

Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

Эмоциональное переедание

Шаг за шагом



care4today®

Почему мы переедаем?	4
Нет ли у меня расстройства пищевого поведения?	6
Как начинается эмоциональное переедание?	9
Чем заняться вместо еды?	10
Как справиться с тревогой?	15
Как распознать тягу к еде?	16
10 советов, которые помогут контролировать аппетит	18
Дополнительная информация	20

Для большинства людей еда — нечто большее, чем просто способ утоления голода. Мы прибегаем к ней, чтобы почувствовать вкус жизни и отвлечься от эмоциональных переживаний, которые иногда имеют сложный и затяжной характер. Если вам это знакомо, знайте: вы не одиноки.

В этом буклете мы рассказываем о распространенных психологических проблемах, с которыми сталкиваются люди с избыточным весом, и приводим рекомендации, которые помогают с этими проблемами справиться.

Изучите этот материал и начните двигаться к цели, изо дня в день делая небольшие шаги. Например:

«В течение месяца я буду вести дневник питания, чтобы понять причины эмоционального переедания»

Моя первая цель по преодолению эмоционального переедания:



Подпись:

Дата:

Почему мы перееедаем?

Еда — неотъемлемая часть нашей жизни. Поэтому вполне естественно, что на выбор продуктов и количество съеденного в некоторых случаях влияет наше настроение. Но если мы едим слишком много и не можем остановиться, даже чувствуя, сытость, еда превращается из удовольствия в проблему.

Эмоциональное переедание — это употребление пищи для создания внутреннего комфорта. Часто для этого выбирают продукты с высоким содержанием сахара и жиров, например шоколад или чипсы. Если делать это слишком часто, переедание станет нездоровой привычкой и в итоге приведет к ожирению.

Компульсивное переедание — это употребление очень большого количества пищи даже после возникновения ощущения сытости. Человек не может остановиться, ему кажется, что он потерял контроль над собой. Пытаясь очистить желудок от съеденных продуктов, некоторые люди вызывают у себя рвоту — этот вид расстройства называется булимией.

Случается, что пациенты **просыпаются ночью, чтобы поесть**, или прячут еду в укромных местах.

Если вы заметили у себя какое-то из перечисленных расстройств пищевого поведения, как можно скорее **проконсультируйтесь с врачом: он вам поможет.**

Нет ли у меня расстройства пищевого поведения?

Попробуйте ответить на следующие вопросы:

Я постоянно думаю о еде?

Я ем тайно ото всех?

Я чувствую стыд или отвращение после еды?

Оцените свое состояние с помощью опросника SCOFF:

Sick — тошнота:

вызываете ли вы рвоту, когда чувствуете, что переели?

Control — контроль:

беспокоит ли вас потеря контроля над тем, сколько вы едите?

One stone — один стоун, единица измерения массы, равная 6,35 кг:

не было ли у вас потери веса более чем на 6 килограммов за последние 3 месяца?

Fat — жир:

считаете ли вы себя толстым, хотя окружающие утверждают, что вы худой?

Food — еда:

можете ли вы сказать, что еда подчиняет себе вашу жизнь?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на два вопроса, у вас может быть расстройство пищевого поведения. Скажите об этом наблюдающим вас специалистам.





Как начинается эмоциональное переедание?

ЖЕЛАНИЕ ПОЕСТЬ — ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ НА ЭМОЦИИ, ОНА ЕСТЬ У КАЖДОГО.

Но еще есть и стресс, который заставляет нас есть больше и чаще, в том числе ночью. За возникающую тягу к сладкой и жирной пище отвечает гормон кортизол, который вырабатывается при стрессе^{1,2,3}.

С детства мы воспринимаем пищу как источник комфорта, поэтому, становясь старше, начинаем заедать стресс, тревогу, тоску. Даже друзья и близкие иногда предлагают нам еду, чтобы поднять настроение. Связь между едой и ощущением комфорта быстро формируется и очень сложно разрушается.

На этом построена реклама многих продуктов: нам предлагают привести себя в форму с помощью еды⁴. Присмотритесь к рекламе: она обещает, что если мы съедим нужный продукт, то наше эмоциональное состояние улучшится, мы почувствуем себя счастливыми, любимыми, обновленными и забудем обо всех проблемах.

Эмоциональное переедание становится автоматической реакцией на подобные заверения, и если поддаваться ему часто, оно может быстро превратиться в привычку.



Привычка решать эмоциональные проблемы с помощью еды часто **формируется в детстве.**

1. *Relationship between stress, eating behavior, and obesity* S. J. Torres and C. A. Nowson / Nutrition 23 (2007) 887– 894

2. *The obesity epidemic: the role of addiction*

Valerie H. Taylor MD PhD, Claire M. Curtis MA, Caroline Davis PhD. 21 декабря 2009 г., doi: 10.1503/cmaj.091142

3. *What is eating you? Stress and the drive to eat.* L. M. Groesz et al. / Appetite 58 (2012) 717–721, Appetite 58 (2012) 717–721, doi:10.1016/j.appet.2011.11.028

4. *How relevant is food craving to obesity and its treatment?* Marc N. Potenza and Carlos M. Grilo. OPINION ARTICLE. Дата публикации: 19 ноября 2014 г. doi: 10.3389/fpsy.2014.00164

Чем заняться вместо еды

Прогуляйтесь

Известно, что физическая активность помогает справляться со стрессом и способствует выработке гормонов «хорошего самочувствия». Вместо того, чтобы в очередной раз есть шоколадку или другой высококалорийный продукт, прогуляйтесь на свежем воздухе или займитесь физической активностью, которая вам нравится. Так вы улучшите и настроение, и физическую форму.

Сделайте себе массаж

Вы замечали за собой, что при напряжении автоматически начинаете растирать виски? Самомассаж — это естественный способ успокоиться. Он способствует выработке в организме веществ, улучшающих самочувствие.

Выработайте здоровый режим сна

Избавиться от эмоционального переедания невозможно без нормального режима сна: недостаток даже нескольких часов сна может привести к увеличению активности гормонов аппетита. Это значит, что на следующий день вы рискуете переесть.

Отвлекитесь

Чтобы не поддаваться неконтролируемой тяге к еде, займитесь чем-нибудь успокаивающим, например поразгадывайте кроссворды или займитесь вязанием. Для борьбы с разного рода зависимостями многие используют четки: они помогут не тянуться к еде каждый раз, когда вы почувствуете тревогу. Держите четки при себе и используйте их для снятия нервного напряжения.



Чем заняться вместо еды

Выпейте теплого чаю

Перерыв на чашку черного чая (в котором содержится 0 калорий) поможет снизить уровень кортизола на 47%.

Расслабьтесь

В основе наших бессознательных перекусов лежит тревога. Чтобы успокоиться, попробуйте выполнить простое упражнение: расслабьте все мышцы, будто вы — мягкая тряпичная кукла. Потом снова напрягите их и еще раз расслабьте. Контраст между мышечным напряжением и расслаблением поможет справиться с тревогой.

Попробуйте... пожевать.

Уменьшить тягу к еде при эмоциональном переедании помогает жевательная резинка без сахара, к тому же она полезна для зубов. Если пожевать резинку 15 минут перед едой, вы приведете головной мозг в расслабленное, но при этом активное состояние, которое снизит аппетит.

Можно пожевать и ароматизированные жевательные палочки, похожие на зубочистки. Они продаются в магазинах здорового питания и в интернете. Можно пожевать и соломку.

Дышите глубже

Глубокое дыхание уменьшает стресс и снижает уровень кортизола.

Медленно выдыхайте, будто бы через соломинку, после чего, считая до десяти, делайте глубокий вдох. Замедление дыхания дает организму сигнал к снижению избыточной активности и расслаблению.

Почувствуйте уют

Чтобы расслабиться, приложите к глазам, стопам и лбу теплую фланелевую ткань. Включите расслабляющую музыку. Завернитесь в одеяло, чтобы создать ощущение комфорта и защищенности.

Контролируйте мысли

Хороший способ снизить нервное напряжение — создать пространство для временного хранения мыслей. Например, можно записать все беспокоящие вас проблемы и спрятать их описание в банку или коробку. Почувствовав готовность приступить к их решению, достаньте список, распланируйте решение каждой проблемы и, совершая по одному шагу за раз, преодолите каждую из проблем. Это даст вам ощущение сосредоточенности и контроля над ситуацией.

Как справиться с тревогой?

С помощью еды мы нередко пытаемся заглушить усталость или тревогу. Некоторые из нас очень чувствительны к звукам, свету, скоплениям большого количества людей. Если наши органы чувств вынуждены постоянно обрабатывать информацию, поступающую из внешнего мира, мы чувствуем перегрузку и стресс. В таком случае еда может временно снижать тонус или заглушать шквал ощущений, накопленных в течение дня.

Почувствовав перегрузку, попробуйте успокоить мозг и остановить цикл эмоционального переедания:

- найдите тихое уединенное место;
- наденьте свободную мягкую одежду;
- выключите телефон и компьютер;

- выключите свет, занавесьте окна и накройтесь с головой пледом;
- на минуту закройте глаза, прикройте уши большими пальцами, а глаза дополнительно прикройте указательными пальцами;
- примите теплую ванну или душ;
- зажгите ладан или ароматические свечи и послушайте музыку;
- займитесь йогой;
- полежите или погуляйте под теплыми солнечными лучами;
- позвоните лучшему другу;
- запишите в дневник положительные и отрицательные впечатления за день;
- сократите потребление кофеина.

Почувствовав тревогу, постарайтесь сместить фокус внимания. Займитесь творчеством: разукрашивайте, рисуйте, играйте на музыкальных инструментах.

Как распознать тягу к еде?

Эмоциональный голод

Он наступает внезапно и требует незамедлительных действий — кажется, что с ним невозможно справиться.

Возникает непреодолимая тяга к определенным продуктам.

Причина эмоционального голода имеет психологическую, а не физическую природу. Его нельзя утолить едой.



10 советов, которые помогут контролировать аппетит

Ведите дневник питания и эмоционального состояния, чтобы отследить факторы, провоцирующие то или иное пищевое поведение.

Перейдите на регулярные запланированные приемы пищи, чтобы предотвратить возникновение тяги к компульсивному или эмоциональному перееданию.

Старайтесь делать здоровые перекусы так, чтобы интервал между ними и основными приемами пищи был не более 45 минут. Перекусы должны быть полезными: фрукты, вареные яйца, кусочки курицы.

Планируйте, что и когда будете есть. Лучше сделайте это заранее, как минимум за день.

Постарайтесь есть только за столом в строго отведенном для этого месте: такой подход помогает сосредоточиться на процессе приема пищи и питаться осознанно.

Сосредоточьтесь на еде: на цветах, вкусе и текстуре пищи — получайте удовольствие.

Помните, что вы не обязаны доедать: если наелись — оставьте еду в тарелке.

Во время еды не спешите, делайте паузы или попробуйте поменять нож и вилку местами.

Используйте тарелку меньшего размера. Глаза и мозг контролируют прием пищи, и наличие пустого пространства на тарелке заставляет нас думать, что туда нужно доложить еды.

Есть и другие полезные техники, но перед их применением лучше проконсультироваться с наблюдающим вас психотерапевтом.

Дополнительная информация

Благодарность

Основную часть этого материала подготовила Кэрол Шоу (Carol Shaw), аккредитованный член Британской ассоциации специалистов в области психологического консультирования и психотерапии (МВАСР), зарегистрированный в Британском реестре психологических консультантов (UKRC). Кэрол — практикующий специалист, аккредитованный Британским обществом психологов (BPS), она прошла дополнительную подготовку в области гипнотерапии и специализируется на работе с пациентами, страдающими избыточным весом.

Полезные книги

Deep Relaxation and Breathing exercises, автор Robert Lewin, ISBN: 978-0956662811

Total Relaxation, автор John Harvey, ISBN: 978-1568362243

Breaking free from Emotional Eating, автор Geneen Roth,

ISBN: 978-0452284913

Taking Action: 30 Specific Techniques for Overcoming Emotional Eating, Katie M. McLaughlin, Kindle Edition

50 ways to Soothe Yourself without using food автор Susan Albers, ASIN: B004TBC050

care4today®

Навстречу будущему

Перед началом соблюдения диеты или программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2017 г., 078342-170809 EMEA