



Пищевое поведение, стресс и поддержание веса

Занятие для пациентов с избыточной массой тела и ожирением. Разберём, почему иногда хочется есть без физического голода, как справляться со стрессом без еды и что помогает возвращаться к устойчивым привычкам после трудных дней.

Что поможет понять это занятие

Распознавать сигналы

Замечать разницу между физическим голодом и эмоциональным аппетитом, а также собственные пищевые триггеры.

Сохранять устойчивость

Относиться к единичному отклонению без самокритики и продолжать долгосрочный план заботы о здоровье.

Выбирать поддержку

Понимать, как стресс может быть связан с тягой к еде, и подбирать непищевые способы самопомощи.

Три распространённых типа пищевого поведения



Эмоциогенное

Еда становится способом утешить себя при тревоге, грусти, обиде, одиночестве или стрессе — даже без физического голода. Полезно замечать эмоцию, которая предшествует позыву.



Экстернальное

На приём пищи влияют внешние сигналы: вид и запах еды, её доступность или предложение окружающих. Иногда достаточно оказаться рядом с едой, чтобы захотеть её без чувства голода.



Ограничительное

Чрезмерно строгие запреты и хаотичные диеты могут усиливать напряжение и приводить к последующим эпизодам переедания. После ограничений нередко усиливается тяга к запрещённым продуктам.

Физический голод и эмоциональный аппетит

Это ориентиры для наблюдения за собой, а не диагностический тест. Сигналы могут сочетаться; полезно остановиться и прислушаться к ощущениям.

Признак	Физический голод	Эмоциональный аппетит
Как возникает	Нарастает постепенно; в источнике указан ориентир — спустя 3–4 часа после еды	Может возникнуть внезапно и остро
Ощущения	Чаще ощущается в желудке: урчание, чувство пустоты	Желание определённого вкуса или продукта
Выбор еды	Подойдёт разная простая еда	Часто хочется конкретного продукта, например шоколада или чипсов
После еды	Насыщение, приятная сытость, спокойствие	Могут появиться переполненность, досада или вина

Пауза перед внезапным позывом: правило 15 минут

01

Сделайте паузу

Если позыв возник внезапно, попробуйте отложить решение на 15 минут. Это не запрет на еду, а время, чтобы заметить происходящее.

02

Переключитесь

Выберите простое действие: выпейте воды, умойтесь или ненадолго выйдите на свежий воздух.

03

Проверьте, что вам нужно

Спросите себя: «Я физически голоден или сейчас испытываю грусть, одиночество, тревогу?»

04

Выберите подходящий ответ

При физическом голоде поешьте. Если дело в эмоциях, попробуйте непищевую поддержку; решение остаётся за вами.

Шкала голода и насыщения: замечайте крайности

Оценка	Ориентир из материала
1–2	Сильный голод, истощение; возможны тошнота или головокружение. Не доводить себя до такого состояния.
3–4	Умеренный голод — в материале это обозначено как подходящее время для приёма пищи.
5–6	Комфортная сытость — сигнал завершать приём пищи.
7–8	Тяжесть и переполнение желудка.
9–10	Сильный дискомфорт, возможна тошнота от переедания.

В исходном материале шкала обозначена как 1–10. Используйте её как ориентир для осознанности, а не как строгую норму: ощущения индивидуальны.

Непищевые способы справиться с напряжением



Движение

Прогулка, лёгкая разминка, плавание или танцы под музыку — выберите доступную и приятную активность.



Тепло и расслабление

Тёплый душ, ванна или самомассаж могут помочь переключиться и расслабить напряжённые мышцы.



Дыхание

Попробуйте несколько минут спокойного диафрагмального дыхания, не форсируя вдохи и выдохи.



Занятие для внимания

Чтение, рукоделие, рисование или музыка помогают занять внимание чем-то помимо еды.

Дневник питания и эмоций: наблюдение без осуждения

Записи помогают заметить связь между временем, местом, голодом и эмоциями. Вносите их до или во время еды, если это удобно, — так меньше зависимости от памяти. Пример ниже взят из материала занятия.

Время и место	Что съедено	Голод (1–10)	Эмоции или триггер	После еды
15:30, офис	2 печенья, кофе с сахаром	3 (слабый)	Усталость, раздражение	Вина, тяжесть



Плато веса — не обязательно ошибка

Плато — временная остановка снижения массы тела, которая может длиться недели или месяцы, даже если привычный режим сохраняется. По мере снижения веса меняются потребности организма и энергозатраты, поэтому прежний темп не всегда продолжается. Само по себе плато не означает, что усилия бесполезны или что нужно срочно ужесточать диету. Обсудите длительную остановку прогресса с медицинским специалистом.



Что можно пересмотреть при плато



Продолжать без паники

Не бросайте поддерживающие привычки из-за временной остановки изменений.



Обсудить активность

Можно пересмотреть вид или интенсивность нагрузки с учётом самочувствия и возможностей.



Проверить план питания

Потребности могут меняться с весом; любые изменения калорийности лучше согласовать со специалистом, а не вводить жёсткие ограничения самостоятельно.



Учесть восстановление

Оцените сон и уровень стресса: они тоже важны для повседневного самочувствия и устойчивости привычек.

Единичное отклонение и возврат к прежним привычкам — не одно и то же

Единичный срыв	Рецидив
Отдельный эпизод переедания, например на празднике или в период сильного стресса.	Возврат к прежним привычкам на недели или месяцы.
Может быть частью изменения привычек; задача — не превращать эпизод в систему.	Могут прекратиться самонаблюдение и физическая активность; возможен возврат веса.
Спокойно продолжить следующий приём пищи по плану.	Полезно возобновить поддержку и обратиться к специалисту.
Самокритика вроде «всё пропало» может затруднить возвращение к привычкам.	Мысли «я ни на что не способен» — повод искать поддержку, а не ставить на себе крест.

Одно переедание не перечёркивает прогресс. Важно заметить, что происходит дальше, и при необходимости обратиться за помощью.

После эпизода переедания: вернуться к заботе о себе

1

Остановите самокритику

Срыв — это событие и повод узнать о своих триггерах, а не характеристика вашей личности.

2

Не компенсируйте голоданием

Не пропускайте следующий приём пищи и не пытайтесь «отработать» еду голодом или разгрузочным днём.

3

Разберитесь обстоятельства

Что предшествовало эпизоду: сильный голод, усталость, конфликт, алкоголь или другое переживание?

4

Вернитесь к обычному плану

Следующий приём пищи сделайте привычным и сбалансированным; если эпизоды повторяются или тяжело справляться, обратитесь за профессиональной помощью.

Мыслительные ловушки: заменить обвинение более полезной мыслью

Это примеры из материала занятия. Более гибкая мысль не отменяет трудность, но помогает не превращать отдельную ситуацию в отказ от плана.

Ловушка	Более поддерживающая мысль
«Я съел кусочек торта, теперь вся диета испорчена».	«Один эпизод не определяет весь мой путь. Следующий приём пищи может быть обычным и сбалансированным».
«За месяц я сбросил всего 2 кг, это ничто».	«Я замечаю постепенный прогресс и продолжаю план; темп изменений у людей различается».
«Я никогда не должен ошибаться и есть сладости».	«Я живой человек. Гибкий подход может быть устойчивее жёстких запретов».

Организуйте среду, которая поддерживает ваши решения

Дома и в магазине

Уберите калорийные снеки с видимых мест; держите на виду воду, овощи и фрукты. По возможности не ходите за покупками сильно голодным.

Медицинская поддержка

Регулярно обсуждайте с врачом план лечения и нужный контроль показателей здоровья; частоту визитов определяйте вместе со специалистом.

С близкими

Расскажите о своих целях без ультиматумов. Попросите близких не предлагать вам продукты, от которых вы сейчас хотите отказаться, и найдите компанию для совместной активности.

Поддержка семьи и близких

- Обсудите свои цели с родными без ультиматумов.
- Попросите не предлагать еду насильно.
- Найдите единомышленников для совместной активности.

Подберите альтернативу под ситуацию и эмоцию

Ситуация или триггер	Привычная реакция с едой	Возможная альтернатива из материала
Усталость после работы	Сладости с чаем перед телевизором	Тёплый душ и прогулка
Тревога из-за новостей или задач	Чипсы или сухарики по вечерам	Дыхательная гимнастика и звонок другу
Одиночество или скука в выходные	Частые перекусы от нечего делать	Хобби, чтение или поход в бассейн

Примеры ниже взяты из карты антистресса в исходном материале. Важно выбрать вариант, который подходит именно вам; таблицу можно расширить собственными способами поддержки.

Поддержание веса — это долгосрочная забота о здоровье



Не краткая диета, а устойчивые привычки

В материале ожирение рассматривается как хроническое заболевание, требующее длительного внимания, а не временных жёстких ограничений.



Несколько опор одновременно

Питание, физическая активность и управление стрессом дополняют друг друга; выбирайте изменения, которые можно поддерживать.



Двигаться постепенно

Самонаблюдение помогает замечать закономерности, а медицинская команда — адаптировать план и поддерживать безопасность.



Бережность к себе помогает продолжать

Эмоциональный аппетит можно учиться замечать; стрессу можно находить непищевые ответы; после отклонения можно вернуться к привычному плану. Не требуйте от себя идеальности: каждый посильный шаг к здоровому образу жизни имеет значение.

