



Еда, я люблю

Современные психологические методы коррекции питания и веса

Эксперт: Евгения Митрофанов, психолог, сотрудник факультета психологии НГПУ, участник обучающей программы ЦПП НИУ «Высшая школа экономики» «Современные подходы к диагностике и консультированию при нарушениях пищевого поведения», член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии.

В чем, собственно, проблема?

- В норме основная функция питания – обеспечение организма необходимой энергией и питательными элементами **ДЛЯ** его эффективной жизнедеятельности. Цель питания – сделать возможной активную жизнь человека.
- Питание для жизни, а не жизнь для правильного питания.
- При РПП питанию отводится особая роль в жизни человека. Это поддерживается современной культурой, фиксированной на худобе и здоровье.
 1. Поддержание особенной, специальной формы тела и веса;
 2. Поддержание самооценки;
 3. Достижение определенного социального статуса;
 4. Снижение экзистенциальной тревоги и страха смерти.
- Это делает питание, вес и форму тела **сверхнагруженными**. Питание **перестает быть просто едой**.
- Ключевая проблема РПП: **сверхценность** физической формы тела и веса, и **контроль** этих факторов (т.е. контроль питания, чтобы контролировать вес и тело).
- Другой вариант патологии: сверхценность правильного,

Почему это проблема?

1. Самооценка здоровых людей основана на достижениях в различных областях (семья, работа, карьера, успехи в спорте).
2. Люди, страдающие РПП, строят самооценку на суждениях о весе и форме и теле и своей способности их контролировать.
3. Для достижения необходимого веса или контроля питания совершаются колоссальные усилия (жизнь ради питания и нужного веса)
4. **ПРОБЛЕМА номер один:** вес практически невозможно контролировать (на 70% задан генетически как в сторону похудения, та и в сторону набора веса)
5. **ПРОБЛЕМА номер два:** питание является витальной потребностью и попытки его ограничить обречены на провал у 90% популяции.

Самая-самая суть проблемы

- Сверхценность питания и веса
- Попытки ограничить питание и изменить вес
- Это невозможно



• ПРОВАЛ

- крах самооценки,
- депрессия,
- я ленивая толстая корова,
- я безвольная тряпка

A red starburst graphic with the words 'Epic fail' written in yellow, slanted text across it.

Epic fail

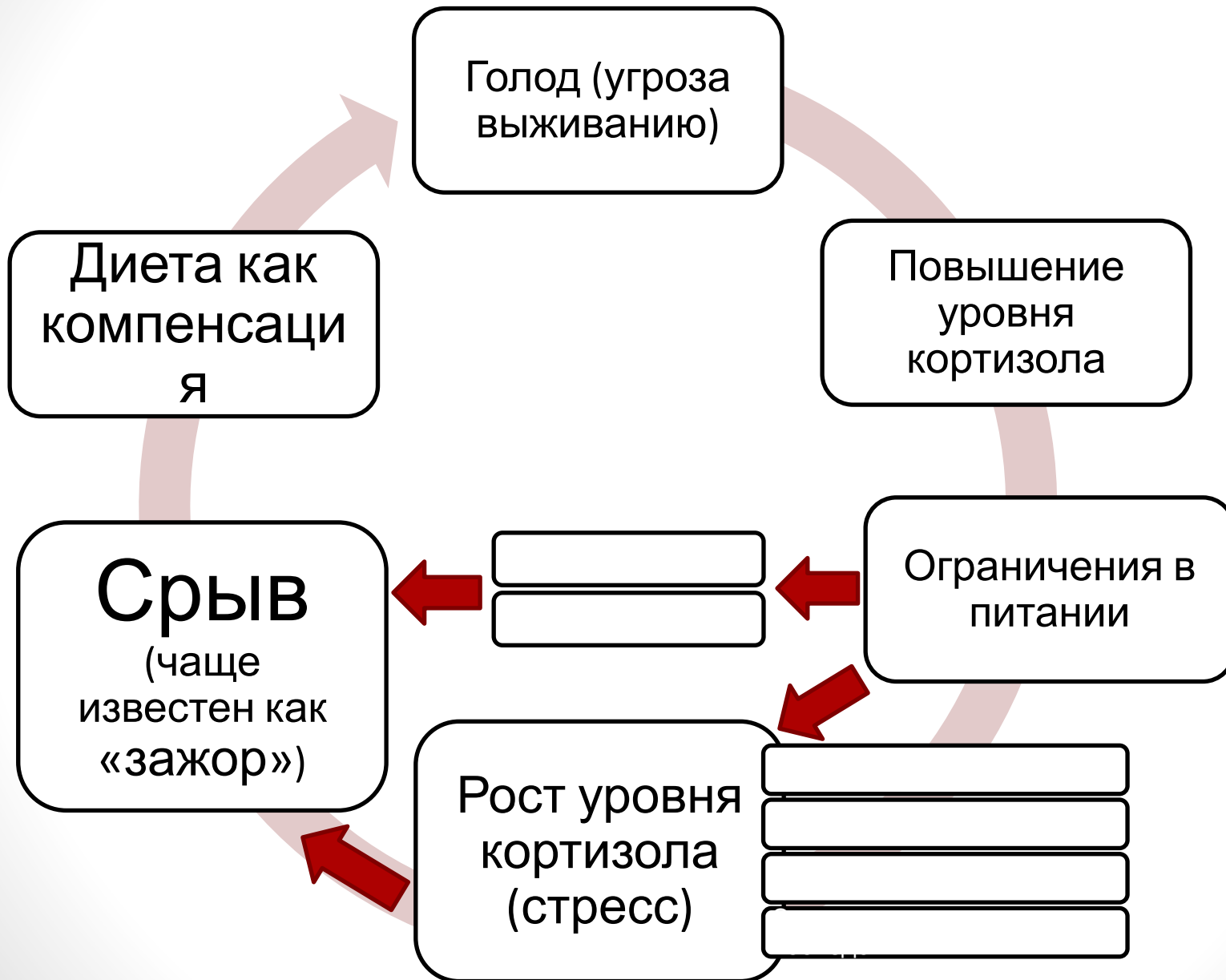
Почему невозможно радикально менять вес

- Вес на 70% предопределен генетически (для сравнения, рост - примерно на 80%)
- Исследования на приёмных детях: их вес коррелирует с весом биологических родителей и не коррелирует с весом приёмных родителей
- Исследования на разлученных близнецах: спустя в среднем 30 лет после разлуки имеют почти одинаковый вес
- Исследования с набором веса: заключенные набрали 20% за 4-6 месяцев, для этого пришлось есть около 10000ккал/сутки. Студенты – не смогли значимо набрать вес. В других исследованиях ели одинаково, поправлялись по-разному (4-13кг).
- Понятие сет-пойнта: существует механизм регуляции веса. Вес поддерживается в пределах 3-5 кг. При увеличении количества потребляемых калорий метаболизм ускоряется, при снижении – замедляется.
- Сет-пойнт увеличивается с каждой диетой! Набор веса у диетчиков – прямое следствие регулярных диет.

Система удовольствия и вознаграждения

- Голод (угроза выживанию)
- Повышение уровня кортизола
- Прием пищи
- Ощущение сытости
- и удовлетворения
- Снижение уровня кортизола + повышение уровня дофамина

Почему невозможно ограничить питание



Основные признаки нарушенного пищевого поведения (К.Фейрберн)

1. Диетические ограничения
2. Избыточные тренировки
3. Приступы переедания
4. Компенсация

1. Диетические ограничения

- Устойчивые постоянные попытки ограничить питание
- Не следуют общим принципам питания, а устанавливают многочисленные требования и правила, ограничивающие количество и качество еды
- КОГДА есть (не есть после шести, не пить воду до/после/вместе приема пищи), фрукты только до еды и т.п.
- СКОЛЬКО есть (не более 1500ккал/сутки, порция размером со стакан, размером с кулак и т.п.)
- ЧТО есть (избегание сладкого, соленого, жирного, ГМО, картофеля, молока, хлеба, глютена, мяса и т.п.)
- Правила взаимоисключающие и несовместимы с жизнью (попробуйте не есть после 18:00, если вы работающий человек)
- Питание становится ограниченным и негибким. Инвалидизация: физическая, социальная, эмоциональная.
- Человек не замечает инвалидизации, поскольку такая система питания вписана в его жизнь.

1. Диетические ограничения (продолжение)

- Утрата концентрации, IQ, способности решать задачи как следствие избыточной озабоченности питанием
- Трудно питаться дома, и невозможно - вне дома
- Едят в одиночестве
- Сложности с выбором еды, едят одно и то же каждый день
- Некоторые должны совершенно точно знать, что в каждом блюде
- Взвешивают еду и подсчитывают дневной объем потребленных калорий
- Боятся праздников
- Если диета успешна (субаноректическая картина): 1) угроза для жизни (кардиоваскулярные проблемы); 2) хронификация расстройства (социальная изоляция и озабоченность питанием) 3) дальнейшая инвалидизация (сниженная концентрация, плохой сон, склонность к

2. Избыточные тренировки

- Цель - контроль веса или “строительство” фигуры, иногда -регуляция настроения
- Избыточная дневная активность (20000 шагов в день)
- Избыточные тренировки (огромное количество отжиманий или приседаний, тренировки два раза в день, каждый день и т.п.)
- Ощущение необходимости тренировок, приоритет тренировок по отношению к любым другим активностям
- Тренировки, невзирая на боль или повреждения

3. Приступы переедания

- Субъективные и объективные
- Большое количество пищи (1000-2000 ккал) в ограниченный период времени (2 часа)
- Утрата контроля
- На фоне диетического воздержания
- Снижают самооценку, вызывают чувство вины, стыда
- Социальная изоляция (не могут есть в присутствии других людей)

4. Компенсация

- Вызывание рвоты, спорт (съела пончик – пошла в зал), чай и таблетки для похудения, клизмы, голодание.
- Компенсаторные и не-компенсаторные
- Компенсаторные - минимизируют пищевые срывы, всегда случаются после них и связаны с ними
- Не-компенсаторные: рутинная процедура регуляции веса или настроения, не связаны с приступами переедания (не могу представить себе день без клизмы)
- Также вызывают социальную изоляцию (все мысли сосредоточены вокруг того, чтобы пойти домой и вырвать)

Основные пути восстановления пищевое поведение

- Регуляция питания, исключение диетических эпизодов. Достижение максимального разнообразия в питании
- Анализ роли питания и веса в жизни человека. Какую роль играет именно такое питание, для чего оно нужно?
- Восстановление здоровых пищевых навыков:
 1. Чувство голода
 2. Понимание пищевых потребностей
 3. Чувство сытости и умение остановиться, когда сыт
 4. Решение эмоциональных проблем не-едой
 - Отсоединение самооценки от веса и формы тела
 - Восстановление социальных контактов, интересов, занятий и т.п.

Группа "Pro.Питание":

- 12 занятий по будням,
- Начало занятий - первая неделя апреля
- Стоимость одного занятия 750р (3000р./мес).
- 4 блока занятий:
 1. Как я ем?
 2. Меняем поведение. Восстанавливаем навыки чувствовать голод и сытость, навыки выбора необходимых сейчас продуктов, навыки останавливаться, когда уже сыт.
 3. Регулируем эмоции
 4. Закрепляем результаты и предупреждаем рецидивы
Обязательно собеседование для записи в группу.
Собеседование проводится бесплатно.
- Место проведения - Октябрьская, 45

8-913-932-3805, vk.com/bezdiet_nsk