КАЛОРИЙНИЯТ ФЛУКС И ПСИХИЧНИЯТ БАЛАНС

АНРИ ТАШКОВ
ПСИХОТЕРАПЕВТ, СУГЕСТОПЕД

В днешно време е популярно да се прилагат различни диети, програми и упражнения. Чрез тях хората целят, да успеят да постигнат мечтаната си визия. И още повече, да я задържат.

Това се оказва предизвикателство за много хора. Появата на нови и различни диети, не решава веднъж за винаги проблема. Сякаш, той дори още повече се разраства. Парадоксално, нали? При наличието на толкова много опции, не се е появила универсалната и винаги работеща диета. А, избора от диети е много голям: Кето диета, Прекъснато гладуване, Диета само на плодове, Вегетариански режим, Вегански режим, Фитнес диети, Карнивор диета, Палео диета, Разделно хранене, Режими наименувани на техните създатели и др. Това е само за диетите. Когато започнем да говорим за тренировъчни режими и спортни дейности, нещата стават още по-сложни. Общото между всички тези режими, треньори и диети е едно. Те, казват че ще свършат своята задача и някак ни дават увереност, че те са това ново и наистина, вече работещо решение. Аз не смея да заявявам това и смятам че е твърде отговорно да го правя. Или безотговорно, зависи как го разглеждаме. Нека да се дистанцираме за малко от диетите и спорта. Може да ги разгледаме, като съвети, каквито те всъщност са. “ Ако направиш x, y, z ще постигнеш конкретни резултати”. Обикновено има едно - обаче. “Трябва да си старателен, трябва да даваш максимума от себе си и да си рфектен в изпълнението”. Разбира се, много удобно. Защото ако нещо се обърка или нещата пене работят по желания начин, винаги може да кажем, че човек не се е старал достатъчно. Така е и със съветите, що се отнася за психологическото консултиране. Когато даваме съвети, човек просто може да не може да ги изпълни. Но, какво да правим в такава ситуация. Тук може да въведем, така нареченото “обърнато мислене”. И това е начин да даваме знания, без да караме хората да са перфектни. Какво е всъщност обърнатото мислене?

Когато човек иска да постигне своя цел, той често прави план. Измисля стратегия как да го осъществи. Разделя го на малки елементи и започва да изпълнява подред задачите, който са нужни за постигане на голямата цел. Често, пътя към целта ни води през различни ситуации, които не винаги са лесно преодолими. Или изобщо решими. Особено ако искаме да сме перфектни. Може да останем на някой етап за дълго време. Или изобщо да не преминем и да не постигнем целта си. Хората, които са пробвали много диети и не са постигнали целите си, вероятно знаят за какво говоря.
Е, обърнатото мислене разглежда ситуациите: обърнато.

Въпросът не е: Какво се изисква за да стигна до целта?

Въпросът е: Какво да избегна за да постигна целта си?

Така просто можем да избягваме пречките, които

има по пътя и накрая вероятно ще стигнем до желаната цел.
Например, човек иска да не е депресиран. Тук може да измислим стриктен план, как да се пребори депресията, нали. Не, разбира се!
Тук въпроса звучи по следния начин:

Какво да избегне човекът, за да бъде щастлив?

И вече отговорът започва да е доста ясен и разбираем.
Например:

- Социална изолация.
- Неудовлетворяваща, безмислена и ниско платена работа.
- Липса на физическа активност ислънчева светлина.
- Комсумиране на вредна храна.
- Липса на призвание, с което да е полезен за света.

Може и да има още няколко, но вероятно за повечето хора избягването на тези ситуации може да е достатъчно, за да започнат отново да преживяват щастие. При балансирането на телесното и менталното състояние на човек, от полза би могъл да ни е Калорийният флукс.

Какво представлява Калорийният флукс?

Калорийният флукс е едно изчисление, което се използва при спортистите. То показва, колко е сборът от приетата и изразходената енергия за определен период. Когато съберем енергията, която сме приели за деня с енергията, която сме изразходили за същия период, ние разбираме, колко е общото число на калорийния ни флукс. Или с други думи, колко енергия е преминала през организма. Когато знаем колко енергия е преминала през организма, може да разберем и в какво състояние се намира той.
Физиологическото състояние, може да афектира психологическото и да се породят дисбаланси. Това може да се случи и в обратната посока. Например, човек преживял стресираща ситуация, може да се затвори в себе си. Вследствие на това да спре да се храни нормално за известен период от време и да не излиза от дома си. Енергийният му флукс може да се занижи и да изпита физиологични неразположения.

Симптоми като:

- Забавено мислене.
- Апатия (липса на желание или инициатива).
- Негативни мисли.
- Промени в теглото.
- Нарушения в съня.

Могат да се проявят при депресивните състояния, но могат да се наблюдават и при спортисти, когато са дълго време в състояние на калориен дефицит.
Вероятно, тялото използва подобни механизми за да регулира дисбалансите във функционирането. Дали ще са предизвикани от психичен или физиологичен източник, тялото и психиката могат да реагират, като скачени съдове.
И така, какво да прави човек, когато цели да отслабне или да покачи тегло?
Тук отговорът не е толкова важен, защото въпросът ми е некоректно зададен.
Коректният въпрос е какво е добре да избегне човек, когато покачва или сваля тегло?
И тук ще се наложи да въведа пояснение по отношение на калорийния флукс.
Той се смята, че може да е завишен, също и занижен. Моето предложение е: човек да избягва занижаването на калорийния си флукс, освен ако

това не е наистина наложително, поне докато се стабилизира неговата система.
Разбира се има много неща, които могат да се избягват. Но нека започнем в сегашната статия с едно:Заниженият калорийният флукс.

Калорийният флукс = приетите калории + изразходените калории

Калорийният баланс = приетите - изразходените калории

За да завишим, занижи или да поддържаме калорийния си флукс в енергиен баланс, може да изменим, едната или двете променливи от дясната страна на уравнението.

Това може да се случи по няколко начина:

Дневен Калориен баланс: 2000 приети - 2000 изразходени калории = 0 калории.
И
Дневен Калориен флукс: 2000 приети + 2000 изразходени калории = 4000 калории.

Ние може да занижим калориите на приетите, на изразходените или и на двете променливи. Така не само, че може да нарушим калорийния баланс, а и ще се занижи числото на калорийния флукс. Тоест, по малко енергия ще премине през системата, наречена организъм.

Може и да постъпим по противоположния начин. Да завишим някоя от променливите, както и двете, за да завишим енергията, която ще мине през системата. Така организма може да разполага с повече хранителни вещества и/или ще се е движил повече, за да изгори повече енергия.
Килограми могат да се поддържат, свалят и покачват и в състояние на завишен и в състояние на занижен калориен флукс.
Еволютивно разгледано, може да изведем някой логични изводи.

Нашите прадеди са живеели в групи, препитаващи се чрез лов и събиране на храна. И не случайно, ние наричаме тези групи: ловци-събирачи. Специфичното за тези хора, е че за да достигат до ресурси и храна се е налагало да се движат. Смята се че мъжете са извършвявали около от 10 до 20 км. дневно. А жените, около половината от това разстояние. В периода на еволюцията на вида ни и на еволютивното развитие на мозъка, нашите предци са били, доста физически активни. В днешно време, човек рядко се налага да се движи толкова. Но мозъкът, както и целият организъм, вероятно са еволюирали в условия на подобна физическа активност. Сега ще се върна и към модерните, диети и съвети на треньори. Често те регулират калориите, които да приема човек. И на базата на тях се регулира активността. Но ако се водим от еволютивната перспектива, логиката е наопаки. Може да регулираме калориите, които изразходваме и базирайки се на тях да се пресметнат калориите, които трябва да се приемат. Ние може да се замислим, как вероятно се е случвало при ловците-събирачи:

- Ако човек не приема достатъчно енергия (храна), може да няма сила да се придвижва.
- Ако не се движи достатъчно, шансовете му да намери храна, намаляват.
- Ако не си набавя енергия продължително време, може да умре.
- Тоест, за да живее човек, се е налагало да се движи.

На базата на тази логика, ние може да регулираме приетата храна, спрямо физическата ни активност. Разбира се това е добре да се случва плавно и да е съобразено с

индивидуалните потребности. Целта на тази статия не е да обяснява из основи: как се регулира енергийният флукс и как да се поддържа, сваля и покачва тегло. Нито, как човек да се справи с депресията и физически неразположения свързани с диети. При подобни оплаквания е добре да се потърси мнението на специалист. Целта е да стане ясно, как отношението ни към самите нас, може да провокира различни физиологични и психични трудности.