



АННА ЛОПАТУХИНА спортивный диетолог,
фитнес-нутрициолог, психолог

ПЕРЕСТАТЬ ЗАЕДАТЬ

Как избавиться от эмоционального
переедания

И сделать пищу источником
силы, а не расстройства

УДК 159.92

ББК 88.5

Л77

Лопатухина, Анна Сергеевна.

Л77

Перестать заедать : как избавиться от эмоционального переедания и сделать пищу источником силы, а не расстройства / Анна Лопатухина. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. — (Справлюсь. Книги-маяки, которые помогут пройти тяжелые времена).

ISBN 978-5-04-212781-6

Автор Анна Лопатухина — специалист по коррекции пищевого поведения у взрослых и подростков, спортивный диетолог, психолог. Эта книга не про диеты и запреты, а про то, как найти истинные причины постоянного переедания и наконец услышать свое тело. Автор предлагает понятные упражнения для контроля эмоций. С их помощью вы перенастроите отношения с едой: научитесь различать сигналы настоящего и эмоционального голода и есть столько, сколько требуется вашему организму, а стресс перестанет быть поводом опустошить холодильник.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 159.92

ББК 88.5

© Лопатухина А.С., текст, 2025

© Казаринова М.Д., художественное оформление, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-212781-6



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Глава 1. Определяемся с понятиями: «обычное» переедание, срывы и компульсивное переедание . . .	17
«Обычное» переедание	19
Что такое срыв	30
Компульсивное переедание и его диагностические критерии	36
Чем КП отличается от анорексии и булимии	43
Глава 2. Начинаем путь к свободе от компульсивного переедания	47
Я человек с РПП! Почему важно принять проблему . .	49
Почему в России пока еще стыдно открыто говорить о своих проблемах с пищевым поведением	63
Чувство вины. И при чем тут перфекционизм?	80
Глава 3. Работаем с эмоциями	91
Почему отключать эмоции вредно для здоровья	93
Какие бывают эмоции и что такое эмоциональный интеллект	95
Есть ли у вас алекситимия.	105
Формирование наблюдающего «я» и развитие чувствительности	107
Как эмоции помогают нам познать себя	117
Дневник эмоций для работы, связанной с компульсивным перееданием	123

Глава 4. Формируем гибкое и адаптивное мышление	131
Работа с убеждениями	133
Аффирмации как дополнение в работе с убеждениями	138
Разрываем круг деструктивной привычки	143
Глава 5. Учимся принимать свое тело и выстраивать с ним хорошие отношения	149
Наше тело — это данность	151
Хватит дискриминировать жир!.	158
Как наш вес отличается от жировой массы тела	162
Глава 6. Переходим на сбалансированное питание	167
Распознавание чувства голода, или Интероцептивная некомпетентность в вопросе питания.	169
Что такое сбалансированное питание	175
Достаточная калорийность и почему она так важна	181
Продукты с высоким индексом насыщения	183
Глава 7. Не забываем про движение и отдых	187
Движение — это базовая потребность	189
Почему так важен сон	194
Глава 8. Дневники питания	197
Дневник питания — эффективный инструмент	199
Заключение	209
Список использованной литературы	213
Дополнительные источники	215
Алфавитный указатель	217

ВВЕДЕНИЕ



А вы свободны от пищевой зависимости? Я — да!

Одно из самых ярких воспоминаний моей жизни — это день, когда я почувствовала, что свободна. Мозг окончательно закрепил новые модели поведения в отношении питания.

Представьте себе жизнь, в которой вы беззаботно относитесь к еде и уверены, что можете съесть нужное вам количество, получив полное удовлетворение. Это не мечта, теперь это — реальность.

Лодка медленно и плавно скользит по тихой глади воды. Едва слышный плеск волн за кормой, яркое солнце ласкает кожу. Меня переполняет безграничная радость от встречи с друзьями, мягкий ветер приятно холодит разгоряченную кожу. За оживленными разговорами мы не замечаем, как пришло время обеда, и только ароматы, доносящиеся со стороны стола, будоражат воображение. Я чувствую, что голодна. Нас ждет восхитительный обед: сочное мясо, хрустящий ароматный хлеб, свежие овощи и спелые фрукты. Я наслаждаюсь приемом пищи без напряжения и при этом получаю настоящее удовольствие.

Сытые и довольные, ребята затеяли прыжки в воду. Нам так весело! Красота пейзажа вокруг заворажива-

ет. Темная синяя вода и контрастом ей — ясное голубое небо. Напротив — исполинские скалы и пещера. Все плывут по направлению к ним.

Я прыгаю в воду последней. Она нежно принимает меня в свои объятия. Прохладная и свежая. Неторопливо плыву в направлении скал; чувство спокойствия и умиротворения разливается приятной негой по всему телу.

В голове нет никаких отвлекающих мыслей, только ощущение своего тела от кончиков пальцев до головы. И внезапно приходит осознание: «Я свободна! Наконец-то я свободна!» Тело покрывается мурашками, и я физически чувствую, как счастье наполняет меня. Да, это именно оно, то самое долгожданное счастье. Абсолютное. Улыбка на губах — доказательство этого ощущения.

Наконец-то я свободна от компульсивного переедания. Мой путь к этому был долг и тернист. Я смогла полностью довериться своему телу, понимая и всецело принимая его природную мудрость. С этого дня моя жизнь изменилась.

Уже более пяти лет я помогаю взрослым и подросткам нормализовать пищевое поведение, передаю свои знания и оказываю поддержку. Если вы столкнулись с компульсивным перееданием, то благодаря этой книге придет понимание, что с вами происходит. Она может выступать в качестве инструмента по самодиагностике и самопомощи, сделает вашу работу со специалистами максимально продуктивной. А еще книга может изменить ваш взгляд на питание в целом. Даст мощную

мотивацию для конструктивных перемен. Вы поймете, что переедание — это не часть вашей идентичности. Это проблема, которую вы способны решить.

Когда-то я мечтала встретить человека, который поддержал бы меня и поделился своими знаниями. Было много негативного опыта. Я потратила немало времени, сил и средств, пока нашла реально работающие инструменты и действенные методы борьбы с расстройством пищевого поведения (РПП). Это был непростой путь, но благодаря ему сейчас вы держите в руках эту книгу.

Я полностью свободна от пищевой зависимости и теперь готова помогать другим. Пользуясь моим практическим опытом, можно наладить здоровые отношения с едой, избежав многих ошибок. Вы получите не только полезные рекомендации по работе с РПП, но и почувствуете: вы не одиноки. Перед вами практическое руководство для всех, кто попал в западню под названием «компульсивное переедание». Желаю вам с помощью этой книги обрести свободу.



Нормализация пищевого поведения — ответственная и непростая работа. Компульсивное переедание — это заболевание. Более того, для него характерна тенденция ухудшения состояния и переход в более тяжелые формы, такие как булимия и анорексия.

Знания, которые человек, страдающий компульсивным перееданием, получает в процессе нормализации пищевого поведения, необходимо сразу включать в работу. Если они останутся в голове без применения, то, увы, в вашей жизни ничего не изменится. Пищевое поведение будет продолжать отравлять жизнь и отнимать энергию, а навязчивые мысли о еде и ненависть к себе и своему телу так и останутся постоянными спутниками. Вместо нормальной жизни, работы, хобби, общения с родственниками и друзьями, отдыха у вас будет только гнетущее чувство вины. Тяжелое эмоциональное состояние будет забирать все, что причитается вам по праву рождения.

Но если хотите вернуть свое: счастье, гармонию и реализацию — вам необходимо вывести знания, которые вы приобретете во время прочтения этой книги, из теории в практику. Действуйте! Выделите время в своей жизни, чтобы избавиться от этого недуга. Это действительно стоит того!

Одержав победу над компульсивным перееданием, вы обретете много свободного времени для того, чтобы Жить. Именно так. Жизнь человека с расстройством пищевого поведения не наполнена самой Жизнью. Даже если визуально все выглядит красиво. Скорее она похожа на существование, которое крутится вокруг трех тем: ЕДА, ТЕЛО, ВИНА.

Свобода от РПП была моей мечтой. Мои сложные отношения с едой уходят корнями в прошлое. Впервые я ощутила симптомы компульсивного переедания в возрасте 13–14 лет. Переходный возраст, непростые

взаимоотношения со сверстниками, проблемы в школе и повышенная ранимость на тот момент были моими постоянными спутниками. Как следствие, тяжелое эмоциональное состояние. В школе я практически ничего не ела, потому что жутко стеснялась. Съесть горячий обед в столовой я воспринимала как что-то постыдное. Помню, как подруга уговаривала меня купить хоть что-нибудь в буфете. И только к концу старших классов у нее это получилось.

Я приходила домой с самой разной едой, купленной на карманные деньги в ближайшем магазине. Дома никого не было. Родители на работе. Я жутко хотела есть. Съедала все, что купила, и еще то, что было в холодильнике. В это время я чувствовала безопасность, тепло от приятной на вкус еды. Желудок наполнялся до отказа. Ощущалась тяжесть во всем теле, расслабление и апатия. Это состояние полной отрешенности или пустоты хотелось продлить. И я ложилась спать. После дневного сна накатывало сильное чувство вины и стыда.

Было очень сложно выходить из этого состояния и возвращаться к привычному ритму жизни. Делать уроки или выполнять обязанности по дому. Тело казалось грузным и неповоротливым. Клонило в сон.

Тогда мои проблемы были связаны только с одним типом пищевого поведения — эмоциогенным. Стимулом к приему пищи был сильный эмоциональный дискомфорт. Гиперфагическая реакция на стресс, вызванный мыслями, с которыми было трудно столкнуться лицом к лицу. От чего я убегала? Сейчас могу

вспомнить сильную грусть и отчаяние от сильных ссор с родителями. Тогда мне казалось, что давление, которое они на меня оказывают, невозможно преодолеть. Я чувствовала себя словно в душном замкнутом пространстве, из которого нет сил выбраться.

Проживала ли я тогда эти эмоции? Нет. Я просто их заедала и ложилась спать. Так получалось ничего не испытывать. Только пустоту. Накатывало состояние безразличия, становилось неважно, что происходит сейчас, происходило или произойдет дальше.

Конечно, тогда я не знала, что имею дело с расстройством пищевого поведения. Помню, однажды в голову пришла разумная мысль: состояние, которое я испытываю во время и после очередного приступа переедания, не является нормой. Оно патологическое и странное.

Еда в данном случае — это легкий и доступный способ получить гормоны удовольствия от пищи, успокоить нервы и снять напряжение. Я пыталась сконцентрироваться только на еде, чтобы заглушить невыносимые эмоции и чувства, которые нельзя было пережить в моменте, принять или изменить.



Конечно, вы знаете, что потребление пищи приносит человеку удовольствие. Это связано с дофаминовым подкреплением мозга в ответ на еду.

Люди, которые обращаются ко мне за помощью, описывают свое состояние в моменты компульсивных переяданий как пустоту и отрешенность. Это также чувство временного успокоения, одиночества, грусти, оцепенения или оторванности. Но по сути — способ убежать от страданий, страхов и переживаний в ощущение удовольствия от еды.

Татьяна рассказывает о своем состоянии: «Мне совершенно неинтересно, что происходит сейчас или что было до этого и что будет потом. Я чувствую, что все, что я делаю, бессмысленно».

Примерно похожие ощущения чувствует и Вероника: «Отрешенность — это как будто я нахожусь за стеклом. Оторвана от реальной жизни. Я понимаю, что не могу себе приказать не чувствовать отрешенность. Проживаю ее, потому что это просто чувство. Она дает мне спокойствие, такое пассивное состояние. Есть осознание, что в этом чувстве я не могу принимать никаких решений и вообще не участвую в своей жизни. Но, наверное, не особо убегаю от этого. Я даже и убежать не смогу, в таком состоянии мне абсолютно все не важно».

«Это полное эмоциональное отсутствие в собственной жизни. Мне кажется, что я не являюсь частью мира. Я ничего не чувствую, и ничто из того, что я делаю, не оказывает влияния на события или других людей. Я существую, но не чувствую, что живу», — таким видит свое состояние Елена.

Компульсивное переядание — это неконтролируемое потребление пищи без чувства голода до дискомфорта

ного ощущения наполненности желудка. Продукты могут быть совершенно разные, в зависимости от пищевых привычек конкретного человека. Приятные по вкусовым ощущениям, но итог всегда будет один. Закономерный. Наступит момент, когда дальше есть будет просто невозможно. И это состояние будет сопровождаться вялостью и сонливостью, а также сильной эмоциональной подавленностью.

Возможно, в подростковом возрасте мой мозг запомнил этот паттерн поведения как вариант спасения от сильных эмоций, потому что спустя годы проблема компульсивного переедания снова вернулась.

Около двух с половиной лет я боролась с компульсивным перееданием уже во взрослом возрасте, на этот раз с профессиональной психологической помощью. Меня всегда интересовали темы психологии, питания, физиологии процессов, происходящих в теле. Очень долго я задавала себе вопросы и упорно сама искала на них ответы.

Свобода от РПП стала моей мечтой. А потом и большой целью. Я помню весь путь, как приходила в полное отчаяние, но потом собирала свои наработки и продолжала вести дневник питания. Только весь мой опыт и полученные знания в совокупности помогли мне справиться и достичь гармонии с собой.

В этой книге я делюсь собственной системой работы с клиентами. Это практическое руководство, в котором я даю информацию по теме компульсивного переедания, с психологической точки зрения разбираю

эмоции, говорю о важности уметь их проживать, объясняю, как эмоции связаны с перееданием. Подчеркиваю, что человек не одинок в своей проблеме, делюсь рекомендациями по сбалансированному питанию, предлагаю дневник эмоций и дневники питания. Это последовательное осознание вопросов — инструменты, которые дают решение проблемы.

