



КЭРОЛИН
КОКЕР РОСС

**КОМПУЛЬСИВНОЕ
ПЕРЕЕДАНИЕ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ САМОПОМОЩИ

УДК 616.89
ББК 56.14
P76

Carolyn Coker Ross
THE EMOTIONAL EATING WORKBOOK:
A Proven-Effective, Step-by-Step Guide to End Your Battle
with Food and Satisfy Your Soul

Copyright 2016 by Carolyn Coker Ross
and New Harbinger Publications, Inc., 5720 Shattuck Avenue,
Oakland, CA 94609

Росс, Кэролин Кокер.

P76 Компульсивное переедание : практические задания для самопомощи : справиться с тревогой без «заедания», перестать утешать себя едой, наладить отношения с телом без диет и срывов / Кэролин Кокер Росс ; [перевод с английского С. Кудряшева]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Практики для работы с расстройствами от ведущих психотерапевтов).

ISBN 978-5-04-229700-7

Компульсивное переедание нередко становится способом справляться с болезненными эмоциями и стрессом. Срывы, обещания «начать заново», последующие вина и стыд формируют замкнутый круг: «стресс — еда — вина — новый срыв». Кэролин Кокер Росс, доктор медицины и специалист по лечению расстройств пищевого поведения, предлагает научно обоснованный подход, направленный на выявление причин компульсивного переедания и изменение паттернов поведения.

Внутри вас ждут упражнения, направленные на снижение эмоционального переедания, освоение способов управления стрессом без компульсивной тяги к еде.

Издание предназначено для широкого круга читателей и может использоваться как для самостоятельной работы, так и в дополнение к психотерапии.

УДК 616.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-04-229700-7

© Кудряшев С., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

«Воркбук» — восхитительный, информативный и увлекательный экскурс в основы эмоционального переедания. Он наполнен своевременными и эффективными инструментами, призванными положить конец битве с едой. Как текст, удобный для читателя, книга послужит важной работой в лечении эмоционального переедания.

*Ральф Э. Карсон, доктор философии, консультант
Pine Grove Women's Center при Pine Grove Behavioral Health
and Addiction Services в Хаттисберге (Миссисипи), член правления
Международной ассоциации специалистов по расстройствам
пищевого поведения*

Книга «Компульсивное переедание» насыщает тело, разум, эмоции и дух. Вдохновенная и доступная программа Каролин Росс развивает осознанность, что приводит к более естественному, аутентичному и умелому выбору. Если эмоциональное переедание — ваша проблема, в этой книге содержатся ключи к прорыву.

*Джоан Борисенко, доктор философии, автор книг
The PlantPlus Diet Solution и Minding the Body, Mending the Mind*

Благодаря состраданию, мудрости и творческому подходу книга Каролин Росс способна открыть путь к исцелению для людей, борющихся со сложной проблемой эмоционального переедания. Подход Росс поможет читателям выявить факторы, лежащие в основе их проблем. Я настоятельно рекомендую эту ценную книгу!

*Венди Оливер-Пайетт, доктор медицины,
исполнительный директор Oliver-Pyatt Centers,
www.oliverpyattcenters.com*

*Эта книга посвящается
моим сыновьям Датчу и Сэму и внучке Малии —
за то, что вдохновляли и поддерживали.
Мой сын Ной был источником вдохновения во всем,
что я делаю, — как до, так и после
своего безвременного ухода из жизни*

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ.....	15
ВВЕДЕНИЕ	16

Часть I

Программа «Якорь»: пять уровней исцеления

Глава 1

ПОВЕРХНОСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ПОЧЕМУ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ?	22
Модели поверхностного поведения	24
Как его изменить?	24
Упражнение. Как вы себя ведете?	26
«Мне действительно нужно это есть?»	27
Упражнение. Продукты-триггеры.....	28
Неэффективность диет	29
Упражнение. Чего вы лишились?	31

Глава 2

ВЫБИРАЯСЬ ИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БУЛЬОНА	33
Что такое эмоции?	35
<i>Распознавание эмоций</i>	36
Упражнение. Распознайте свои эмоции	38

<i>Выражение эмоций</i>	42
Упражнение. Как я выражаю свои эмоции?.....	42
Как вы учились их выражать?	47
Упражнение. Правила вашей семьи	47
Эмоциональная регуляция	49
<i>Почему она важна?</i>	50
Упражнение. Вы эмоциональный едок?	51
<i>Почему я не могу управлять своими эмоциями?</i>	52
<i>Стили привязанности</i>	54
Упражнение. Травмирующие детские переживания.....	56
Упражнение. Травмирующие взрослые переживания.....	58
Глава 3	
ПОСТИГАЯ МУДРОСТЬ ТЕЛА.....	60
Упражнение. Осознанное «бездумье»	61
Что такое образ тела?	63
Упражнение. Телесная идентичность	64
Упражнение. Ролевая игра.....	68
Отношения с родителями	70
Стили привязанности	73
Упражнение. Вы и родители	74
Ощущения тела	
и осознанное отношение к еде	77
Упражнение. Переработка старых историй	79
Разобщенность с телом и одержимость им:	
две стороны одной медали.....	83
Упражнение. Слушая мудрость тела	83
Травма и ваши отношения с телом	84

Глава 4

СОЗДАВАЯ НОВЫЕ УБЕЖДЕНИЯ	86
Осознание глубинных убеждений	87
Как они появлялись?.....	88
На что они влияют?	90
Упражнение. Ваши глубинные убеждения	91
Как их изменить?.....	97
Упражнение. Пересмотр глубинных убеждений	98
Упражнение. Отпустить старые убеждения	100
Упражнение. Новые руководящие принципы.....	102

Глава 5

ОБРЕТАЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ДУШИ.....	104
Что это такое?	105
Что значит «быть заякоренным»?	106
Еда, образ тела и потребности души	106
Упражнение. Метафоры удовлетворения души	107
Путь к душевному удовлетворению.....	111
Упражнение. Что вы цените?	112
<i>Доступ к глубоким побуждениям души.....</i>	115
Упражнение. Кто вы на самом деле?	116

Часть II

**Исцеляя себя: путешествие
к удовлетворению души**

Глава 6

УЧИТЬСЯ РАДОВАТЬСЯ.....	123
Радостное питание.....	124
Как прийти к нему?	126

Путаница в еде	127
Откуда ваши пищевые привычки?	128
Упражнение. Правила еды.....	129
ПРОСТОЙ план.....	133
<i>Шаги простого плана</i>	133
Приступаем к работе	135
Упражнение. Меняя привычки	136
Глава 7	
УЧИМСЯ ДВИГАТЬСЯ	142
Упражнение. Как это было в детстве	144
Естественная радость движения	146
Упражнение. Ваш физкультурный опыт.....	147
Нужно ли вообще заниматься?	149
Упражнение. Я не могу заниматься, потому что... ..	150
Эмоциональные блоки.....	154
Упражнение. Что мешает двигаться?.....	155
Упражнение. Первые шаги.....	158
Глава 8	
УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СТРЕССОМ	162
Что такое стресс?	163
Как он влияет на организм и на питание?	165
Упражнение. У меня стресс!	166
Стресс в раннем возрасте	169
Что помогает справляться со стрессом?	170
Что вызывает его?	170
Упражнение. Болевой шар	173

Другие способы справиться с ним	179
<i>Адаптогены</i>	179
<i>Другие техники</i>	180

Глава 9

УЧИМСЯ ПОДПИТЫВАТЬ СВОЙ ДУХ.....	182
Духовность и благополучие.....	183
Духовное истощение.....	185
<i>Пустота</i>	185
<i>Беспокойство</i>	186
<i>Безнадежность</i>	186
<i>Потеря энтузиазма и целеустремленности</i>	187
Упражнение. Подпитываете ли вы свой дух?	188
Как подпитывать дух?.....	193
<i>Практика прощения</i>	194
Упражнение. Я прощаю тебя.....	195
<i>Практика благодарности</i>	197
Упражнение. За что благодарить?.....	198
Упражнение. «Спасибо».....	199
<i>Практика осознанной жизни</i>	200
Упражнение. Осознанная жизнь.....	201

Глава 10

КАК НАЙТИ СВОЙ ЯКОРЬ	205
Путешествие вашего героя.....	206
Упражнение. Путешествие вашего героя	210
Приступаем к поискам	214
Упражнение. Найдите свой якорь.....	215
Упражнение. Удовлетворение души	216

Глава 11

РУКОВОДСТВО ПО УДОВЛЕТВОРЕНИЮ ДУШИ

(7 НЕДЕЛЬ).....	218
Неделя 1. Начало.....	219
Неделя 2. «Детокс»	220
Неделя 3. Управление стрессом	223
Неделя 4. Борьба с крейвингом	224
Неделя 5. Энергия.....	226
Неделя 6. Забота о кишечнике.....	228
Неделя 7. Союз мозга и сердца	230
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	 234
 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	 235

Благодарности

Я хотела бы поблагодарить своего агента Крис Томасино, которая потратила много времени и усилий на подготовку этой книги, продолжала верить в то, что я пишу, и в сам проект в течение двух лет, прежде чем рукопись попала в издательство. Спасибо также трудолюбивым редакторам из New Harbinger, Джесс Биб и Мелиссе Кирк. Мне было приятно завершить две книги вместе с ними, и я знаю, что благодаря их напряженному труду мое творчество поднялось на более высокий уровень.