

Prof. ALAIN GOLAY



LIEKNĚTI

be stresu



TYTO ALBA

Prof. ALAIN GOLAY



LIEKNĖTI

be streso

Iš prancūzų kalbos vertė
Asta Dumšienė

VILNIUS 2014

Pratarmė lietuviškajam vertimui

Ši žinomo Šveicarijos diabetologo profesoriaus Alaino Golay knyga yra tarsi 2012 m. išleistos knygos „Lieknėti pagal asmenybės tipą“ tęsinys. Skaitytojas, kuris perskaitė pirmąją knygą, čia ras atsakymus į kitus su antsvoriu susijusius klausimus. Profesorius A. Golay kalba apie streso sukeliamą nerimą, įtampą ir jų įtaką svorio augimui, mat maistas mažina stresą. Autorius analizuoja stresines situacijas, jų kilmę ir streso padarinius, pabrėždamas, kad kiekvienas žmogus stresą išgyvena savaip. A. Golay vėl primena asmenybės tipus ir parodo, kaip kiekvienas reaguoja į gyvenime patiriamą stresą ir kaip jis veikia mūsų mitybą.

Medicinoje antsvoris laikomas liga, galinčia sukelti daug komplikacijų: diabetą, hipertenziją, hipercholesterinemiją, kurios vygti lėtai ir be skausmo. Autorius moko, kaip suvaldyti stresą, kaip jo atsikratyti darbe, šeimoje, įvairiose situacijose. Labai įdomiai kalba apie antsvorio priežastį – nepasitikėjimą savimi – ir pataria, kaip atgauti savivertę. Jis aiškina, kas galėtų pakeisti mitybos įpročius, kas padėtų kontroliuoti persivalgymą ir kaip nustoti nevaldomai valgyti. Anot A. Golay, nereikia nieko atsisakyti, tik sumažinti maisto kiekį ir porcijas, laikytis valgymo kultūros ir savo sveikata rūpintis kasdien.

Knygos pabaigoje profesorius A. Golay sako, kad svarbiausia – „mylėti gyvenimą ir išvelgti jo paprastą grožį“. Dvasinė gyvenimo prasmė ir sveikata turėtų kiekvienam iš mūsų labiausiai rūpėti, nes tai galingiausias impulsas kiekvienam žmogui įgyvendinti svarbiausią tikslą – prasmingai nugyventi gyvenimą.

Lietuvos nusipelnęs gydytojas,
Prancūzijos Lilio universiteto garbės daktaras,
profesorius habilituotas daktaras
ALVYDAS LAIŠKONIS

Turinys

Ižanga	15
--------------	----

I dalis

PATIRIANT STRESĄ SVORIS AUGA

1 SKYRIUS

Patiriant stresą svoris auga

Kas jums sukelia stresą	19
Kodėl patirdami stresą užkandžiaujame	22
Maistas padeda atsikratyti nerimo	22
Stresas kiekvieną veikia vis kitaip	22
Kaip elgiatės stresinėje situacijoje	23
Skaudūs streso padariniai	25
Medicininiai streso padariniai	26
Turite žalingų įpročių!	27

2 SKYRIUS

Stresą kiekvienas išgyvena savaip

Esate jautrūs stresui ir linkę jį išgyventi	29
Esate jautrūs stresui, bet jį patiriate retai	29
Nepasiduodate stresui, nors jo patiriate daug	30
Nepasiduodate stresui ir jo patiriate nedaug	31

3 SKYRIUS

Ar patiriate stresą

Įvertinkite savo streso lygį!	33
Kas sukelia stresą	34
Atlikite testą streso lygiui įvertinti	39
Ar turite daug stresorių	39
Pirmieji sveiko gyvenimo patarimai: poilsis – valgis – bendravimas	39

4 SKYRIUS

Ar jūs jautrūs stresui

Kaip stresas veikia žmogaus organizmą	40
Ar kenčiate nuo priklausomybės	42
Atlikite jautrumo stresui testą	43
Kaip elgtis, jei per daug stipriai išgyvenate stresą ir esate jam jautrūs	43

5 SKYRIUS

Sužinokite savo asmenybės tipą, kad mažiau patirtumėte streso, ir sulieknėsite

Atsakykite į asmenybės nustatančio testo klausimus.....	47
Asmeniniai poreikiai.....	50
Analizuojančių ir dominuojančių asmenų stipriosios ir silpnosios savybės (10 pav.)	53
Prisitaikančių ir kontroliuojančių asmenų stipriosios ir silpnosios savybės	54
Gebėjimas apsispręsti (11 pav.).....	55

6 SKYRIUS

Mano asmenybė mane storina

Dominuojanti asmenybė.....	58
Prisitaikanti asmenybė.....	60
Kontroliuojanti asmenybė	61
Analizuojanti asmenybė	62
Trumpai prisiminkime, kas esate ir kaip maitinėtės.....	63

7 SKYRIUS

Rinkitės dietą pagal savo asmenybės tipą

Dieta ne receptas, ji sudaroma atsižvelgiant į jūsų asmenybės tipą	66
Kiekvienam asmenybės tipui sudaroma vis kitokia dieta (15 pav.)	66
Dominuojančiųjų dietos.....	67
Prisitaikančiųjų dietos	70
Kontroliuojančiųjų dietos	71
Analizuojančiųjų dietos	73

8 SKYRIUS

Kaip valdyti stresą

Drauge panagrinėkime stresinę situaciją	75
---	----

9 SKYRIUS

Streso valdymo strategijos

Kaip numatyti stresinę situaciją ir iš anksto jai pasirengti	79
Kaip jūsų artimieji gali jums padėti.....	81
Pagerinkite gyvenimo sąlygas ir stresas sumažės	82
Kas yra sveika mityba.....	83
Vykite šalin neigiamas mintis	86
Atsirinkite, kas svarbu	88

10 SKYRIUS

Atsikratykite streso darbe ir rūpinkitės savimi

Kas yra psichologinis teroras.....	89
Priekabiavimo įtaka jūsų svoriui.....	93
Priekabiavimo žala jūsų sveikatai	94

11 SKYRIUS

Kaip geriau planuoti laiką

Atsirinkite, kas jums gyvenime svarbu ir neatidėliotina.....	97
Asmenybės ir laiko planavimas (21 pav.)	100
Dienotvarkės planavimas	101
VTM–VSM metodas	102
Laiko samprata filosofijoje	103

II DALIS

ANTSVORIO PRIEŽASTIS – NEPASITIKĖJIMAS SAVIMI

12 SKYRIUS

Nepasitikėjimas savimi verčia užkandžiauti

Nepasitikėjimas savimi įsuka užburta prastos mitybos ratą.....	110
Nepasitikėjimas savimi verčia nuolat galvoti apie savo kūną	110
Kaip gydyti mitybos sutrikimus	111
Kas yra savivertė	111
Savimeilė ir emocinis stabilumas (25 pav.).....	113
Savimeilė pagal jūsų asmenybės tipą	114
Pasitikėjimas savimi ir veiksmas (26 pav.)	115
Savęs matymas ir tikslai (27 pav.).....	116

13 SKYRIUS

Savivertė ir užkandžiavimas

Savivertė ir asmenybės tipai (28 pav.)	117
Pasitikėjimo savimi lygmuo ir tvarumas	118
Nepasitikėjimas savimi ir asmenybės	119
Dėl jūsų atsvario kaltas nepasitikėjimas savimi	119
Nepasitikėjimo savimi privalumai	121
Svyruojantis nepasitikėjimas savimi ir užkandžiavimas (30 pav.)	121
Kodėl kartais pasitikite, o kartais nepasitikite savimi	122
Nuolatinis nepasitikėjimas savimi ir atsvario problemos	122
Manęs netenkina mano svoris	123
Asmenybės tipai ir depresija	124
Svyruojantis pasitikėjimas savimi ir užkandžiavimas	125
Nuolatinis pasitikėjimas savimi	126
Pernelyg didelis pasitikėjimas savimi gali virsti visa ko neigimu	127

14 SKYRIUS

Stiprinkite pasitikėjimą savimi ir lieknėsite lengviau

Venkite pasyvumo, agresijos, bet tvirtai žinokite, ko norite (32 pav.)	130
Ko iš tikrųjų norite (33 pav.)	130
Kaip jaučiatės? Reikškite emocijas (34 pav.)	132
Ką apie mane mano kiti?	132
Pagirkite – paprašykite – sukritikuokite (35 pav.)	133
Priimkite komplimentą – sutikite padėti – reaguokite į kritiką (35 pav.)	134

15 SKYRIUS

Niekada neatsisakykite kvietimo

Noriu sėkmingai numesti svorio, todėl prašau pagalbos	137
Kaip atsisakyti, kad nesupyktų	138
Žinokite savo ribas	139
Prašau pagalbos, kad būtų lengviau laikytis dietos	140

16 SKYRIUS

Ramiai priimkite kritiką

Kaip išklaudyti kritiką	142
Kaip elgtis, jei kritika nepagrįsta	143
Aš taip pat norėčiau kritikuoti	145

17 SKYRIUS

Išmokite derėtis pagal savo asmenybės tipą

Derybų būdai	146
Vieni dalykai derybose kelia stresą, kiti ramina (38–39 pav.)	148
Kokios jūsų stipriosios savybės derybose (40 pav.)	150
Kokios jūsų silpnosios savybės derybose (41 pav.)	151
Atidžiai stebėkite savo reakcijas (42 pav.)	151
Kaip elgtis derybose	153

18 SKYRIUS

Venkite konfliktų ir užkandžiausite mažiau

Netapkite auka!	157
Ginkitės nuo savo budelio	157
Atsakykite aukai	158
Atsakykite išgelbėtoji	158

19 SKYRIUS

Valdykite konfliktą ir nevaldomas valgymas liausis

Tik pratrūkite ir sustorėsite	160
Nelikite abejingi	161
Kas sukelia konfliktą	163
Vartokite „aš, tu, mes“ (48 pav.)	164

III DALIS

KAIP ATSIKRATYTI ANTŠVORIO

20 SKYRIUS

Pasirenkite keisti mitybos įpročius

Ar tikrai norite pakeisti mitybos įpročius?	169
Gerai apmąstykite savo sprendimą	170
Mitybos įpročius keičiantys privalumai (49 pav.)	171
Didelė nauda jūsų sveikatai (50 pav.)	171
Trūkumai, kliudantys keisti mitybos įpročius (51 pav.)	174
Ar jums svarbu pakeisti mitybos įpročius	176
Ar pasitikite savo ryžtu ir jėgomis keisti mitybos įpročius (53 pav.)	177
Ar jūs pasirenge pradėti (54 pav.)	178

21 SKYRIUS

Kaip pradėti be didesnių pastangų

Kelkite SMART tikslus.....	179
Ar būgštaujate.....	182
Pradėkite keisti mitybos įpročius (55 pav.)	182

22 SKYRIUS

Kas jus paskatintų keisti mitybos įpročius

Kaip randasi vidinė motyvacija.....	184
Didysis klausimas: „kam gydytis?“	184
Ar turite planų	185
Kodėl reikia savimi rūpintis	185
Išlikite savarankiški	186
Ar jums patinka iššūkiai?.....	186
Ar pasitikite savimi?.....	187
Kokie esminiai jūsų poreikiai?.....	187
Kokie išoriniai veiksniai turi įtakos jūsų motyvacijai (57 pav.).....	188
Kreipkitės pagalbos į specialistą.....	189
Stenkitės išorinę motyvaciją paversti vidine.....	190
Prašykite pagalbos (58 pav.).....	190

23 SKYRIUS

Sutelkite visas jėgas ir jums pavyks

Pastatykite savo <i>Casitą</i> (59 pav.)	193
Jūsų ryšiai, pagalba iš šalies.....	194
Jūsų planai ir mažieji planai	196
Jūsų gyvenimo prasmė.....	196
Ką sugebate?	198
Kokie jūsų pomėgiai?	199
Kokios jūsų stipriosios savybės?	199
Mylėkite save	200

24 SKYRIUS

Kaip kontroliuoti persivalgymą ir nevaldomą valgymą

Analizuokite nevaldomo valgymo priežastis, ieškokite jas sukeliančių dirgiklių (A)	203
Liaukitės neigiamai mąstyti, nustokite galvoti, kad esate niekas, antraip taip ir nutiks! (B)	208

Liaukitės iškreipti tikrovę (65 pav.)	209
Iš musės darote dramblių	212
Jaučiatės kalti dėl visų savo bėdų	213
Laikykitės nusistatyto požiūrio	214

25 SKYRIUS

Reikškite emocijas ir sulieknėsite

Reikškite emocijas	216
Kalbėkite apie jums svarbius dalykus	217
Pasilepinkite.....	217

26 SKYRIUS

Pasirinkite keletą naudingų strategijų

Maisto produktų nelaikykite matomose vietose.....	219
Kaip valdytis per šventes	220
Mandagiai atsisakykite antros porcijos	221
Planuokite valgytus ir užkandžius.....	223
Kaip reikia valgyti.....	224
Kaip protingai apsipirkti	225

27 SKYRIUS

Sumažinkite mitybos problemas remdamiesi geruoju ratu

Siaubingi padariniai. Nevaldomas valgymas.....	227
Vienas nevaldomo valgymo proveržis gali viską sugadinti.....	228
Užburtą ratą pakeiskite geruoju (63 pav., 203 p.)	229
Pasirinkite tinkamiausią strategiją	229
Treniruokitės remdamiesi kito žmogaus pavyzdžiu.....	230
Probleminė situacija	230

28 SKYRIUS

Kas trukdo numesti svorio

Jūsų aplinka, šeima	235
Bijote atrodyti seni	236
Bijote susirgti.....	236
Bijote nusilpti	237
Leidžiatės įžeidinėjami.....	237
Bijote atrodyti prasčiau.....	238

Bijote, kad tapsite pernelyg patrauklūs.....	238
Jūsų vyras bijo jūsų netekti.....	239
Patyrėte smurtą.....	239
Jus mušė, su jumis blogai elgėsi.....	240
Netikite, kad nutukimas yra liga.....	241
Ketrios būtinos sąlygos, kad dieta būtų veiksminga.....	241

29 SKYRIUS

Išlaikykite svorį nekintamą pagal
80 proc.–20 proc. taisyklę

30 SKYRIUS

Malonumas gyventi

Nesivaikykite utopinių svajonių.....	247
Kas jums tikrai naudinga.....	248
Išmokite džiaugtis paprastais dalykais.....	248
Nesiekite to, kas neįmanoma.....	249
Būkite sau geranoriški.....	249
<i>Bibliografija</i>	251

Patiriant stresą svoris auga

Jei stipriai vargina stresas, galite susirgti. Ko gero, tikrai esate apie tai girdėję, matę tai nutinkant kitiems arba netgi yra tekę tai patirti savo kailiu. Po keleto dienų įtempto darbo dažnai pradeda skaudėti nugarą, galvą arba pajuntate tarsi gripo požymių. Reikalai dar labiau pablogėja, jei stresiniai periodai užsitęsia, sunkesnė liga gali sukelti net infarktą. Žinoma, pasitaiko, kad įtampai atslūgus iškart susergama. Patirdamas stresą organizmas gamina hormonų, kurie jį patį apsaugo ir mums suteikia daugiau jėgų. Tikriausiai esate iš tų, kurie juda į priekį tik spaudžiami kitų ir nesuserga tol, kol patiria stresą. Deja, stresas jūsų amžinai neapsaugos. Jo hormonų atsargos išseks, jūsų jėgos – taip pat. Posakis „ko per daug – to per daug“ ypač tinka stresui apibūdinti. Aš jus supažindinsiu su trimis streso fazėmis, skiriamomis pagal jo trukmę ir žmogaus reakciją į *stresorius*. Šiek tiek įtampos dar niekam nepakenkė, tačiau ilgalaikis stresas pavojingas sveikatai ir gali sukelti, sakykim, antsvorio problemų.

Kas jums sukelia stresą

Streso lygį sunku įvertinti, nes jis gali būti užslėptas arba jo paprasčiausiai nepaisoma. Vienas įtemptas renginys nėra toks pavojingas kaip kasdienės stresinės situacijos, galinčios išmušti žmogų iš pusiausvyros ir turėti įtakos nuolat augančiam antsvoriui.

Akivaizdu, žodis „stresas“ nuvalkiotas ir vartojamas reikia nereikia. Tačiau, mano nuomone, gyvenime patiriame daug streso dėl nuolat didėjančių visuomenės protinių, fizinių ir emocinių poreikių. Nepa-neigsi, kad pastaruoju metu plečiasi bedarbių gretos, daugėja skyrybų, vienišų žmonių.

Holmes'o streso skalė apibrėžia streso šaltinį. Ja remdamiesi galime įvertinti streso lygį konkrečioje situacijoje.

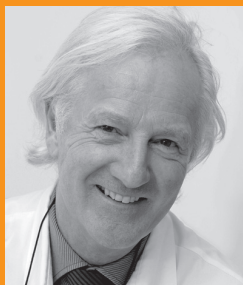
Streso lygis priklauso nuo kultūros ir asmeninės vertybių skalės. Artimo žmogaus netekimas neabejotinai bus pačiame sąrašo viršuje. Daugiausia streso sukelia gyvenimo sąlygų neužtikrintumas ir negalėjimas išspręsti kai kurių gyvenimiškų situacijų. Liga, neįgalumas – labai didelis įtampos šaltinis. Vėliau pamatysime, kaip pernelyg stiprus stresas gali įvartyti liguistą nerimą.

Darbo aplinkoje patirate nemenką stresą, kai esate priversti žaibiškai priimti sprendimus, pateikti informaciją, konkuruoti su kolegomis, o kartais net atlaikyti psichologinį priekabiavimą. Emociškai daugiausia streso sukelia įvairūs ginčai, arši kritika, konfliktai šeimose, sutuoktinių vaidai.

Beje, tikrai nustebsite, kad tokie teigiami dalykai kaip daugybė komplimentų, vedybos, vaiko gimimas taip pat yra streso šaltinis.

Holmes'o ir Rahe's streso skalė

Sutuoktinio mirtis	100
Skyrybos	73
Turto dalybos po skyrybų	65
Įkalinimas	63
Artimo šeimos nario mirtis	63
Trauma arba liga	53
Vedybos	50
Atleidimas iš darbo	47
Sutuoktinių susitaikymas	45
Išėjimas į pensiją	45
Šeimos nario sveikatos sutrikimai	44
Nėštumas	40
Seksualinio gyvenimo problemos	39
Naujo nario atėjimas į šeimą	39
Bet kokie pokyčiai darbe	39
Finansinės situacijos pokyčiai	38
Artimo draugo mirtis	37
Pareigų pasikeitimas darbe	36
Konfliktų šeimoje padaugėjimas arba sumažėjimas	35
Didesnė nei 30 000 eurų skola	31
Turto įkeitimas arba paskola	30
Atsakomybės padidėjimas arba sumažėjimas darbe	29
Vaikas palieka tėvų namus	29
Nesutarimai su uošviais	29
Nepaprasta sėkmė	28
Moteris pradeda arba nustoja dirbti	26
Studijų pradžia arba pabaiga	26
Gyvenimo sąlygų pasikeitimai	25
Įpročių pasikeitimai	24
Nesutarimai su darbdaviu	23
Darbotvarkės arba darbo sąlygų pasikeitimai	20
Gyvenamosios vietos pakeitimas	20
Studijų vietos pakeitimas	20
Laisvalaikio pokyčiai	19
Religinių pažiūrų pakeitimas	19
Pokyčiai mokykloje	18
Turto įkeitimas arba paskola iki 10 000 eurų	17
Miego įpročių pasikeitimas	16
Šeimos susitikimų dažnėjimas arba retėjimas	15
Mitybos įpročių pasikeitimas	15
Atostogos	13
Kalėdų rūpesčiai	12
Administraciniai pažeidimai	11



Diabetologas profesorius ALAIN GOLAY (Alenas Golé) dirba Ženevos universitetinėje ligoninėje, daugiausia su antsvorio varginamais pacientais, jo tyrimai žinomi visame pasaulyje. Jis paskelbė daugiau kaip 450 straipsnių ir mokslinių darbų, išleido septynias knygas, tapusias bestseleriais, jos išverstos į aštuonias kalbas. Lietuvių kalba išleista jo knyga „Lieknėti pagal asmenybės tipą“ („Tyto alba“, 2012).

Jūs jaučiate stresą? Kodėl? Ir kodėl dėl streso priaugama svorio?

Teigiama, kad dėl streso svoris didėja, o nusiramimas padeda sulieknėti. Norint išsaugoti pageidaujamą svorį ilgai, tenka keisti mitybos įpročius ir nustoti užkandžiauti susinervinus. Tačiau visų pirma būtina suprasti, kodėl patiriant stresą griebiamasi užkandžių ir kaip šio įpročio atsikratyti.

Tai, kaip maitinatės, priklauso nuo jūsų požiūrio į save – todėl, norint numesti svorio, svarbiausia neprarasti pasitikėjimo savimi. Perskaitytę šią knygą, liausitės ieškoti paguodos lėkštėje, geriau pažinsite save kaip asmenybę ir suprasite, kodėl stresinėje situacijoje elgiatės vienaip ar kitaip.

Sudarydamas svorio metimo programas, paremtas asmenybės psichologija, A. Golay įtraukia ir streso valdymą. Suvaldę stresą, tikrai ne tik lengviau atsikratysite nereikalingų kilogramų, bet ir patys jausitės daug geriau.

Šioje knygoje rasite daug naudingų patarimų, kaip lieknėti be streso, o svarbiausia – kaip išsaugoti pageidaujamą svorį nekintamą. Jos esmė labai aiški: išmokyti jus kuo ramiau reaguoti į stresines situacijas, pagerinti gyvenimo kokybę, lieknėti be streso ir daugiau niekada nebepriaugti papildomo svorio.

