

# Как победить переедание

*Великая победа,  
что знает человечество, —  
Победа не над смертью,  
и верь — не над судьбой.  
Вам засчитал очко судья,  
что судит суд небесный,  
Только одну победу —  
победу над собой!*  
**Омар Хайям.**



**Юлия  
Георгиевна  
КОЛЯГО,**  
старший  
преподаватель  
кафедры  
педагогике  
и психологии  
непрерывного  
образования  
ИПКиП БГПУ

Наряду со множеством зависимостей человека в последнее время мы все чаще говорим о таком виде пищевой зависимости, как переедание, которое вызывает приступы неконтрольного поглощения еды и впоследствии постепенное увеличение веса, приводящее в итоге к ожирению. Неконтролируемое питание сказывается на физическом здоровье, эмоциональном состоянии, социальной, сексуальной жизни, профессиональной деятельности и материальном благосостоянии зависимого от еды человека. Известно и то, что на тучных людей смотрят свысока, против них имеется масса предубеждений.

Большая распространенность этого заболевания и многочисленность людей, жаждущих исцеления, позволяют широко развернуть серьезный бизнес, связанный с продажей препаратов, отбивающих аппетит. Да, действительно, существуют подобные препараты, но они могут решить проблему лишь



**Дмитрий  
Леонидович  
ЧЕРНЫШЕВИЧ,**  
психолог,  
специалист  
по работе  
с зависимостями,  
г. Минск

на биохимическом уровне (временное достижение результата), но никак не на психологическом, где, по сути, и находится корень проблемы — у человека сформирована психологическая зависимость от еды.

Психологическая зависимость — неоднозначный психологический термин, обозначающий навязчивую

потребность человека, выступающую в качестве заместителя недостающего источника определенных эмоций и подвигающую его к определенной деятельности. Зависимый человек может осознавать свою проблему (хотя чаще он ее отрицает), но справиться со своим состоянием самостоятельно, одним лишь усилием воли отказавшись от своих привязанностей, не может. Существует мнение, что психологическая зависимость не является излечимой в полной мере, но возможно замещение одной зависимости, более социально опасной, на другую, менее социально опасную, — как правило, это делается в сторону уменьшения причиняемого вреда для здоровья индивидуума или для здоровья социума.

Так что же все-таки управляет перееданием? Еда является одной из базовых потребностей человека. Однако эта простая физиологическая потребность является очень сложной с психологической точки зрения, так как обеспечивает не только избавление от чувства голода. Пища, съедаемая в состоянии стресса, расстройства, депрессии способствует подавлению эмоций, обеспечивает эмоциональную анестезию, замаскировывая таким образом проблемы, но, к сожалению, не решая их. Человек начинает испытывать трудности в создании близких отношений и их сохранении, им овладевает постоянный страх, что он будет отвергнут, возникают проблемы в определении и выражении своих эмоций и чувств, озабоченность по отношению к тому, как другие воспримут его эмоции и чувства. Как правило, руководит подобным паттерном поведения подавленная агрессия, и это есть не что иное, как аутоагрессия — агрессия, направленная внутрь себя. Переедание часто является не чем иным, как следствием погашенных приступов гнева или истерических реакций, а корни этих состояний нужно искать глубоко

в прошлом человека и в осложненных семейных отношениях.

Для оказания зависимому от еды человеку психологической помощи нужно постараться объяснить ему необходимость принятия на себя ответственности за свои поступки, важность осознания того факта, что переедание является причиной, а не решением личных проблем. Следует обучить его способам предъявления себя, своих чувств другим людям, постоянному контролю над потенциально опасными, взрывными эмоциональными состояниями, здоровому общению с людьми близкого окружения. Для решения этих задач необходимо разработать программу самоконтроля.

Самоконтроль — это контроль собственных эмоций и состояний, представлений и мыслей, контроль собственных действий. Произвольная саморегуляция предполагает возможность осознавать и контролировать ситуацию, процесс. Эта способность не присуща человеку изначально, а формируется постепенно по мере развития личности. Достижение способности саморегуляции отчасти и знаменует собой наступление психологической и социальной зрелости. Однако очень часто мы сталкиваемся с тем, что при существующих в семьях авторитарном и попустительском стилях воспитания ребенок просто не имеет возможности освоить механизмы саморегуляции и самоограничения, что во взрослой жизни может привести и к неконтролируемому пищевому поведению. Поэтому психологу целесообразно совместно с зависимым пациентом разработать такие методы саморегуляции, как самоподкрепление, самонаказание и планирование окружения.

Самоподкрепление в программе самоконтроля является предпочтительной стратегией. Так как поведение контролируется его последствиями, зависимый должен постоянно поощрять себя

за то, что поступает желаемым образом. Для этого выбирается подкрепляющий стимул, который реально доступен. Например, человек может вечером посмотреть любимую телевизионную передачу, если в течение дня он воздерживался от незапланированного принятия пищи.

При планировании и использовании такого метода, как самонаказание, необходимо помнить, что наказание лучше использовать вместе с позитивным самоподкреплением. Сочетание аверсивных и приятных саморегулируемых последствий поможет выполнению программы изменения поведения. Причем желательно использовать относительно мягкое наказание — это повысит вероятность того, что оно действительно будет саморегулируемым.

Чрезмерное питание является вредной привычкой, которая чаще всего актуализируется в ответ на ключевой раздражитель окружения. Для того чтобы нежелательные реакции встречались реже, надо изменить окружение: или стимулы, предшествующие реакции, или последствия этих реакций. Например, можно уклониться от искушающих ситуаций либо наказать себя за то, что поддался им. Зависимый человек может только пить воду или вообще ничего не есть и не пить, когда смотрит телевизор, или развивать альтернативные реакции на эмоциональное напряжение (мышечная релаксация или медитация).

Следует отметить несколько наиболее типичных ошибок в выполнении программы самоконтроля. Это ситуации, когда человек пытается наметить к реализации слишком много, хочет выполнять программу быстро, определяет нереальные цели, позволяет установить длительную отсрочку поощрения своего ожидаемого поведения и планирует слабые поощрения. Хорошим средством контроля является договор с самим собой — письменное

соглашение с обещанием придерживаться желаемого поведения и использовать соответствующие поощрения и наказания. Для достижения успеха необходима постоянная бдительность, чтобы не возвратиться к старым нежелательным формам поведения.

Наиболее эффективной при оказании психологической помощи зависимым от еды людям является организация работы в малых группах, где самими же участниками моделируется микросоциум с факторами внешнего раздражителя для каждого из членов группы. В отличие от индивидуальной работы, работа в группе противодействует отчуждению, способствует принятию себя таким, какой ты есть, со всеми своими страхами и слабостями. Это помогает прояснить психологические проблемы каждого участника занятий, облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания. В группе моделируется система взаимоотношений, характерная для реальной жизни участников, что дает им возможность увидеть и проанализировать психологические закономерности общения и поведения других и самих себя. Потенциальное преимущество условий группы — получение обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами, обучение новым умениям, возможность вести себя иначе, чем обычно. Каждый участник может «примерить» на себя новые модели поведения, научиться по-новому относиться к себе и к людям. Возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания человека. Как результат, он приобретает новую модель поведения в противовес своей привычке переедать.

Групповая работа не рассматривается как проведение заседаний в клубе для людей, сидящих на диетах и подсчитывающих калории, придерживающихся

какой-либо определенной системы питания. Цель занятий — достижение умеренности, основанной на отказе от приема пищи между запланированными трапезами и от спонтанных налетов на еду. Как только человек достигает этой умеренности, он перестает беспрестанно думать о еде. Зависимый начинает понимать, что для преодоления своего внутреннего смятения есть иные пути — нужно формировать новое мышление и активно менять свою жизнь, а не только реагировать на то, что она преподносит. Словом, он начинает жить по-новому.

Подводя итоги, хочется добавить, что для достижения высоких результатов в борьбе с перееданием необходимо также придерживаться мультидисциплинарного подхода, включающего совместную работу зависимо от еды человека с другими специалистами: диетологами, врачами, инструкторами спортивных залов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Айвазова, А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. — СПб.: Речь, 2003. — 120 с.
2. Бессен, Д. Г. Избыточный вес и ожирение: профилактика, диагностика и лечение / Д. Г. Бессен, Р. М. Кушнер. — М.: Бином, 2006. — 240 с.
3. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо, 2007. — 1040 с.
4. Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика [пер. с англ.] / И. Ялом. — М.: Апрель Пресс, Изд-во Института психотерапии, 2005. — 576 с.

*Неуверенность  
разрушила столько возможностей.  
Эрих Мария Ремарк.*

Каждому человеку знакома проблема неуверенности в себе, поскольку невозможно предугадать и предусмотреть абсолютно все жизненные ситуации. Мы испытываем неуверенность перед ранее неизвестным делом, перед важным событием, в общении с незнакомыми людьми. Довольно часто наши достижения и успехи, да и вообще способность удовлетворения наших потребностей, зависят от нашей уверенности в том, что мы сможем что-то выполнить, можем на что-то претендовать, нас есть за что любить и уважать.

Неуверенный в себе человек считает, что у него все плохо, он постоянно чувствует растерянность, сомнения, страх быть непонятым и отвергнутым. Он — носитель отрицательного образа себя, хотя на самом деле ничем не хуже других, разница только в том, что он сам так не считает.

Одни неуверенные в себе люди не могут отстоять свою точку зрения, даже если она самая правильная. Другие излишне тактичны и вежливы; они все время живут заботами других и не могут никому отказать. Третьи не могут познакомиться с представителями противоположного пола и вообще начать отношения или ясно выразить свои чувства любимым людям. Четвертые втайне мечтают стать лидерами, возможно, у них даже есть все необходимые для этого качества, кроме уверенности в себе, но они не могут их реализовать и продолжают оставаться на вторых или даже третьих ролях. Таким образом, неуверенность способна стать единственной преградой на вашем пути к успеху, но преградой непреодолимой.

Неуверенность в себе возникает тогда, когда мы верим в отсутствие у нас сил, навыков, способностей. Ключевая фраза: «верим в отсутствие». На самом деле эти силы, навыки, способности у нас есть, а если и нет, в наших силах их приобрести.