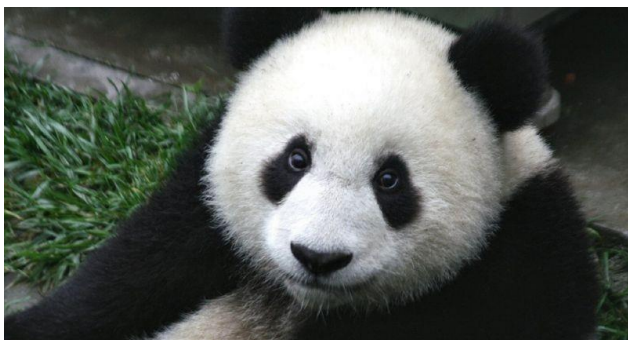


## Счастливым образ жизни. Советы психолога.



Если вы не следуете правилам здорового образа жизни, прежде всего — не вините себя. Но есть кое-что еще.

Адепты ЗОЖ рассказывают в своих агитирующих статьях и видео: новые, «правильные» привычки сделают вас более здоровыми и счастливыми. И если с пунктом про здоровье еще можно согласиться (хотя [здоровая еда](#) и [спорт](#) тоже могут вам навредить), то счастье — это вообще не про ЗОЖ.

Да, возможно, кто-то находит счастье в самоограничении.

Да, умеренные физические нагрузки приводят к выбросу эндорфинов, которые повышают настроение.

Но все-таки ЗОЖ — это ежедневное следование жестким правилам и отказ от привычных удовольствий. Для большинства людей это означает одно: борьба, страдания, [депрессия](#).

Например, в многочисленных исследованиях [доказано](#), что сидение на диете вызывает множество психических проблем — от сниженного настроения до клинической [депрессии](#) и психоза.

Парадоксально, но даже нездоровые привычки могут помочь вам стать здоровее, если они приносят вам удовольствие.

Ученые из Калифорнии решили понять, из чего [складывается счастье](#). Для этого они месяц наблюдали за группой из 86 студентов.



Оказалось, что главное для счастья — это ежедневно получать свою дозу положительных эмоций.

А как проще всего получить положительные эмоции? Например, поесть. Причем не морковку с куриной грудкой, а что-нибудь вредное.

Исследователи из Австралии и Великобритании доказали это в своем [эксперименте](#). Шоколад, бургеры, пицца и торт — именно такие продукты ассоциировались у испытуемых с положительными эмоциям.

Вредная, но вкусная еда вызывает выброс эндорфинов и позволяет нам ежедневно чувствовать себя немного счастливее. А иногда — и избежать депрессии.

«Нам постоянно говорят, что нездоровые привычки — это нехорошо, надо в себе их искоренять. Но на самом деле, этот взгляд слишком категоричен и однокбок. Когда мы переживаем сложные времена, мы как будто „замораживаемся“, то есть эмоционально умираем. И если в период кризиса человек вдруг вспоминает, что он очень любит пирожки, потому что бабушка обязательно пекла их к его приезду, то, возможно, позволить себе мучное в такой момент — это снова начать оживать. Особенно если бабушкины пирожки подсознательно ассоциируются со стабильностью и любовью. Это может дать ресурс, который необходим, чтобы справиться с непростыми событиями в жизни», — говорит [психолог](#), гештальт-терапевт Дарья Приходько.

Так что вкусная, но нездоровая еда действительно может сделать нас счастливее. А счастливые люди, по словам калифорнийских ученых, не только более успешны в карьере и личной жизни, но и живут дольше и лучше.

Большинство из нас знает, что жирная пища грозит ожирением и диабетом, курение вызывает [рак легких](#), а алкоголь вредит печени и может привести к тяжелой зависимости. Так почему же многие продолжают курить, выпивать и есть фастфуд? Правильно — потому, что это приятно.

Проблемы от нездоровых привычек возникнут в будущем, а удовольствие гарантировано на 100% и прямо сейчас.

В сообществе анонимных алкоголиков говорят: «Человек отказывается от алкоголя тогда, когда пить становится более, чем не пить». То же самое можно



сказать и про ЗОЖ. Человек откажется от нездоровых привычек только тогда, когда следовать им станет больнее, чем избавиться от них. Когда негативные последствия от этих привычек превысят удовольствие.

Если вы никак не можете перестать есть сладкое и начать бегать по утрам — значит, ваше время еще не пришло.

Значит, сиюминутные удовольствия — подольше поспать, испытать приятные эмоции от всплеска углеводов — пока перевешивают. Это совершенно нормально — выбирать свое счастье сегодня против потенциальной пользы здорового образа жизни послезавтра.

Здоровье — это не только отличная физическая форма и хорошие анализы. Это еще и наше психическое благополучие. Выбирая свой образ жизни, деля привычки на «здоровые» и «нездоровые», нужно понимать, как они сказываются не только на теле, но и на психике.

Если одно пирожное в день прибавит вам пару килограммов, но сделает на 50% счастливее — разве можно считать это привычкой, вредной для здоровья?

Каждый человек должен сам определить, от каких привычек ему стоит отказаться, а какие оставить. Это не ЗОЖ — это счастливый образ жизни, который, возможно, и есть по-настоящему здоровый.

по материалам [Здоровье@mail.ru](mailto:Здоровье@mail.ru)