

«Еще одну печенючку съем — и все» Аня пришла в ужас, когда по просьбе психолога записала то, что съела в течение дня. Этого не могло быть. Неужели это она одна? Еды было съедено так много, что ее с лихвой хватило бы на двоих.

Была ли она голодна? Да, пожалуй, нет. Аня давно научилась расслаблять, утешать, успокаивать себя едой, как это в детстве для нее делала бабушка.

Когда Аня из школы возвращалась домой, бабушка с заботой поила, кормила и расспрашивала внучку о ее дневных радостях и горестях. Морщинистой старческой рукой гладила слегка волнистые волосы девочки и как бы баюкая приговаривала: «Ты покушай-покушай, и полегчает, и попустит тебя!».

В конце второго класса бабушка умерла, и встречать Аню стало некому. Мама повесила дочери на шею ключ от квартиры: «Справляйся сама. Большая уже!».

Лекарство с побочными эффектами

С этого момента в душе девочки начала расти пустота. Эта внутренняя пропасть росла вместе с Аней, становясь все больше и больше по мере взросления — сначала в школе и в институте, потом на работе. Незаметное и почти постоянное пожевывание то печенючки, то конфетки помогало девушке на время избавиться от неясного и тяжелого напряжения внутри себя, ощущения тоски и одиночества, которое она носила в себе долгие годы.

Аня понимала, что ее отношения с едой носят какой-то странный характер, что она не может управлять своим желанием есть. Это желание временами становилось таким сильным, что, казалось, подчинило себе волю девушки и взяло ее в плен. Часто после трудного рабочего дня Аня спешила домой к заполненному едой холодильнику. Ела жадно, откусывая огромные куски, быстро глотала почти непрожеванную пищу, чтобы та напряженная сосущая пустота поскорее наполнилась.

Аня почти всегда переедала. Особенно в одиночестве. Она останавливаясь только тогда, когда чувствовала неприятную распирающую тяжесть в подреберье.

После таких перееданий приходила вина и сильное разочарование в себе. Аня ненавидела себя, свое тело, и искренне не понимала, что ей мешает остановиться вовремя, отодвинув тарелку с едой. Периодически она сидела на очень жестких диетах, голодала. И теперь ей казалось, что вырваться из замкнутого круга перееданий и ограничений невозможно.

На прием пришла молодая женщина 32 лет, ее глаза были полны стыда и страха, и в них читался вопрос: «Что со мной происходит? Можно ли это как-то остановить?». Когда она задала его вслух, я стала свидетелем метаморфозы: самостоятельная, успешная, красивая молодая женщина, которая окончила школу с золотой медалью, в институте

получила красный диплом и за 9 лет работы добилась должности в совете директоров, вдруг превратилась в напуганную и одинокую 8-летнюю девочку. Девочку, которая не знает, как дальше справляться с собой и этим миром, ведь привычный способ обхождения с неприятным превратился в зависимость и стал ее разрушать...

От чего мы отвлекаем себя едой

Опыт работы с людьми, страдающими от психогенного переедания, показывает, что в своей жизни все они в той или иной степени испытывали и продолжают испытывать духовную депривацию.

Для ребенка очень важны искренняя забота, уважение, любовь, интерес к его переживаниям и признание ценности его личности со стороны взрослого. Если в своем детстве человек сталкивается с неприятием, обесцениванием, унижением, не говоря уже о ситуациях насилия, то, словами К. Хорни и А. Маслоу, может наступить «тайная духовная смерть» ребенка. Конечно, речь не идет о гибели его души, нет. Но связь человека с собственным духовным измерением нарушается вплоть до отчуждения от него. В результате этой самоотчужденности человек ощущает внутреннюю пустоту и дефицит близости к самому себе. Истончается и пропадает уважительное обращение к себе, внутренний диалог со своими ценностями.

Такому человеку сложно распознать потребности своего тела. Часто люди, страдающие от психогенного переедания, с легкостью путают голод и аппетит, жажду и голод, усталость и голод, тревогу, психоэмоциональное напряжение и голод. Тело с его неясными потребностями пугает, воспринимается как нечто внешнее по отношению к себе, как нечто отягощающее. Оно становится презираемой, ненавистной и отрицаемой terra incognita, которая вызывает стыд и вину, так как открыто у всех на виду несет на себе последствия злоупотребления едой в виде лишнего веса.

Вслед за отчуждением и неприятием своей телесности человек, страдающий психогенным перееданием, переживает отчуждение и от своего психического измерения. Ему становится сложно понять свои чувства и переживания, дифференцировать их, даже назвать их становится очень сложным делом. И эти неузнанные и непрожитые чувства обиды, грусти, злости, разочарования, удивления, восторга, ожидания, надежды, смущения, тревоги... накапливаются в виде тяжелого и до конца не ясного внутреннего психоэмоционального напряжения.

Человек, страдающий психогенным перееданием, не умеет взаимодействовать со своими чувствами, боится их масштаба и силы в себе. Они кажутся непереносимыми.

Человек не переживает свои чувства как нечто важное в себе, могущее рассказать и приблизить его к собственной ценности, ценности своей жизни. И поэтому он стремится поскорее избавиться от чувств, привычно отвлекая себя едой, убегая в переедание. Переживание он заменяет пережевыванием. Но, оставляя чувства нераспознанными, человек все больше и больше становится непонятен сам для себя, чужд себе.

Почему именно еда?

Почему же именно еду использует человек, который переживает дефицит близости с собой?

В современном мире еда несет в себе очень много функций. Кроме очевидной биологической, пища может быть регулятором эмоционального состояния человека и использоваться им как утешение, успокоение, награда, наказание и даже право на отдых.

Еда может быть тем предметом, который облегчит общение с другими людьми, сделает его более теплым и близким. Неслучайно общее застолье объединяет людей, поддерживает и укрепляет их отношения. Связь поколений может проживаться в том числе с помощью традиционных, любимых семейных блюд, когда бабушка вместе с рассказами о жизни передает дочке и внучке рецепт своей стряпни, чтобы те, в свою очередь, передали дальше. С помощью еды человека может подчеркнуть свой социальный статус, публикуя в соцсетях, в каких ресторанах он обедает и в каких магазинах покупает продукты...

Мы видим, что еда — сложный и многогранный феномен, который позволяет человеку прожить близость к себе, к другому, к миру в целом, то есть к собственной жизни. Ведь не просто так продукты питания по-другому называют «продуктами жизнеобеспечения».

Австрийский психотерапевт Альфред Лэнгле, рассматривая феноменологию процесса приема пищи, отмечает, что в нем шаг за шагом человек устанавливает максимальную близость с собой. Начинает с легкого и поверхностного контакта, когда берет еду в руку, ощущает ее запах, пробует на вкус. Затем это взаимодействие углубляется и происходит разжевывание — очень агрессивный акт, нарушающий структуру еды, с тем, чтобы было возможным в дальнейшем ее проглотить и усвоить. Так постепенно пища инкорпорируется и становится Собственным человека.

Теперь, возвращаясь к компульсивному перееданию, становится понятно, что, испытывая дефицит близости к себе, к своей телесной и чувственной сфере, переживая внутреннюю пустоту и одиночество, страдая, человек, использует еду, чтобы стать ближе к себе, почувствовать вкус самой жизни.

И сначала еда воспринимается им как обращение к себе, как забота и проживание удовольствия. Но можно ли такое обращение к себе назвать заботой? Если человек зачастую ест так поспешно, что почти не разбирает вкус еды. Если он ест так много, что не соотносится со своими реальными потребностями и желаниями, часто доводя себя до неприятных, почти болевых ощущений в теле. Если после переедания человек презирает сам себя. Это говорит о том, что под видом заботы он предлагает себе лишь суррогат близости и любви. Отвержение усиливается. Так запускается порочный круг переедания. Попытка смягчить свое телесное и эмоциональное неблагополучие приводит к его углублению, еще большей потере себя и дефициту близости, что требует очередного, порой еще большего насыщения.

Признаки психогенного переедания

Когда уже можно задуматься о том, что отношения с едой переходят в психогенное переедание?

Человек теряет ситуационный контроль. Он не различает свое чувство голода, и поэтому ест когда «расстроен и устал», «за компанию», «потому что хозяйка обидится», «от скуки и нечего делать», «когда чувствует себя одиноким»... Он может есть заранее — так называемый «симптом опережения круга»;

Человек ест торопливо, плохо прожевывает пищу, глотает ее большими кусками, может есть «на ходу»;

Повышается толерантность к количеству употребляемой пищи. Происходит не только растяжение стенок желудка и для насыщения требуется больший объем, но также снижается острота вкусовых ощущений и удовольствия от еды, что также ведет к увеличению объема съедаемой пищи;

Как правило, у человека отсутствует распознавание чувства насыщения, и процесс употребления пищи выходит из-под контроля. Наблюдается переедание, которое человек не может предотвратить. Этому дополнительно способствует тот факт, что процесс еды человек часто сопровождает другой деятельностью — чтением, просмотром социальных сетей в компьютере или телепередач;

В связи с этим возникает пищевая амнезия, когда человеку сложно сказать: когда, сколько и что он съел за один прием или в течение дня;

Наблюдаются проявления «пищевой анозогнозии» — человек утверждает и стойко убежден в том, что он ест как многие люди с нормальным весом и нормальными пищевыми привычками;

Периоды ограничительных диет чередуются с «пищевыми запоями». Большинство мыслей человека связаны с весом и едой;

После каждого приступа переедания приходят переживания вины, стыда, самоуничужения. Самоценность, уважение к себе снижаются;

Человеку сложно распознавать и дифференцировать свои чувства. Могут наблюдаться явления алекситимии;

Человеку сложно различать телесные потребности. Нет переживания заботливого и уважительного отношения к своему телу. Часто формируется негативное отношение к своей телесности, непринятие своего тела;

Со временем у человека сужается круг интересов, и все разнообразие способов

удовлетворения различных потребностей все больше и больше замещается процессом употреблением пищи.

Как наладить здоровые отношения с едой

Лечение психогенного переедания — это достаточно долгий процесс, которым занимается психотерапия и диетология. Но с чего можно начать самому? Попробовать восстановить диалог со своим телом, обращая внимание на те сигналы, которые оно подает. Чувство голода — это один из таких важных телесных сигналов.

Как телесно может заявлять о себе голод? Тут все очень индивидуально: это может быть и бурчание в животе, и слабость во всем теле, даже головокружение, и легкая тошнота, и раздражение с головной болью.

У людей, которые страдают компульсивным перееданием чувство голода притупляется из-за соблюдения в прошлом жестких диет и ограничений, частого употребления кофе и энергетиков. Чувство голода может не распознаваться из-за хронического стресса, который переживает человек, слишком высокой нагрузки на работе и дефицитом времени для себя.

Для того чтобы стать более внимательным к этому чувству, можно перед приемом пищи и даже во время приема задавать себе вопросы: «Что сейчас чувствует мое тело? Я на самом деле сейчас голодна? Насколько сильно у меня это чувство голода?».

При таком регулярном слушании своего тела оно начинает откликаться и отвечать. И здесь наступает очень важный момент: попробуйте уважать потребности тела, не игнорировать то естественное чувство голода, которое вы услышите в себе, и предложите себе еду.

Только попробуйте сделать еще одно: разрешите себе есть медленно. Медленно настолько, насколько вы сможете, устанавливая с едой, которую вы выбрали, максимальную близость. Не спешите. И с каждым кусочком, который вы положили себе в рот, продолжайте слушать тело и спрашивать себя: «Что оно сейчас чувствует? Я по-прежнему голодна, или мое чувство голода стало меньше?». Так можно познакомиться с другим телесным чувством — насыщения, которое позволит вам спокойно отодвинуть от себя остаток еды.

Так не спеша, шаг за шагом, вы можете себе вернуть природное чутье в отношении еды. Но это только первые шаги. На мой взгляд, желательна помощь психотерапевта, который помогает человеку восстановить связь со своей телесной, чувственной и духовной сферами; вернуть отношения истинной близости к себе, к своей жизни и миру; вернуть доверие к себе, ответственную заботу о себе; уважение к себе и своей телесности; принятию себя.

И это совместное исследование всегда сопровождается внутренними и внешними изменениями. Это путь от зависимости к опоре на себя и свои ресурсы, к подлинности

своей жизни.

«Еще одну печенку съем — и все»

Аня пришла в ужас, когда по просьбе психолога записала то, что съела в течение дня. Этого не могло быть. Неужели это она одна? Еды было съедено так много, что ее с лихвой хватило бы на двоих.

Была ли она голодна? Да, пожалуй, нет. Аня давно научилась расслаблять, утешать, успокаивать себя едой, как это в детстве для нее делала бабушка.

Когда Аня из школы возвращалась домой, бабушка с заботой поила, кормила и расспрашивала внучку о ее дневных радостях и горестях. Морщинистой старческой рукой гладила слегка волнистые волосы девочки и как бы баюкая приговаривала: «Ты покушай-покушай, и полегчает, и попустит тебя!».

В конце второго класса бабушка умерла, и встречать Аню стало некому. Мама повесила дочери на шею ключ от квартиры: «Справляйся сама. Большая уже!».

Лекарство с побочными эффектами

С этого момента в душе девочки начала расти пустота. Эта внутренняя пропасть росла вместе с Аней, становясь все больше и больше по мере взросления — сначала в школе и в институте, потом на работе. Незаметное и почти постоянное пожевывание то печеньки, то конфетки помогало девушке на время избавиться от неясного и тяжелого напряжения внутри себя, ощущения тоски и одиночества, которое она носила в себе долгие годы.

Аня понимала, что ее отношения с едой носят какой-то странный характер, что она не может управлять своим желанием есть. Это желание временами становилось таким сильным, что, казалось, подчинило себе волю девушки и взяло ее в плен. Часто после трудного рабочего дня Аня спешила домой к заполненному едой холодильнику. Ела жадно, откусывая огромные куски, быстро глотала почти непрожеванную пищу, чтобы та напряженная сосущая пустота поскорее наполнилась.

Аня почти всегда переедала. Особенно в одиночестве. Она останавливаясь только тогда, когда чувствовала неприятную распирающую тяжесть в подреберье.

После таких перееданий приходила вина и сильное разочарование в себе. Аня ненавидела себя, свое тело, и искренне не понимала, что ей мешает остановиться вовремя, отодвинув тарелку с едой. Периодически она сидела на очень жестких диетах, голодала. И теперь ей казалось, что вырваться из замкнутого круга перееданий и ограничений невозможно.

На прием пришла молодая женщина 32 лет, ее глаза были полны стыда и страха, и в них читался вопрос: «Что со мной происходит? Можно ли это как-то остановить?». Когда она задала его вслух, я стала свидетелем метаморфозы: самостоятельная, успешная, красивая молодая женщина, которая окончила школу с золотой медалью, в институте получила красный диплом и за 9 лет работы добилась должности в совете директоров, вдруг превратилась в напуганную и одинокую 8-летнюю девочку. Девочку, которая не знает, как дальше справляться с собой и этим миром, ведь привычный способ обхождения с неприятным превратился в зависимость и стал ее разрушать...

От чего мы отвлекаем себя едой

Опыт работы с людьми, страдающими от психогенного переедания, показывает, что в своей жизни все они в той или иной степени испытывали и продолжают испытывать духовную депривацию.

Для ребенка очень важны искренняя забота, уважение, любовь, интерес к его переживаниям и признание ценности его личности со стороны взрослого. Если в своем детстве человек сталкивается с неприятием, обесцениванием, унижением, не говоря уже о ситуациях насилия, то, словами К. Хорни и А. Маслоу, может наступить «тайная духовная смерть» ребенка. Конечно, речь не идет о гибели его души, нет. Но связь человека с собственным духовным измерением нарушается вплоть до отчуждения от него. В результате этой самоотчужденности человек ощущает внутреннюю пустоту и дефицит близости к самому себе. Истончается и пропадает уважительное обращение к себе, внутренний диалог со своими ценностями.

Такому человеку сложно распознать потребности своего тела. Часто люди, страдающие от психогенного переедания, с легкостью путают голод и аппетит, жажду и голод, усталость и голод, тревогу, психоэмоциональное напряжение и голод. Тело с его неясными потребностями пугает, воспринимается как нечто внешнее по отношению к себе, как нечто отягощающее. Оно становится презираемой, ненавистной и отрицаемой terra incognita, которая вызывает стыд и вину, так как открыто у всех на виду несет на себе последствия злоупотребления едой в виде лишнего веса.

Вслед за отчуждением и неприятием своей телесности человек, страдающий психогенным перееданием, переживает отчуждение и от своего психического измерения. Ему становится сложно понять свои чувства и переживания, дифференцировать их, даже назвать их становится очень сложным делом. И эти неузнанные и непрожитые чувства обиды, грусти, злости, разочарования, удивления, восторга, ожидания, надежды, смущения, тревоги... накапливаются в виде тяжелого и до конца не ясного внутреннего психоэмоционального напряжения.

Психогенное переедание

Автор: Administrator
04.04.2018 02:33 -

Человек, страдающий психогенным перееданием, не умеет взаимодействовать со своими чувствами, боится их масштаба и силы в себе. Они кажутся непереносимыми.

Человек не переживает свои чувства как нечто важное в себе, могущее рассказать и приблизить его к собственной ценности, ценности своей жизни. И поэтому он стремится поскорее избавиться от чувств, привычно отвлекая себя едой, убегая в переедание. Переживание он заменяет пережевыванием. Но, оставляя чувства нераспознанными, человек все больше и больше становится непонятен сам для себя, чужд себе.

Почему именно еда?

Почему же именно еду использует человек, который переживает дефицит близости с собой?

В современном мире еда несет в себе очень много функций. Кроме очевидной биологической, пища может быть регулятором эмоционального состояния человека и использоваться им как утешение, успокоение, награда, наказание и даже право на отдых.

Еда может быть тем предметом, который облегчит общение с другими людьми, сделает его более теплым и близким. Неслучайно общее застолье объединяет людей, поддерживает и укрепляет их отношения. Связь поколений может проживаться в том числе с помощью традиционных, любимых семейных блюд, когда бабушка вместе с рассказами о жизни передает дочке и внучке рецепт своей стряпни, чтобы те, в свою очередь, передали дальше. С помощью еды человека может подчеркнуть свой социальный статус, публикуя в соцсетях, в каких ресторанах он обедает и в каких магазинах покупает продукты...

Мы видим, что еда — сложный и многогранный феномен, который позволяет человеку прожить близость к себе, к другому, к миру в целом, то есть к собственной жизни. Ведь не просто так продукты питания по-другому называют «продуктами жизнеобеспечения».

Австрийский психотерапевт Альфред Лэнгле, рассматривая феноменологию процесса приема пищи, отмечает, что в нем шаг за шагом человек устанавливает максимальную близость с собой. Начинает с легкого и поверхностного контакта, когда берет еду в руку, ощущает ее запах, пробует на вкус. Затем это взаимодействие углубляется и происходит разжевывание — очень агрессивный акт, нарушающий структуру еды, с тем, чтобы было возможным в дальнейшем ее проглотить и усвоить. Так постепенно пища инкорпорируется и становится Собственным человека.

Теперь, возвращаясь к компульсивному перееданию, становится понятно, что, испытывая дефицит близости к себе, к своей телесной и чувственной сфере, переживая внутреннюю пустоту и одиночество, страдая, человек, использует еду, чтобы стать

Психогенное переедание

Автор: Administrator
04.04.2018 02:33 -

ближе к себе, почувствовать вкус самой жизни.

И сначала еда воспринимается им как обращение к себе, как забота и проживание удовольствия. Но можно ли такое обращение к себе назвать заботой? Если человек зачастую ест так поспешно, что почти не разбирает вкус еды. Если он ест так много, что не соотносится со своими реальными потребностями и желаниями, часто доводя себя до неприятных, почти болевых ощущений в теле. Если после переедания человек презирает сам себя. Это говорит о том, что под видом заботы он предлагает себе лишь суррогат близости и любви. Отвержение усиливается. Так запускается порочный круг переедания. Попытка смягчить свое телесное и эмоциональное неблагополучие приводит к его углублению, еще большей потере себя и дефициту близости, что требует очередного, порой еще большего насыщения.

Признаки психогенного переедания

Когда уже можно задуматься о том, что отношения с едой переходят в психогенное переедание?

Человек теряет ситуационный контроль. Он не различает свое чувство голода, и поэтому ест когда «расстроен и устал», «за компанию», «потому что хозяйка обидится», «от скуки и нечего делать», «когда чувствует себя одиноким»... Он может есть заранее — так называемый «симптом опережения круга»;

Человек ест торопливо, плохо прожевывает пищу, глотает ее большими кусками, может есть «на ходу»;

Повышается толерантность к количеству употребляемой пищи. Происходит не только растяжение стенок желудка и для насыщения требуется больший объем, но также снижается острота вкусовых ощущений и удовольствия от еды, что также ведет к увеличению объема съедаемой пищи;

Как правило, у человека отсутствует распознавание чувства насыщения, и процесс употребления пищи выходит из-под контроля. Наблюдается переедание, которое человек не может предотвратить. Этому дополнительно способствует тот факт, что процесс еды человек часто сопровождает другой деятельностью — чтением, просмотром социальных сетей в компьютере или телепередач;

В связи с этим возникает пищевая амнезия, когда человеку сложно сказать: когда, сколько и что он съел за один прием или в течение дня;

Психогенное переедание

Автор: Administrator
04.04.2018 02:33 -

Наблюдаются проявления «пищевой анозогнозии» — человек утверждает и стойко убежден в том, что он ест как многие люди с нормальным весом и нормальными пищевыми привычками;

Периоды ограничительных диет чередуется с «пищевыми запоями». Большинство мыслей человека связаны с весом и едой;

После каждого приступа переедания приходят переживания вины, стыда, самоуничужения. Самоценность, уважение к себе снижаются;

Человеку сложно распознавать и дифференцировать свои чувства. Могут наблюдаться явления алекситимии;

Человеку сложно различать телесные потребности. Нет переживания заботливого и уважительного отношения к своему телу. Часто формируется негативное отношение к своей телесности, непринятие своего тела;

Психогенное переедание

Автор: Administrator
04.04.2018 02:33 -

Со временем у человека сужается круг интересов, и все разнообразие способов удовлетворения различных потребностей все больше и больше замещается процессом употреблением пищи.

Как наладить здоровые отношения с едой

Лечение психогенного переедания — это достаточно долгий процесс, которым занимается психотерапия и диетология. Но с чего можно начать самому? Попытаться восстанавливать диалог со своим телом, обращая внимание на те сигналы, которые оно подает. Чувство голода — это один из таких важных телесных сигналов.

Как телесно может заявлять о себе голод? Тут все очень индивидуально: это может быть и бурчание в животе, и слабость во всем теле, даже головокружение, и легкая тошнота, и раздражение с головной болью.

У людей, которые страдают компульсивным перееданием чувство голода притупляется из-за соблюдения в прошлом жестких диет и ограничений, частого употребления кофе и энергетиков. Чувство голода может не распознаваться из-за хронического стресса, который переживает человек, слишком высокой нагрузки на работе и дефицитом времени для себя.

Для того чтобы стать более внимательным к этому чувству, можно перед приемом пищи и даже во время приема задавать себе вопросы: «Что сейчас чувствует мое тело? Я на самом деле сейчас голодна? Насколько сильно у меня это чувство голода?».

При таком регулярном слушании своего тела оно начинает откликаться и отвечать. И здесь наступает очень важный момент: попробуйте уважать потребности тела, не игнорировать то естественное чувство голода, которое вы услышите в себе, и предложите себе еду.

Только попробуйте сделать еще одно: разрешите себе есть медленно. Медленно настолько, насколько вы сможете, устанавливая с едой, которую вы выбрали, максимальную близость. Не спешите. И с каждым кусочком, который вы положили себе в рот, продолжайте слушать тело и спрашивать себя: «Что оно сейчас чувствует? Я по-прежнему голодна, или мое чувство голода стало меньше?». Так можно познакомиться с другим телесным чувством — насыщения, которое позволит вам спокойно отодвинуть от себя остаток еды.

Так не спеша, шаг за шагом, вы можете себе вернуть природное чутье в отношении еды. Но это только первые шаги. На мой взгляд, желательна помощь психотерапевта, который помогает человеку восстановить связь со своей телесной, чувственной и духовной сферами; вернуть отношения истинной близости к себе, к своей жизни и миру; вернуть доверие к себе, ответственную заботу о себе; уважение к себе и своей телесности; принятию себя.

Психогенное переедание

Автор: Administrator
04.04.2018 02:33 -

И это совместное исследование всегда сопровождается внутренними и внешними изменениями. Это путь от зависимости к опоре на себя и свои ресурсы, к подлинности своей жизни.

Источник: <http://www.matrony.ru/eshhe-odnu-pechenku-sem-i-vse/>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=70&t=31555>