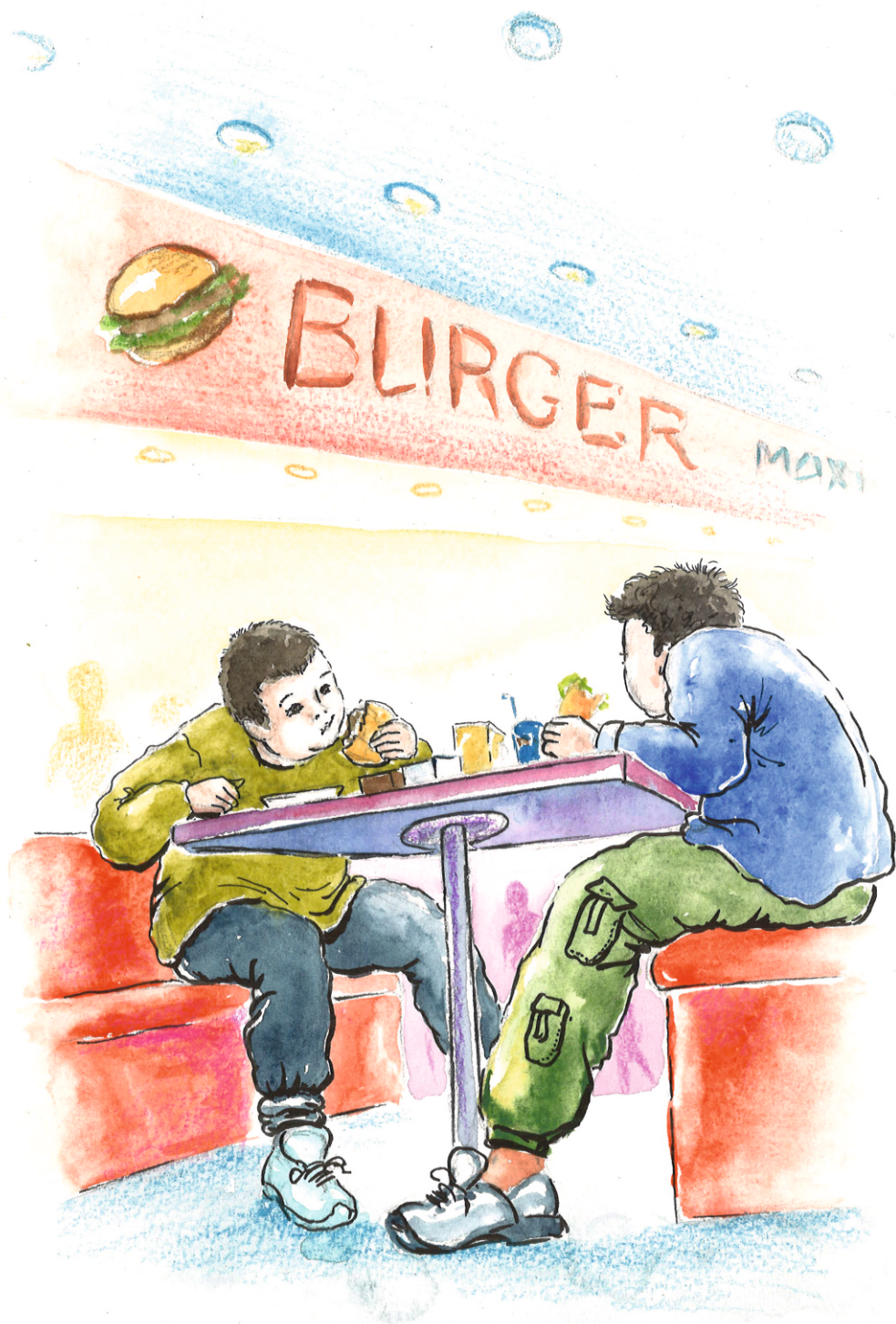
- А ты попробуй, ты же знаешь, я тебе плохого не посоветую.

- Ладно, давай сюда свой соус, попробую, - мне и самому стало вдруг интересно, вдруг он и вправду не так плох, да и Жанали мне предлагает. В общем, я взял немного и попробовал, тут же мой друг стал спрашивать:

- Ну что, как тебе?

- Капец вкусно!!! Почему я раньше не ел этот соус?! Теперь только с ним и буду есть, он будет моим любимым, - соус мне и вправду понравился, да и картошка фри, наверное, была одним из моих любимых блюд, которые никогда не приедаются. К ним же относятся мои любимые бургеры с острым перцем и двойной котлеткой, а также моя любимая кока-кола.

Вообще на фастфуд я так сильно подсел ещё в 5-м классе, когда бросил свои занятия боксом, ведь на улицах и так спокойно, зачем я буду тратить своё время, если в любом случае не буду становиться боксером и драться в целом.



Лучше я на эти деньги куплю любимую вкусную еду или с друзьями погуляю, хотя наша каждая гулянка заканчивается тем, что мы просто идем в «КФС» или «Бургер кинг» и едим там до отвала.

В принципе, мой друг Жанали всегда ходит со мной, да и предпочтения в еде у нас схожи. Мы оба сейчас учимся в 7-м классе и относительно хорошо выглядим: я вешу всего 85 килограмм с моим ростом в 170 сантиметров, Жанали и того тяжелее. На физру я не хожу, у меня давление, да ещё какие-то хронические болячки. В общем, не напрягаюсь, живу в своё удовольствие.

Единственное неудобство – это мой живот. Он немного мешает, одежда на мне плохо сидит, шнурки на обуви завязывать неудобно.

Вот уже наши гулянки понемногу смещались в сторону каникул: скоро лето, и можно будет куда-нибудь съездить и хорошо отдохнуть после напряженного учебного года. И тут как раз после школы встречают меня родители:

- На собрании узнала, что ты хорошо заканчиваешь этот учебный год, троек практически нет, да и учителя говорят, что ты стараешься, - начала разговор моя мама, а я и забыл, что у нас родительское собрание недавно прошло.

- Да, мам, всегда стараюсь, - ответил я и пошёл поскорее присесть на диван, ведь я только поднялся домой по лестнице, и у меня может начаться отдышка, если не сяду на диван – задохнусь, так что, мне лучше присесть.

- Так вот, раз ты у нас такой молодец, мы с мамой решили отправить тебя в крутой летний лагерь. Он как раз неподалеку от нашего города, но там воздух намного чище, там со сверстниками познакомишься, развеешься немного. Мы тебе

как раз берём путевку на целый месяц, всё успеешь посмотреть, - добавил мой отец.

Кстати, он такой же, как я, только немного потолще: хотя он раньше тоже был спортивным человеком, но потом начал много засиживаться в офисе, после работы стал пить пиво, и со временем поправился, а сейчас стал больше походить на мяч.

- А зачем так надолго? Я же там никого не знаю. Вдруг я вообще друзей не найду и мне будет тогда совсем скучно, - переживая спросил я. Ведь я на самом деле не хотел там ходить в одиночку и думать как бы побыстрее домой вернуться.

- Кто тебе сказал, что мы тебя отправляем одного? Твой лучший друг Жанали тоже едет в этот лагерь, поэтому мы и решили отправить тебя вместе с ним, - ответила мне мама, хотя я не знал как так получилось, что Жанали тоже туда едет, точнее, как об этом мои родители узнали.

- Мама, а откуда ты знаешь что он тоже в этот лагерь едет? - недоверчиво спросил я.

- Как откуда? Я же говорю, что недавно была на твоём родительском собрании, там и разговаривала с родителями Жанали, - спокойно ответила мама.

- А, хорошо, тогда классно, сейчас пойду позвоню ему, расскажу что еду вместе с ним, - радостно сказал я и побежал в свою комнату.

В комнате я хотел снять телефон с зарядки и позвонить своему лучшему другу, но он еще не зарядился, поэтому пришлось сесть на пол и разговаривать так. Когда я взял телефон, то увидел несколько пропущенных звонков от Жанали и сразу же начал набирать его номер.

- Ало, привет, это я! Хочешь новость классную расскажу? - я хотел побыстрее рассказать ему про нашу поездку.

- Да, привет Аслан, что случилось? Давай, расскажи, - явно с интересом в голосе ответил Жанали.

- Я знаю, что этим летом ты едешь на месяц в летний лагерь и даже знаю какой, потому что мои родители разговаривали с твоими, и теперь я тоже поеду в этот лагерь, будем там вместе тусоваться, - веселым голосом сказал я.

- Ух ты, круто, ты, кстати, скажи родителям, чтобы они с путевкой поспешили, так как лагерь-то у нас один, а вот отрядов в нем много, я вот, например, попал в А 56, попробуй туда же купить, - сказал Жанали.

- Да, да, хорошо, кстати, а чего ты звонил-то?

- Вот я тебе хотел как раз про лагерь сказать, чтобы ты уже побыстрее решал, а то там путевки, как горячую картошку фри, разбирают, - посмеявшись ответил мой лучший друг.

- А, ну понятно, кстати, о картошке, пойдём сегодня в Мак, покушаем бургеры?! Мне как раз мама деньги за хорошую учебу дала, - хотя я точно знал, что можно и не спрашивать, ведь Жанали никогда от такого не отказывался.

- Конечно, пойдём, встретимся там часов в пять, поедим и по домам потом.

- Ладно, давай, я пошёл, - мы закончили наш разговор, и я пошёл выбирать одежду чтобы надеть вечером, да и вещи в лагерь собирать.

В тот день мы сходили и, как обычно, очень плотно по-

ужинали, и такие ужины у нас ещё случались не один раз. В этом режиме мы и закончили наш учебный год. Теперь пришла пора ехать в лагерь, чтобы оторваться там по полной. Непонятно, зачем мне положили среди одежды мою физкультурную форму, которую я за год ни разу не надевал, ну да ладно. По приезду в лагерь, как я и думал, по закону подлости мы с Жанали оказались в разных отрядах. Но ничего страшного, ведь мы всё ещё в одном лагере, в любом случае найдем друг друга.

Первые дни в этом лагере мне показались настоящим адом: каждый день мы утром вставали рано, плохо завтракали, без любимых бургеров, а картошка вся была печеной или взбитой в пюре и, конечно, без сырного соуса. Но это ладно, к еде ещё можно было привыкнуть, потом ещё по полдня ходили в разные походы, а я и полчаса в активном темпе не мог выдержать, поэтому чаще всего оставался где-нибудь по ходу дороги и ждал пока мой отряд вернется за мной на обратном пути. Жанали про меня совсем забыл, в отряде у него ребята были все хорошие, он с ними заобщался, и я ему уже не особо был нужен. Потом я уже понял, зачем мне положили спортивную форму: ребята почти каждый день выходили на улицу чтобы поиграть в футбол, волейбол и другие игры, тут даже сеть толком не ловила, чтобы игры на сотку скачать. Пришлось через не хочу выйти на поле к ребятам. Я не знаю что с ними было не так, почти все говорили что едят фастфуд очень редко и спортом занимаются, все такие подкаченные и выглядят совсем не так как я, но ничего, я тоже не промах, сейчас покажу им как нужно играть, я же просто силы копил.

Один пацан начал меня обзывать, но я не обращал внимания и хотел поймать мяч. Но прыгнуть я не смог, да и двигаться так быстро, как эти ребята, тоже было тяжело, поэтому я просто упал на землю, даже не коснувшись мяча. И после этого мне начали уже и другие ребята выкрикивать:

- Уйди с поля, только играть мешаешь.



Я очень обиделся на них и ушёл в комнату, где практически весь день до ужина пролежал на своей кровати. Во время ужина у нас опять начались развлечения и игры, ребята стали ставить музыку, которая лучше всего описывает другого человека, тут кто-то вдруг крикнул:

- Сейчас я поставлю песню, которая на все 100% будет описывать Аслана, - почти на весь лагерь стало слышно песню которую он включил, а все ребята очень смеялись и подпевали.

Мне же снова пришлось уйти, и когда я засыпал, я чуть не плакал, настолько мне было неприятно и обидно. Весь месяц в этом лагере прошёл для меня очень тяжело, мне хотелось поскорее вернуться домой, но я не хотел забывать всего что происходило, ведь я многое понял за это время.

Это был самый долгий месяц в моей жизни, по приезду домой меня встретили мои родители. Мама с радостью обняла меня и спросила:

- Сына, ну как ты отдохнул, понравилось тебе?

- Отлично, мне всё понравилось, - мне было стыдно, и я не хотел говорить родителям что происходило в том лагере, да и путевка туда стоит довольно дорого. Я не хотел чтобы они расстраивались по этому поводу и просто ушёл к себе в комнату.

Я понимал, что выгляжу не так уж хорошо как думал, и, видимо, мой сидячий образ жизни и фастфуд меня до этого и довели. После лагеря мы ещё общались с Жанали, но он уже не был моим лучшим другом. Настоящих друзей я нашёл позже, на секции по боксу, на которую я вскоре снова записался.

Мои родители только поддерживали меня, хотя очень удивились что я снова хочу заняться спортом. Да и про фастфуд я на какое-то время забыл, а потом употреблял только изредка.

Ведь вокруг и без него было много вкусной еды, хотя сырный соус я всё-таки оставил и даже купил его отдельно, чтобы есть с другой, более полезной едой, кто знает, может, и от него потом откажусь. Одно я знаю точно, что на следующий год я обязательно поеду в этот лагерь снова и докажу всем, что я могу быть лучше.



ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

Эта история про Аслана, мальчика склонного к хроническим заболеваниям и полноте, как и его родители. Который поехав в летний лагерь, вышел из зоны комфорта, и почувствовал давление ровесников. И это подтолкнуло его сделать себе позитивный вызов.

Подростки исследуют и узнают мир во всех сферах жизни. И вкусовые предпочтения – это тоже область исследования мира, в котором живет подросток.

Существуют следующие факторы, причины и условия, почему подростки могут неправильно питаться:

1. Чувство взрослости, особенно когда подросток предоставлен сам себе, и не находится, как в детстве, под контролем родителей, дающих карманные деньги;
2. Увлеченность аппетитным видом, запахом, новым вкусом еды;
3. Отсутствие более значимых, важных, интересных занятий, дел и режима дня;
4. Компаньоны, с которыми в удовольствие проводить время за едой, говорить о еде, иметь общие интересы связанные с едой;
5. Нет целенаправленных действий, связанных с сохранением здоровья: не проводится профилактика и лечение хронических заболеваний.

Почему Аслан, герой истории «Вызов себе» стал неправильно питаться?

1. Появилось свободное время, перестал посещать бокс, а тусоваться со сверстниками хочется.
2. Мотивы и стимул общения с товарищем стала только еда.
3. Здоровье, как ценность, не было для него приоритетом.

Почему герой истории в летнем лагере вместо радости чувствовал неприятные эмоции?

1. Вышел из зоны комфорта, вынужден был соблюдать режим дня, правильное питание, активный отдых.
2. Не нашел того социального окружения, тех друзей, которые поддерживали бы его и его образ жизни. Он искренне не понимал, почему ребята не едят фастфуд, и для чего ему спортивная форма.
3. Вместо дружеских отношений, которые он ожидал от летнего лагеря, его обзывали, говорили ему, что он им мешает, то есть не принимали его в свою команду, и в досуговое время смеялись над ним, подчеркивая его непохожесть на них, из-за неуклюжести и избыточного веса.
4. Ему было неприятно и обидно.

Почему Аслан сделал в итоге вызов себе? Почему он решил меняться в лучшую сторону?

1. Он не захотел забывать пережитые неприятности и обиды – это значит, что он помнит, как трудно соблюдать режим дня, не имея такой привычки. Он помнит, как тяжело быть с другими в одном темпе и ритме, не воспитывая в себе выносливость и не развивая свои силы. Он помнит, что почувствовал боль, от того

что его не принимали в команду, и не признавали его своим, не имея навыков командного взаимодействия: не просто товарища, с которым можно вместе весело поесть, а с командой, у которой есть свои ожидания, установки и стереотипы.

2. Аслан понял, что его сверстники сознательно относятся к своему здоровью, свободному времени: они почти не говорили о фастфуде, так как им это не интересно. Они не играли в интернет игры, а занимались спортивными играми, так там живое общение, а также демонстрация силы и ловкости.

3. Оносознал, что ему необходимо видеть себя со стороны и менять себя, для того, чтобы общаться и быть с друзьями, иметь единомышленников, а не получать оскорбления и неприятные намеки, что он соответствует здоровому, гармоничному и сильному сверстнику, с которым можно было бы общаться на равных, как с выносливым, ловким, и с чувством юмора.

Что необходимо делать для того, чтобы совершить вызов себе: поменять привычку много есть фастфуд – на правильное питание, и привычку сидеть на активный отдых.

1. Осознанно питаться, то есть, ориентироваться на режим дня, учиться готовить простую и полезную пищу, наслаждаться естественным вкусом пищи, добавляя натуральные приправы, травы, овощи, фрукты. Для этого расширять круг своих знаний о здоровой, полезной и вкусной пище.

2. Расширять и качественно менять круг товарищей и друзей. Привлекать своих родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни. Учиться общаться на основе разных интересов, не только еды. Учиться дружить, заботиться о себе и других. Стремиться быть в обществе саморазвивающихся товарищей.

3. Иметь позитивные созидательные и творческие

интересы и увлечения. Интересоваться и использовать в действии упражнения, или посещать секции, заполнять досуг активными играми и чтением книг, совместной деятельностью с родителями и друзьями.

Как заниматься саморегуляцией, для того чтобы быть активным и правильно питаться?

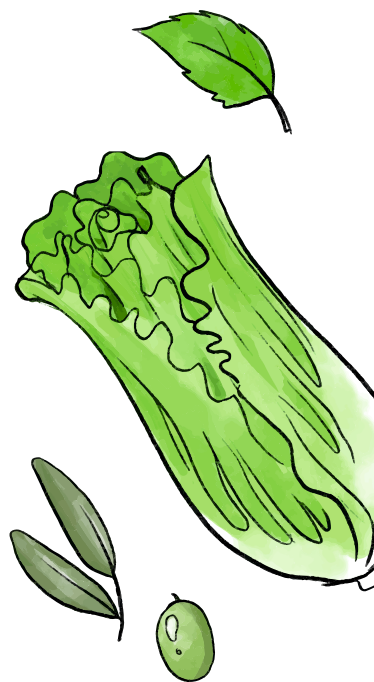
1. Если ты недавно поел, но все равно думаешь о еде, то ты можешь отвлечь себя спортивными упражнениями, интересной книгой, увлекательным кино, общением с друзьями, уборкой по дому, рисованием, пением, всем тем, что тебе приносит большее удовольствие.

2. Если ты ешь очень быстро, как очень голодный человек, то тебе нужно стараться есть в присутствии родных, друзей. Вот ты как раз тот человек, который обязан говорить во время еды, но говорить медленно и спокойно, так чтобы другим было приятно тебя слушать, с тобой общаться. Учись общаться, и соблюдать этику.

ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ: ТЕХНИКА

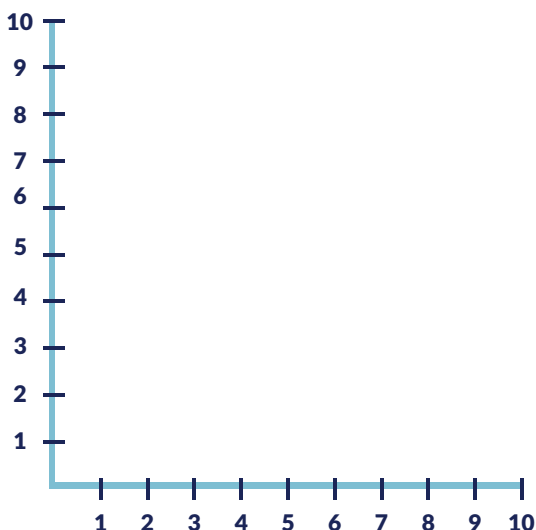
Перед приемом пищи задай себе вопрос: «Правда ли я хочу есть? Что я получу от приема пищи: удовольствие, энергию или просто съем лишнего? Голоден ли я на самом деле? А если бы это была другая еда, продолжал бы я есть?». Если это аппетит или у тебя есть сомнения, то попробуй переключить внимание. Отвлекись, займись делом: прогуляйся, поговори с кем-то, порисуй, послушай музыку и пр. Если это настоящий голод, то, поверь, он о себе даст знать.

Если ты перед едой чувствуешь сильные эмоциональные переживания, то попробуй замедлиться, отойти от еды, посидеть минут 5 и подышать медленно, представляя, как эмоции (гнев, злость, обида, разочарование, печаль, грусть и пр.) с каждым выдохом покидают тебя. Только после этого можно перед приемом пищи задать вышеупомянутые вопросы. И тут как раз мы затронули одну из причин пищевой зависимости и переедания – это заедание эмоций.



ПОПРОБУЙ ОЦЕНИТЬ ПО СЛЕДУЮЩЕЙ ШКАЛЕ НАСКОЛЬКО ТЫ ГОЛОДЕН.

- 1** – Очень сильный голод, когда присутствует чувство слабости, готовы съесть все, что угодно.
- 2** – Сильный голод, когда проявляется низкий уровень энергии, еле волочишь ноги, громкое бурление в животе.
- 3** – Умеренный голод.
- 4** – Легкий голод, когда появляются мысли о перекусе.
- 5** – Нейтральное состояние, когда мыслей о еде нет, но не чувствуется и голод.
- 6** – Чувство легкого насыщения.
- 7** – Умеренное насыщение – это появление чувства сытости, но при этом есть желание съесть десерт.
- 8** – Полноценное насыщение, когда нет желания есть еду.
- 9** – Чрезмерное насыщение, когда распирает живот и тяжело двигаться.
- 10** – Переедание – это ощущение тошноты, тяжело дышать, живот распирает.



ПОПРОБУЙ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЕДЫ ПРИ ДОСТИЖЕНИИ ШКАЛЫ 6-7-8.