

ЕВГЕНИЯ МЕГЛИНСКАЯ

психолог, автор уникальной программы коррекции
пищевого поведения «Стоп срывам и перееданиям»

здоровый похудизм



АУДИО-
ПРАКТИКИ
внутри

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАЕДАТЬ СТРЕСС
И РАССТАТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Психология стройности. Как
создать здоровые отношения с едой

Евгения Меглинская

**Здоровый похудизм. Как
перестать заедать стресс и
расстаться с лишним весом**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92
ББК 88.52

Меглинская Е. В.

Здоровый похулизм. Как перестать заедать стресс и расстаться с лишним весом / Е. В. Меглинская — «Эксмо», 2021 — (Психология стройности. Как создать здоровые отношения с едой)

ISBN 978-5-04-113993-3

Книга-практикум для коррекции пищевого поведения. Помогает убрать привычку есть в ответ на негативные эмоции и усталость. Как, не заглядывая в холодильник, снимать напряжение? Как без лакомств справиться с тяжелыми переживаниями? Выполнив упражнения, ты овладеешь 5 навыками, позволяющими контролировать количество съеденного, найдешь адекватную замену вкусняшкам и автоматически сбросишь лишний вес. Евгения Меглинская в прошлом профессиональная балерина, а ныне психолог и автор курса «Стоп срывам и перееданиям». Она – создатель блога об отношениях с едой с количеством подписчиков 65 тысяч человек.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113993-3

© Меглинская Е. В., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Предисловие	6
Часть 1. Стресс и лишний вес	8
Глава 1. Стресс как причина перееданий и набора веса	8
Глава 2. Типы перееданий	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Евгения Меглинская
Здоровый похудизм. Как перестать заедать
стресс и расстаться с лишним весом

© Меглинская Е. В., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Предисловие

В последние 50–60 лет на набор веса стал активно влиять стресс. Появился даже термин «стресс-ассоциированные переживания»¹, который точно отражает ситуацию: мы едим в ответ на усталость, напряжение, тревогу и раздражение. Многие используют еду как способ достичь комфорта и расслабления, поставить на паузу бесконечную беготню и отдохнуть от мультизадачности – одного из главных стрессовых факторов нашего времени.

В этой книге я расскажу о том:

- как именно стресс вызывает переживание сладкой, жирной и калорийной пищи и провоцирует набор веса;
- какая ахиллесова пята есть в механизме стресса и как благодаря ей вы сможете значительно снизить или прекратить использование еды, алкоголя, сигарет и других типов неэффективного поведения в ответ на высокую скорость современной жизни.

Однако мало просто знать, как что-то устроено. Понимания правил игры на фортепиано недостаточно, чтобы сесть за инструмент и сыграть фугу до минор. Нужна практика: конкретный набор навыков, которые помогут вам регулировать уровень стресса и снижать его без помощи еды. Такие навыки абсолютно необходимы в наше время, когда стресс от совмещения ролей работника, родителя, партнера в отношениях и успешной личности может резко смениться стрессом, связанным с эпидемией, карантином и адаптацией к новым реалиям. В пару к этой книге вы сможете использовать аудиотехники. Под мой голос вы освоите простые, но крайне эффективные навыки и сможете пользоваться ими себе во благо всю оставшуюся жизнь – в любых стрессовых или просто напряженных и утомляющих ситуациях.

Почему вам стоит прочесть мою книгу:

1. Я была профессиональной балериной и точно знаю, что сила воли, диеты и ограничения в еде никогда не помогут получить здоровый и комфортный вес в долгосрочной перспективе. Они работают лишь временно, оставляя после себя горький привкус вины и очередного провала.

2. У меня было сильно нарушено пищевое поведение. Переживания в ответ на стресс, напряжение и усталость были одной из основных, но далеко не единственной моей проблемой. Я понимаю, что вы чувствуете и почему едите, хотя и не испытываете физиологического голода, – и знаю, что с этим можно справиться.

3. Чтобы помочь себе, я получила образование в Московском институте психоанализа по программе «Консультант по коррекции веса и психологии пищевого поведения» и с тех пор продолжаю учиться уже у американских и европейских преподавателей и коллег. За все время я вложила в обучение более 2 000 000 рублей.

4. Вот уже семь лет я провожу индивидуальные консультации, а мой онлайн-курс «Стоп срывам и переживаниям!» на момент написания книги прошли более 1000 девушек. Их отзывы можно найти в закрепленных сторис в моем блоге в Instagram.

¹ Стрессассоциированные переживания – от англ. stress related overeating. В русском языке термин не распространен. – Прим. ред.



5. Сейчас я не только работаю с клиентами, но и обучаю специалистов по осознанному отношению к еде, телу и эмоциям в «Школе консультантов»², а также веду лекции в Международном институте интегративной нутрициологии (программа утверждена Институтом восточной медицины РУДН).

6. Я квалифицированный тренер по развитию навыков осознанного питания от Mindful Eating Training Institute³.

Мне точно есть что сказать по теме перееданий, вызванных стрессом, напряжением и усталостью, исходя из личного опыта. Я могу дать вам простые, но эффективные инструменты решения этой проблемы. А для начала мы выясним, что такое стресс вообще и почему в моменты усталости и напряжения нам так хочется съесть что-нибудь высококалорийное и максимально далекое от «здорового питания».

² «Школа консультантов по психологической коррекции пищевого поведения» – курс автора, представленный на сайте <http://school.mylightlife.ru/>. – Прим. ред.

³ Mindful Eating Training Institute (METI) – американская компания, которую основала Андреа Либерштейн – диетолог-нутрициолог, специализируется на обучении осознанному отношению к питанию. METI предлагает соответствующие курсы и тренинги как частным лицам, так и компаниям (в т. ч. таким как «Google» и «Marvel»). – Прим. ред.

Часть 1. Стресс и лишний вес

Глава 1. Стресс как причина перееданий и набора веса

Визжа тормозами, из-за угла вылетела ярко-красная машина, пытавшаяся уйти от столкновения с огромным черным джипом. Совершив оборот вокруг своей оси и лишь чудом не задев столб, она встала как влитая. Из-под колес потянуло запахом паленой резины. Через секунду дверь со стороны водителя резко распахнулась, и из машины, как черт из табакерки, выскочила темноволосая девушка. Замороженное шоком лицо, пустые светло-голубые глаза... На мгновение она замерла, оглядываясь по сторонам, как будто в поиске чего-то важного. Внезапно она увидела кондитерскую у дороги. С каждой секундой ускоряя бег, девушка влетела в двери кондитерской, подбежала напрямик к продавщице, буквально выхватила пирожное из ее руки – и яростно впилась в него зубами!

Конечно, стресс-ассоциированные переедания так не выглядят. Мы не едим в ответ на сильный стресс – это противоречит эволюционным механизмам выживания. Если при нападении тигра вы начнете жадно поглощать папайю, вместо того чтобы убежать со всех ног или драться, то шансы выжить будут невелики, правда? Так и в ответ на новость о возможном увольнении, болезни или расставании вы не захотите немедленно что-то съесть. Скорее наоборот, на некоторое время аппетит снизится или пропадет совсем. Именно так проявляется разница между острым стрессом и напряжением низкой либо средней интенсивности, которое в конечном счете и приводит к желанию выпить чаю с печеньем или конфетами.

Что же происходит в организме, когда вы испытываете стресс, и как это влияет на снижение или набор веса, а также на метаболизм и здоровье?

Представьте стрессовую ситуацию в жизни древнего человека, жившего где-то в джунглях. Чаще всего это ранение или травма, нападение хищников, голод, болезнь и т. д. Все эти факторы могли повредить здоровью и гомеостазу (постоянство внутренней среды организма). В связи с этим сформировались механизмы ответа на стресс, которые позволяют вернуть организм в состояние исходного баланса и как-то справиться с внешней угрозой. Возьмем для примера нападение хищника. Что именно происходит в организме в ответ на это? Сейчас будет немного нейрофизиологии, но я постараюсь объяснить суть процесса максимально просто, чтобы вы поняли, что же такое стресс и почему при стрессе низкой и средней интенсивности нам хочется сладкой и жирной еды, а в момент острого стресса аппетит чаще всего пропадает.

Механизмы выживания в стрессовой ситуации работают так:

1. В ответ на сильный стресс активируется симпатический отдел автономной нервной системы, который готовит нас к активным действиям, таким как бегство или борьба.

2. Начинают выделяться гормоны – адреналин, норадреналин, а затем и кортизол. Они запускают каскад реакций, призванных помочь нам сражаться или убежать:

- растет уровень сахара в крови (чтобы быстро обеспечить нас энергией для крупных мышц и мозга);
- растет уровень жиров в крови – все с той же целью: дать энергию для активных действий;
- повышается давление крови: она ускоряет свой бег, чтобы быстрее донести кислород до легких и энергию до мышц и мозга;
- подавляются аппетит и функционирование желудочно-кишечного тракта (ведь есть и переваривать сейчас совсем несвоевременно);

- подавляются репродуктивные функции (заниматься сексом и размножаться сейчас тоже как-то ни к чему).

Вероятно, вы уже слышали о самом известном гормоне стресса, **кортизоле**, в контексте набора веса и невозможности его снизить либо в связи с темой метаболических нарушений. Такие нарушения, а также повышение кровяного давления, уровня жиров и сахара в крови – то есть все связанные с реакцией на стресс процессы, которые я описала выше, – приводят к развитию диабета второго типа, проблемам с сердечно-сосудистой системой (инфаркты, инсульты), некоторым видам онкологии и сложностям со снижением веса. Кортизол выделяется на более поздних стадиях стресс-ответа, чем адреналин и норадреналин, и остается в крови гораздо дольше. Таким образом, если стресс острый и недолгий, вы прежде всего ощутите воздействие адреналина и норадреналина, которые снижают аппетит. Длительный, но не слишком интенсивный стресс, напротив, связан с выделением кортизола. В этом случае вы почувствуете напряжение средней или низкой интенсивности и желание немного расслабиться и успокоиться – часто с помощью еды.

Если стресс острый и недолгий, вы прежде всего ощутите воздействие адреналина и норадреналина, которые снижают аппетит. Длительный, но не слишком интенсивный стресс связан с выделением кортизола. В этом случае вы почувствуете напряжение средней или низкой интенсивности и желание немного расслабиться и успокоиться – часто с помощью еды.

Кортизол имеет следующие свойства:

1. Повышает аппетит и желание высококалорийной еды (жирной, сладкой, а чаще – жирной и сладкой одновременно, например шоколада). С точки зрения выживания это вполне логично: если стрессовый фактор не исчезает, значит, нужно найти источник легкой и быстрой энергии, желательно в большом количестве, чтобы возместить силы, потраченные в момент острого стресса, и запастись энергией впрок. В древности таким стрессом могло быть:

- длительное отсутствие пищи и необходимость долго идти к ее источнику;
- длительное бегство от стаи хищников и поиск безопасного места;
- нахождение в пещере без еды, в ожидании, когда хищники уйдут, и т. д.

Во всех этих ситуациях высококалорийная еда была бы весьма кстати.

2. Функция кортизола – сохранить энергию в организме на случай, если придется активно бороться с угрозой или убежать от нее. Поэтому он снижает способность организма усваивать и перерабатывать сахар в крови: он должен быть высоким, чтобы мышцы и мозг могли использовать его для активных действий. Если вы находитесь в состоянии стресса почти постоянно, то все это время уровни сахара и жиров в крови остаются высокими. Развиваются нарушения углеводного и лептинового обменов – то есть метаболические нарушения, которые могут привести к диабету второго типа и проблемам с сердечно-сосудистой системой (инфаркты, инсульты). Это происходит, когда в крови растет уровень сахара и одновременно организм перестает его качественно усваивать и перерабатывать.

3. Кортизол запускает процесс, при котором для работы мышц из внутренних органов забирается энергия в виде сахара и жиров. Переваривать еду и размножаться в ситуации угрозы – не лучшая идея, а значит, внутренним органам энергия не очень-то и нужна, думает мозг. В современном мире в ответ на угрозу вы крайне редко будете бежать или сражаться, поэтому уровень сахара в мышцах сохраняется высоким, а затем сахар откладывается в гликоген и жировую ткань. Зато внутренние органы, оставшись без энергии, начинают «просить» сахар или жиры, и вам хочется сладкой, высококалорийной и жирной еды.

4. Гормоны острого стресса – адреналин и норадреналин – выводятся из крови достаточно быстро, а вот кортизол может оставаться там и несколько часов, продолжая вызывать все описанные выше эффекты. Фактически, если стрессовые ситуации следуют одна за другой, высокие уровни сахара и жиров в крови, инсулинорезистентность (невозможность усвоить этот сахар), повышенное кровяное давление и угнетение функций пищеварительной и репродуктивной систем становятся хроническими состояниями. Это не дает вам полноценно восстановиться.

А теперь очень важный момент!

В чем особенность головного мозга современного человека, в частности неокортекса – его коры, которая отвечает за мысли, фантазии, логику, анализ и т. д.? В том, что вы можете испытывать стресс из-за ситуаций, которые не происходят здесь и сейчас, но о которых вы только подумали! Например, прочитав статью о том, что где-то погибли дети, которых вы даже не знали. Размышляя о возможном увольнении, вы можете чувствовать тревогу и напряжение, даже лежа на массажном столе в спа-салоне. Представляя себе отвращение на лицах людей, которые видят вас на пляже в открытом купальнике, вы можете пережить стресс, сравнимый с ситуацией реального отвержения или грубой критики.

Вы можете испытывать стресс из-за ситуаций, которые не происходят здесь и сейчас, но о которых вы только подумали!

Если для животных источником стресса может стать только непосредственная угроза, которая **уже возникла** – **уже** появился хищник, **уже** кто-то вцепился зубами в ногу, **уже** развивается заболевание (например, отравление), **уже** есть голод, и он длится достаточно время для запуска стресс-ответа, – то у людей все сложнее. Наша кора головного мозга воспроизводит мысли, образы и фантазии, которые могут быть негативными и пугающими. На них реагирует лимбическая система – часть мозга, которая начинает продуцировать эмоции (страх, тревогу, печаль, злость), выпуская в кровь гормоны стресса – адреналин, норадреналин и кортизол.

Чтобы вы могли испытать на себе, как это работает, приведу классическую метафору из терапии принятия и ответственности. Она демонстрирует, как именно мысли и фантазии могут запускать реальные физиологические процессы. Представьте себе лимон. Крупный желтый фрукт с мясистой корочкой, издающий острый цитрусовый аромат. Вы кладете его на разделочную доску, предварительно вымыв, берете нож и начинаете нарезать этот спелый лимон тонкими кружочками. При первом же надрезе сок брызжет в стороны и потом стекает на доску. Аромат цитруса разливается по всей кухне. Вы нарезаете лимон до конца, наблюдая, как сок течет по доске. А затем берете один кружок кислого фрукта и кладете на язык. Медленно пережевываете, ощущая, как лимонный сок растекается во рту.

Что вы ощутили, когда читали этот абзац? Заметили ли вы, как усилилось слюноотделение? Как во рту появилось ощущение кислинки? 99 % людей отвечают положительно. Лимона не было, но ваше тело отреагировало так, как будто он был и вы его резали, а потом положили себе в рот. Другой пример – эротические сны и фантазии: в реальности с вами никого нет и ничего не происходит, но тело ведет себя совершенно определенным образом. Такова сила нашего мозга, который может вообразить самые разные вещи и потом отреагировать на них так, как если бы они были реальными.

Если вспомнить, что кортизол находится в крови достаточно долго, то ситуация со стрессом может выглядеть довольно безрадостно:

1. Вы представляете себе что-то негативное, неприятное, грустное, тревожное или раздражающее.

2. Мозг считает, что это происходит прямо сейчас, и запускает реакцию стресс-ответа с активацией симпатического отдела нервной системы и выделением гормонов стресса, повышая уровни сахара и жиров в крови.

3. Однако вы не двигаетесь – не бежите и не сражаетесь. Вы не тратите всю эту энергию, то есть сахар и жир. Они продолжают плавать в крови, а позже откладываются в жировую ткань или запасаются в виде особого вещества – гликогена – в клетках печени и мышц. Между тем вам все больше хочется жирной и калорийной пищи.

4. Гормон стресса, кортизол, может оставаться в крови несколько часов, поэтому эти реакции продолжают и продолжают.

5. Не успев отойти от стресс-ответа, не восстановив силы, не расслабившись, вы снова думаете о чем-то неприятном – например, о том, что после работы вам еще нужно доделать отчет, приготовить ужин, сделать с детьми уроки, убраться и т. д. Мозг считает, что вы уже делаете все это одновременно, причем не слишком рады этому, и потому активирует симпатический отдел автономной нервной системы. Он, в свою очередь, запускает реакцию стресс-ответа разной степени интенсивности (в зависимости от силы неприятных эмоций).

И это может продолжаться круглые сутки, день за днем и месяц за месяцем. Например, в моей жизни, начиная лет с трех, стресс был чем-то настолько привычным, что очень долгое время, вплоть до 27 лет, я не осознавала, что нахожусь в состоянии стресс-ответа большую часть дня. Когда родители развелись, мы с мамой вернулись в дом бабушки (маминой мамы), где вместе с нами жил мамин брат. К сожалению, он страдал химическими зависимостями, а у бабушки был довольно сложный характер. Она была искренним и любящим человеком, но со взрывным темпераментом и неумением контролировать эмоции. Постоянно случались скандалы, крики и ругань, иногда драки, и для меня дом никогда не был безопасным местом. Все это не давало расслабляться, доверять миру и ощущать покой. Наоборот, я привыкла тревожиться и напрягаться с самого детства, а многие годы жизни в такой ситуации только укрепили эту привычку. Тревога влечет за собой активацию симпатической нервной системы, реакцию «бей, беги или замри» и стресс. Если в вашем детстве случались какие-то травматичные события или не было эмоционально теплой и безопасной привязанности, то ваш мозг тоже мог привыкнуть быть в напряжении: следить, все ли спокойно вокруг, подстраиваться под других людей и их настроение. Кроме того, мозг запоминает эти действия через повторение и формирует паттерн – привычку. Паттерн тревожиться, подстраиваться под других, напрягаться от мыслей «а что обо мне подумают» является сильным источником стресса, как вы увидите дальше.

Стресс был чем-то настолько привычным, что вплоть до 27 лет я не осознавала, что нахожусь в состоянии стресс-ответа большую часть дня.

Напряжение и активация нервной системы для решительных действий происходят не только когда мы фантазируем или тревожимся о серьезных проблемах вроде увольнения, финансовой незащищенности или конфликтов в отношениях. Нервная система автоматически активируется всегда, когда нам нужно совершать какие-то действия – пусть даже бытовые и повседневные, но при этом их слишком много, они нам не нравятся, тревожат, либо у нас просто нет сил и ресурсов для них. Активируется симпатический отдел нервной системы, который отвечает за реализацию действий из разряда «бей, беги или замри», забирает ваши ресурсы, вызывает длительное напряжение, а затем – усталость и истощение. Чем больше зазор между вашими ресурсами и необходимостью быть активным, делать что-то и с чем-то справляться, тем выше уровень напряжения. Таким образом, если у вас мало ресурсов и вы уже устали, даже небольшие усилия могут вызывать сильный стресс. И наоборот, когда вы полны энергии, то и масштабные задачи (в карьере, на ниве домашнего хозяйства, отношений или воспитания детей) могут восприниматься позитивно и не приводить к выгоранию и усталости.

Если стресс длится недолго, он вполне может быть полезен, так как активизирует ресурсы организма и помогает справляться с задачами, которые ставит перед нами жизнь. Такой вид стресса называется «эустресс». Напряжение в этом случае помогает нам адаптироваться к окружающей среде, творчески выходить из сложных ситуаций и таким образом развивать свои способности. Но если стрессовый фактор влияет на нас долго (например, если таким фактором являются ваши мысли о чем-то неприятном или тревожном), то организм рано или поздно исчерпает возможности и ресурсы для адаптации. Начнется стадия негативного стресса – дистресса.

Исследования показывают, что и люди, и животные в периоды стресса выбирают более вкусные продукты, чем в спокойном и умиротворенном состоянии. Чаще всего это пища с высоким содержанием жира, сахара либо жира и сахара вместе. Например, крысы в моменты стресса не начинали есть больше привычного и сбалансированного корма. Они ели больше сахара и сала [1–3]. Люди, согласно исследованиям, в таких случаях тоже предпочитают еду с высоким содержанием калорий, сахара и жиров – фастфуд, снеки и сладкое [4–6]. Это происходит даже вне физиологического голода, когда человек вполне сыт и не нуждается в энергии [7].

Еду с высоким содержанием жиров и сахара иногда называют «утешительной» или «комфортирующей», поскольку она влияет на биохимию мозга, смещая выработку нейромедиаторов и гормонов таким образом, чтобы создать ощущение удовольствия и радости благодаря дофамину и серотонину. Интересно, что люди с избыточной массой тела или ожирением более склонны отвечать на стресс комфортной едой [8–9], чем худые.

Хорошая новость в том, что стрессом можно управлять, и не только с помощью комфортной еды. Хотя и этот вариант нельзя назвать плохим. Проблемы возникают в тот момент, когда еда становится единственным другом и помощником при напряжении, усталости или стрессе.

В заключение приведу отзывы девушек, выполнявших упражнения на снижение уровня стресса.

«Утром появилась тревога, что я не успеваю работать по дому и толком отдыхать, из-за этого начала метаться от одной задачи к другой, а в голове появилась куча мыслей о том, что еще хочется сделать. Решила сесть и выполнить упражнение.

Первое, что я поняла, – это какие части моего тела напрягаются во время тревоги: челюсти и руки, особенно плечи. Второй момент: я поняла, что мои эмоции имеют право на существование. Третий – что моя тревога часто проявляется мельтешением мыслей. К концу упражнения мне удалось успокоить этот ураган и сосредоточиться на своем дыхании. Теперь же я начала писать план действий и поняла, что не произойдет ничего страшного, если что-то из задуманного будет сделано в другие дни или вообще не будет. Обязательно вернусь к этому упражнению!»

«Спасибо большое за упражнение!

Попробовала сегодня, как раз после неприятной ситуации и негативных мыслей...

Вообще! Так скоро ушли неприятные чувства, и стало хорошо! Как рукой сняло все! Быстро забылось...

Буду практиковать каждый день! Даже если не возникнет стрессовых ситуаций.

В чем большой плюс такого упражнения и его ежедневного выполнения: во-первых, все просто! Упражнение легко воспринимается и выполняется.

Во-вторых, организм привыкает перестраиваться на позитивные мысли, на освобождение от негатива, на расслабление. А поскольку наш организм любит постоянство и привычки – это замечательный способ менять себя к лучшему день за днем!»

В следующей главе я расскажу, какие именно переживания могут возникнуть у вас в ответ на стресс. Осознание причин их появления поможет вам понять, как же правильно на них реагировать и чего нельзя делать, если вы не хотите их хронифицировать.

Глава 2. Типы переений

Когда мне было около трех или пяти лет, я уже нередко утешала и подбадривала себя едой. Как я писала раньше, в мои три года родители развелись, и я оказалась в доме бабушки по маминной линии. Процесс развода проходил тяжело, и мама какое-то время не разрешала отцу со мной видеться. Для меня как для ребенка сложилась довольно травматичная ситуация: в один вовсе не прекрасный день папа просто исчез. Представьте себе, что ваш любимый человек (партнер в отношениях, ребенок, родитель, друг или подруга) просто уходит и не возвращается. И да, вам объясняют, что с ним или с ней все в порядке, просто возникли важные дела, и ему (ей) пришлось уехать – но это всегда говорится с напряженным и грустным лицом. Несколько месяцев вы не видите. Уровень стресса и тревоги возрастает, правда?

Так вот, эта базовая тревожность усугубилась в период жизни с наркозависимым дядей и чересчур эмоциональной бабушкой и не исчезла до сих пор. Из-за нее еще совсем малышкой я привыкла утешать себя едой. Еда была стабильна, предсказуема, доступна и безопасна, в отличие от окружающего мира и взрослых. Я всегда могла дойти до кухни и найти там что-то вкусное, мягкое, сладковатое и приятное. Тогда еще я не передала до ощущения тяжести и распираания в животе, но все равно набирала вес. Бабуля пыталась заботиться обо мне и подбадривать, но делала это в основном с помощью еды, а готовила она отменно! Плюшки, булочки, пироги, «Наполеон», картошка по-французски, жаркое, молочные каши с большим количеством сливочного масла и сахара – вот самые верные друзья моего детства.

В третьем классе я начала заниматься хореографией и танцами. Там я научилась «держаться в форме» и постоянно пытаться похудеть. То, как выглядит твоё тело, определяло твою успешность. Но дело в том, что еда была для меня не просто едой. Она была моим утешителем, безопасностью, оплотом стабильности в этом хаотичном и угрожающем мире, где самые близкие могут исчезнуть, кричать друг на друга, уничтожать морально и выплескивать свои эмоции. Я не могла отказаться от еды. Но очень старалась. Это привело к развитию приступообразных переений. При таких переениях за довольно короткое время вы съедаете большое (по объёму или калориям) количество пищи, которое вряд ли съели бы в обычной ситуации. Во время приступа вы теряете контроль: не можете остановиться, даже если понимаете, что уже не только не голодны, но и близки к тому, чтобы переест. Конечно же, когда это происходило, я чувствовала себя ужасно, но ничего не могла поделать. Максимум – дожидаться момента, когда меня никто не увидит, потому что мне было стыдно. Я понимала, что другие люди так не делают и едят нормально. Чувство стыда усиливала и невозможность отказаться от «плохой» еды (от которой набирают вес).

Еда была не просто едой. Она была моим утешителем, безопасностью, оплотом стабильности и надежности в этом хаотичном и угрожающем мире, где самые близкие могут исчезнуть, кричать друг на друга, уничтожать морально и выплескивать свои эмоции.

В современной психологии такие переения называются компульсивными, приступообразными, психогенными или стрессогенными (гиперфагическая реакция на стресс)⁴. Компульсивность означает неподвластность воле и навязчивость. Человек чувствует сильную и кажущуюся непреодолимой потребность совершить какое-то действие (например, поест) и не может остановить себя силой воли или руководствоваться здравым смыслом. Все перестает иметь значение, кроме сильнейшей тяги к еде (food craving). Если у вас случаются компульсивные

⁴ При этом в Международной классификации болезней 10-го пересмотра используется формулировка «Психогенные переения» (код F50.4). – *Прим. ред.*

переедания с потерей контроля, стоит обратиться к специалисту, который работает с расстройствами пищевого поведения. Терапия может быть индивидуальной или групповой. Например, в онлайн-группе «Стоп срывам и перееданиям!» мы на протяжении четырех месяцев работаем в том числе и с такими проблемами. Есть разные варианты групповой работы. Они различаются по длительности (от двух месяцев до года), по предпочитаемым направлениям психотерапии и по формату проведения (онлайн или офлайн).

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.