

ТОТ
С

ЕВГЕНИЯ МЕГЛИНСКАЯ
психолог, автор уникальной программы
по коррекции пищевого поведения



СРЫВАМ
И ПЕРЕЕДАНИЯМ!

Евгения Вениаминовна Меглинская

Стоп срывам и перееданиям!

Серия «Психологический практикум (Феникс)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65492052

Стоп срывам и перееданиям!:

ISBN 978-5-222-35238-0

Аннотация

Ты держишь в руках не просто книгу, а живой пошаговый тренинг, в результате которого жизнь сотен девушек поделилась на «до» и «после». Я написала ее, чтобы помочь тебе избавиться от напряжения и борьбы в отношениях с едой и телом: от круговерти диет и последующих срывов, от еды «на автомате», от напряжения, усталости или грусти, от переживаний по поводу веса и формы тела.

Ты научишься спокойно оставлять еду на тарелке, если уже сыта, и есть в меру, без запретов и контроля, получая больше удовольствия от меньшего количества еды.

Ты оглянешься назад – и с теплом увидишь себя прежнюю, удивишься и обрадуешься тому, что теперь и к еде, и к собственному телу ты стала относиться с благодарностью, уверенностью и спокойствием.

Содержание

От автора	4
Введение	7
Глава 1	10
Практика	21
Глава 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Евгения Меглинская

Стоп срываю и перееданиям!

От автора

Нервно оглядываясь по сторонам, я доедала последнюю ложку жареной картошки со сковороды, которая 6 минут назад была наполнена доверху.

В 9 лет я могла съесть сковороду картошки целиком, заесть банкой сгущенки, а потом взять кусок мягкого батона, намочить водичкой и посыпать сахаром. Делать такую «пироженку» научила бабушка, помнившая опыт военного детства.

Но я была не на войне. Я была на диете.

Потому что:

- балетная школа;
- надо быть стройной и красивой;
- на сцене толстым не место.

Кстати, и прозвище у меня было – «Толстый», а когда звали ласково – «Толстик».

Когда меня спрашивают, почему я работаю с расстройствами пищевого поведения – с перееданиями, срывами, вы-

званием рвоты после еды, – в голове часто всплывают эти сцены из моего детства, когда я тайком ела все, что мне обычно запрещали; прятала обертки от шоколадок под кровать и не могла видеть себя в зеркале.

Нарушения пищевого поведения не всегда так эпичны. Иногда это просто «подъедание» на протяжении дня или вечера – вроде и не голодна, а жуешь. Часто это попытка заесть скуку, тоску, одиночество, усталость, напряжение. Такое «заедание» всегда сопровождается одним базовым ощущением: обесцениванием себя, недовольством собой и своим телом, самокритикой и чувством вины.

Жить с нарушением пищевого поведения, в нелюбви к себе – это нерадостно. Это дыра, в которую утекают внимание и силы: поиск новых диет, переживания, что не можешь «взять себя в руки», отравляющая самокритика и сильное напряжение в попытках заслужить собственное (или чье-то) одобрение.

Пройдя интересный и насыщенный путь обучения современным подходам в психологии, работающим с нарушениями пищевого поведения, я смогла помочь себе. Женя «до» и Женя «после» – во многом два разных человека. Обладая этими знаниями, сейчас я помогаю своим клиенткам создать легкие, гармоничные и осознанные отношения с самими собой, едой, близкими людьми и жизненными ценностями. Но та прежняя Женя по-прежнему дорога мне. Потому что напоминает, для чего я все это делаю: консультирую клиентов,

веду онлайн-группы, обучаю студентов и будущих специалистов, много и интенсивно учусь сама. Потому что я вижу, как меняется жизнь этих девушек, как меняется их отношение к себе: от самокритики – к уважению и любви.

Потому что и их жизни разделились на «до» и «после». Эта книга посвящается всем нам – девушкам, которые продолжают искать себя настоящих и не сдаются.

Если тебе захочется пообщаться со мной вживую, задать вопросы о книге, практике или своей ситуации, ты сможешь сделать это в моем блоге https://www.instagram.com/evgeniya_meglinskaya/ или на моем сайте <http://mylightlife.ru/>

Введение

Как использовать эту книгу максимально эффективно

Привет! Я сделала эту книгу по принципу

ЧИТАЙ ► ПРИМЕНЯЙ

В каждой главе есть важная теоретическая информация и информация, которая почти всегда сопровождается практическими упражнениями. А еще я решила упаковать для тебя, дорогая читательница, и мой голос. Для этого книга содержит ссылку на аудиопрактики, которые направят и поддержат тебя на новом увлекательном пути, а также другие полезные инструменты вроде дневников, напоминалок и вдохновляющих мотиваторов. Данная онлайн-папка будет постоянно обновляться: я буду добавлять в нее новые техники и аудиомедитации. Скачать файлы можно по QR-коду.



Поскольку в моем блоге читательниц-девушек гораздо больше, чем мужчин, в этой книге я буду обращаться к тебе, мой читатель, в женском роде. Но если ты мужчина, то все техники и методы однозначно подойдут тебе и будут точно так же эффективны. Вот, собственно, и вся премудрость. Я обращаюсь к тебе, дорогая читательница, на «ты» в этой книге не из-за отсутствия уважения, а потому что рассказываю многое из своей жизни и пишу на темы, которые являются глубоко личными для большинства из нас. Такой близкий разговор обычно происходит между друзьями, и мне хотелось писать эту книгу не просто с позиции эксперта, но скорее с теплой поддержкой и заботой, чтобы книга могла стать поистине близким другом и помощником.

Быстрее дочитывай эту страницу и давай наконец приступим, мне не терпится тебе все рассказать!

Глава 1

Правильное питание, осознанное питание и интуитивное питание – как не запутаться и применять грамотно?

Давным-давно жила-была девочка. В девять лет, катаясь на самокате, она встретила высокого усатого дяденьку. Дяденька дал девочке карточку и попросил передать ее маме. Мама сначала как следует отругала девочку, ведь, как вы знаете, нельзя ничего брать у незнакомых дяденек на улице – хоть с усами, хоть без усов. А потом она посмотрела на карточку и прочла, что это директор хореографической школы и что он приглашает девочку на просмотр.

С этого момента в жизни девочки началась история про танцы, шпагаты, сцену, пуанты, фуэте и, конечно же, диеты... Десятки и сотни самых разных:

- пить разведенный уксус (портит желудок и зубы);
- есть йогурт вилкой, чтобы растянуть удовольствие (развивает невроз);
- вызывать рвоту после «запрещенки» (развивает булимию);
- есть на ужин только стакан кефира (провоцирует

последующее переедание);

– чередовать рацион: один день есть овощи, на следующий день – ничего (приводит к стрессу и перееданию);

– есть только один раз в день и спать побольше, чтобы не чувствовать голод (проспишь все самое интересное);

– курить, постоянно пить кофе и жевать жвачку, чтобы приглушить аппетит (без комментариев);

– есть таблетки целлюлозы, чтобы заполнить желудок (дурацкая идея была);

– пить капсулы с экстрактом ананаса (спойлер: это не помогает).

В общем, мучительно бороться с жиром, телом и аппетитом следующие 19 лет жизни вплоть до рождения первого ребенка, когда вообще все пошло кувырком.

Конечно же, были и более здоровые варианты правильного питания с подсчетом калорий или выбором более полезной еды. Вроде как ешь все что хочешь, но считаешь калории, чтобы не превысить норму и не набирать вес. Помогало ли это? Лишь на время. Пока я могла держаться. Потом всегда наступал срыв, переедание и набор веса. Особенно в каникулы, во время болезней или травм – я набирала вес мгновенно, по 13 кг за месяц.

Если ты пробовала когда-нибудь диеты или подсчеты калорий, то знаешь, что это работает лишь на время. Иногда это время – 2 или даже 3 года, а иногда всего пара недель.

И обычно эффект от последующих попыток напрячь силу воли и снова начать взвешивания или подсчеты оказывается все более и более краткосрочным... Потом устаешь, система слетает, ты машешь на все рукой, берешь ведро мороженого из морозилки, заваливаешься на диван и включаешь «Дневник Бриджит Джонс», не забывая о том, что в шкафчике есть еще чипсы, орехи и шоколадка!

Возможно, тебе кажется, что проблема исключительно в твоей слабой воле? Но нет, исследования показывают, что многие люди в мире бессильны справиться со своим весом, перееданиями и проблемами со здоровьем, вызванными лишними килограммами, – справиться за счет силы воли, правильного питания и дисциплины. Иначе не было бы пандемии ожирения. Подавляющее большинство людей в течение пяти лет снова набирают вес, даже если им удалось значительно его снизить до этого. Сила воли – это ограниченный ресурс, пользоваться бесконечно им, увы, не получится.

Что если я скажу, что проблема не в тебе? Просто так уж устроен наш мозг, который сопротивляется идее ограничений и не любит, когда ему дискомфортно. Если мозг замечает, что какая-то деятельность вызывает у тебя сопротивление или напряжение, он всячески старается прекратить эту ранящую тебя деятельность. Даже если ты считаешь, что это окупится сторицей когда-то потом, в светлом будущем натянутых на попу «добеременных» джинсов, твой мозг желает остановить это – прямо сейчас! В итоге купленные тобой

кухонные весы стоят, покрытые пылью, в углу, карту в фитнес-клуб ты использовала раза три от силы, а на все твои мысли «надо бы начать снова, с понедельника...» какая-то часть сознания отвечает: «Да, конечно. А пока съешь лучше вон ту пироженку, это гораздо приятнее».

Стоит запомнить эту важную мысль: видите ли, ум любит, когда мы радуемся, и не любит, когда нам плохо.

Что же делать? Как противоположность диетическому подходу, в мире (а именно в США) появилось интуитивное питание. Это недиетический подход к отношениям с едой и телом, и он говорит: «Наше тело само знает, как, что и сколько ему есть! Хватит нам указывать! Организм очень мудрый, он сам все подскажет, нужно только научиться его слушать». Один из приверженцев метода, Стивен Хоукс (а иногда его называют и основоположником), сделал методу прекрасную рекламу, похудев на 23 кг.

Основная метафора интуитивного питания, которая мне очень нравится, – это образ какого-нибудь стада зебр или антилоп, которое живет в заповеднике, где всегда вдоволь еды, но человек не кормит этих зверей напрямую. Они полностью ответственны за свое питание сами. Почему все зебры или антилопы в стаде выглядят такими одинаковыми в своих пропорциях? Понятно, что кто-то чуть крупнее, кто-то помельче, но в дикой природе мы не встретим зебру с ожирением и лишним весом. Почему? Потому что это невыгодно с точки зрения эволюции. У толстенькой зебры будет гораз-

до меньше шансов убежать от хищника, согласны? Вес будет ее замедлять, одышка – зажимать горло... в общем, как-то не круто. Обезьяна с лишним весом будет с трудом скакать с ветки на ветку, доставать бананы и носить на себе детеныша. Именно поэтому эволюция создала центры голода и сытости в нашем гипоталамусе, чтобы регулировать процесс питания и помогать нам оставаться в своем здоровом весе.

Так что же пошло не так? Почему зебры, антилопы и жирафы слышат сигналы сытости, а мы, обливаясь слезами сожаления, все же доедаем седьмой пончик с кремом, чувствуя, как переполнен наш желудок?

Давай сравним животных в дикой природе и домашних. Среди домашних животных процент особей с лишним весом и ожирением стремительно увеличивается. Почему? Во-первых, этим животным не нужно трудиться и перемещаться ради получения мисочки с кормом, а потому они тратят гораздо меньше энергии, чем их дикие собратья. Во-вторых, всю ответственность за их питание человек успешно взял на себя. И оказалось, что и голод, и чрезмерное кормление в равной степени влияют на работу центра насыщения. Если у организма был опыт голодания, то мозг будет «приглушать» сигналы сытости, чтобы вы не остановились вовремя, а переели про запас. С другой стороны, привычка переесть тоже может быть выучена в контексте окружающей жизни, когда родственники заставляют вас доедать до конца, игнорируя сигналы сытости.

А теперь вспомним, как забирают ответственность за процесс питания у человеческих детенышей.

1. В советское время это выражалось кормлением по режиму: строго через 4 часа, определенным количеством молока. Моя мама рассказывала, что я кричала и плакала от голода, и они вместе с папой буквально с часами в руках ждали, когда же пройдут последние минуты, чтобы можно было начать меня кормить. Регулярный опыт оставаться голодным и не получать еды в ответ на крик в младенчестве может значительно повлиять на чувствительность к сигналам сытости во взрослом возрасте, ухудшив их распознавание. Точно так же работают любые диеты – чем дольше и упорнее на них сидишь, тем дольше и сильнее потом переедаешь.

2. Прикорм часто вводят полунасильственными и насильственными методами, игнорируя нежелание ребенка есть и таким образом отучая его слышать сигналы сытости.

Ложечку за папу, ложечку за маму, и пока всё не съешь – из-за стола не выйдешь!

Сначала съешь все, что на тарелке, и только потом получишь десерт.

Не доешь с тарелки – гулять не пойдешь.

И классическое:

Наши предки голодали, нельзя выкидывать еду, ее нужно доесть.

Неудивительно, что в таких условиях мы теряем чувствительность к сигналам, которые передают нам центры голода и сытости, и начинаем есть так, как нас приучили, как «правильно».

Так вот, основная идея интуитивного питания – вернуть себе свободу в отношениях с едой и право есть так, как хочется и ощущается, начинать есть, когда ты голодна, и останавливаться, когда сыта. При этом полностью отвергается любое внешнее влияние на процесс выбора продуктов питания, их сочетаний и количества. Нет разницы между «хорошей» и «плохой» едой и нет никакого стремления изменить их пропорции в любую из сторон.

Что очень важно помнить, практикуя этот подход? Если человек отвечает любой едой до ощущения спокойной сытости только лишь на физиологический голод, не переедая, – это вполне может стать работающим принципом. Но если желание есть возникает в ответ на наше внутреннее состояние (усталость, напряжение, грусть, раздражение, скуку), то кормление своего эмоционального голода едой приведет к набору веса. У зебр, в отличие от нас, эмоционального голода не существует, они едят в ответ на физиологический голод и останавливаются, когда сыты. Поэтому, следуя принципам интуитивного питания, крайне важно параллельно работать в области своих эмоций и их регуляции.

Вес наберется и в том случае, если у человека есть переключение внешне ориентированного типа. Например, когда сам

вид или запах еды, а также наблюдение за тем, как кто-то ест рядом с тобой, вызывает аппетит и побуждение съесть эту еду, даже если ты не голодна. В этом случае очень важно освоение навыков контроля стимулов (стимул – то, что побуждает тебя взять еду и есть). Это мы тоже будем осваивать.

Итак, на одной чаше весов у нас диетический подход самых разных видов. Его суть во внешнем контроле: есть некие правила, под которые мы подгоняем свое пищевое поведение. Сюда входят подсчет калорий, кето, палео, вегетарианство, любые диеты и ориентация на здоровую еду, как завещала нам ВОЗ – великая и ужасная. (ВОЗ – это Всемирная организация здравоохранения, которая периодически выпускает рекомендации по здоровому питанию, нормам физической нагрузки для разных возрастов и т.д.)

На другой чаше весов – интуитивное питание. Ориентация только на внутренние ощущения в контакте с едой: замечать свой голод, есть до ощущения сытости, не делить продукты на плохие и хорошие, двигаться интуитивно и в удовольствии.

Что же у нас посередине, между этими двумя подходами?

Та-да-да-дам! Здесь я торжественно поправляю вымышленную бабочку на шее, стоя в луче слепящего прожектора, отодвигаю красные портьеры и... барабанная дробь!

Представляю вам систему, объединяющую оба подхода. Ее суть в следующем: «Все хорошо в меру. Важны оба ком-

понента: как внешняя мудрость, которую дают нам наука, ВОЗ и рекомендации по выбору более здоровых вариантов в еде, так и внутренняя мудрость нашего тела, которая позволяет нам не переедать, быть здоровыми и уметь ощущать, какая еда для этого подходит».

Называется этот подход осознанным питанием (mindfulness eating). Он представляет собой сочетание клинической психологии с навыками осознанности, перенесенными из медитативных практик буддизма.

Данный подход является доказательно обоснованным — его эффективность в работе с ожирением, диабетом 2-го типа и нарушениями пищевого поведения (приступообразные переедания) была подтверждена в нескольких исследованиях.

Впервые техники осознанного питания в клинической психологии начали применяться Джоном Кабат-Зинном в основанной на осознанности программе снижения стресса (MBSR) в Медицинском центре Университета Массачусетса (UMMC). В наши дни различные техники медитации для развития осознанности с успехом применяют в программах для лечения депрессии, тревожных расстройств, расстройств настроения, расстройств личности в клиниках по всему миру на протяжении более 30 лет.

Немного подробностей об этой системе

1. Осознанное питание помогает нам быть гораздо более

чуткими и внимательными к своему голоду и научиться различать – это голод физиологический? А может быть, моя рука тянется к печению просто потому, что кто-то ест его рядом со мной, или от скуки, или чтобы расслабиться?

2. Осознанное питание помогает хорошо ощущать удовлетворенность тела едой, чтобы ты могла остановиться в тот момент, когда получила удовольствие от вкуса и текстуры еды, но еще не начала переедать.

3. То, что больше всего удивляет моих клиенток, – это «внезапно» возникающая возможность отодвинуть от себя тарелку с недоеденным тортом, куском пиццы или любой другой едой не благодаря контролю и силе воли, а просто потому, что больше не хочется.

4. Осознанное питание помогает делать мудрый выбор в еде – и для удовольствия, и для здоровья. Причем для этого не приходится ставить запреты или принудительно подталкивать себя к здоровой еде. Только мягкая забота о теле, уважение, любопытство к разным вкусовым экспериментам и самопринятие.

5. Основной инструмент осознанного питания – это развитие осознанности в отношении своих внутренних процессов, в отношении того, как твое уникальное тело контактирует с той или иной едой, того, как совмещать здоровый выбор в еде и глубокое удовлетворение от своего стиля питания.

И, поскольку я сертифицировалась именно в преподава-

нии программы осознанного питания, думаю, вполне очевидно, что лично для меня она является лучшим из возможного.

А дальше я буду знакомить тебя с некоторыми навыками и техниками осознанного питания, чтобы ты могла увидеть, как именно они работают и какой дают результат.

Практика

Общая медитация осознанности

И начнем мы с самой главной техники, которая помогает начать развивать внимательность и чуткость по отношению к своим внутренним процессам, – общей медитации осознанности. Если тебя смущает слово *медитация*, скажу сразу, что оно не имеет отношения к религии, эзотерике или даже духовности. В контексте тренинга осознанного питания медитация – это процесс фокусирования твоего внимания на различных аспектах внутреннего опыта: ощущениях голода и сытости, мыслях, эмоциях и связанных с ними телесных ощущениях.

Базовая медитация длится от 5 до 10 минут. Через 5 минут после начала медитации я сама сообщу тебе, что прошло 5 минут: если тебе нужно спешить по делам, ты можешь выключить запись. Если же у тебя есть время, то продолжай до самого конца. Лучше всего выполнять эту технику сидя на стуле, кресле, табуретке и т.д. Ты можешь закрыть глаза полностью или просто опустить взгляд, чтобы не отвлекаться на окружающий мир. Мои клиентки по-разному встраивают эту практику в свою жизнь.

1. Можно выделить для нее постоянное время. Например, медитировать перед тем, как начать собираться на работу.
2. Можно медитировать после того, как ты пришла на ра-

боту, прочла почту, выпила чашку чая и поняла, что готова уделить 5 минут своей практике.

3. Во время обеденного перерыва.

4. В кабинке туалета на работе. Да-да, некоторые девушки используют эту технику, чтобы снизить уровень напряжения и стресса на работе, передохнуть, сбалансировать свою нервную систему, а заодно потренировать осознанность.

5. В общественном транспорте. Это очень легко: надеваешь наушники, закрываешь глаза или опускаешь взгляд – и практикуешь.

6. Мамы, у которых есть грудные малыши, практикуют этот навык во время кормления младенца грудью. Говорят, дети тоже становятся спокойнее.

7. Вечером, придя домой с работы, перед едой. Так твой эмоциональный аппетит снижается в разы, потому что ты ешь уже и в спокойном, расслабленном и уравновешенном состоянии.

8. На ночь, в положении лежа, перед сном. Этот вариант менее эффективен для развития осознанности, так как есть риск уснуть. Зато сон потом будет более качественным и восстанавливающим!

Итак, переходи по ссылке, скачивай базовую медитацию осознанности и практикуй следующие несколько дней (желательно – 4–5 дней). В следующей главе я расскажу, о чем пытается сообщить тебе еда, и познакомлю с разными вида-

ми переедания и его причинами. А также ты впервые встретишься с Рептилякой!

P.S. Основа успеха – это именно практика медитаций и других упражнений, с которыми ты познакомишься в этой книге. Без практики тоже будут улучшения, но далеко не такие устойчивые и интенсивные. Исследования показывают, что именно от регулярности небольших практик зависит твой результат в коррекции перееданий и возможность регулировать свой вес здоровым образом.

Чтобы поддержать твоё намерение практиковать, немного мотивации от моей клиентки Ирины:

«Девочки, я реально снизила вес на 13 кг и продолжаю его снижать, впервые абсолютно комфортно. У меня ужасное ограничительное пищевое поведение было, постоянные срывы именно на то, что всегда себе запрещала. Сейчас никаких запретов, я чувствую себя намного свободнее и не парюсь по поводу еды. А любая мысль о каких-либо ограничениях в еде вгоняет меня в ужас. Спасибо огромное Жене и ее группе! Я перепробовала практически все, но лишь Женин подход мне реально помогает. Я понимаю, конечно, что на таком питании мой вес, возможно, снизится до определенной нормальной отметки, но это во много раз лучше, чем постоянно снижать и набирать вес на диетах и ПП (правильное питание).

Я лучше съем нормальное пирожное, чем ПП-сладость, чтобы потом после нее сорваться на то же пирожное и съесть уже не 1 штуку, а сразу 5. Женя, спасибо тебе огромное, моя жизнь меняется, и многие новые вещи для себя открываю!»

Жду тебя в следующей главе, в которой ты познакомишься с Рептилякой!

Глава 2

**О чем говорит с тобой еда.
Типы перееданий. Здесь мы
знакомимся с Рептилякой!**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.