

Е

О

Е

У

ЕВГЕНИЯ МЕГЛИНСКАЯ

психолог, автор уникальной программы
по коррекции пищевого поведения



**СРЫВАМ
И ПЕРЕЕДАНИЯМ!**

Психологический практикум (Феникс)

Евгения Меглинская

Стоп срывам и переданиям!

«Феникс»

2021

УДК 159.9+613.2
ББК 88.3+51.23

Меглинская Е. В.

Стоп срывам и перееданиям! / Е. В. Меглинская — «Феникс»,
2021 — (Психологический практикум (Феникс))

ISBN 978-5-222-35238-0

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.

УДК 159.9+613.2

ББК 88.3+51.23

ISBN 978-5-222-35238-0

© Меглинская Е. В., 2021

© Феникс, 2021

Содержание

От автора	5
Введение	6
Глава 1	7
Практика	11
Глава 2	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Евгения Меглинская

Стоп срывам 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, вызыванием 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, напоминаний 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 здравые 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, – спра-

виться 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 гораздо 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 переедать 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 переедание 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 удовольствие.

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 компонента: 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 (УММС). 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 печенью 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 преподавании 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 работу, 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 пытаешься сообщить тебе еда, и познакомлю с разными видами 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 твое 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 Рептилячкой!

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.