**Понедельник начинается с диеты!**

**ЧАСТЬ 1**

**Света**

Опять поругались с мужем. Ушёл, ещё и дверью хлопнул. Ну конечно, разве когда-нибудь он признает себя виноватым? И так всю жизнь! Ну за что мне так не везёт? Надо себя порадовать, настроение поднять. А то и злая на него, и себя жалко. Так, что там у нас в шкафчике завалялось? Доем орешки и печенье. Нашла кусочек тортика - муж себе на утро оставил. А вот назло ему и съем. Вкусно...только мало. Теперь надо чего-нибудь солёненького, а то от сладкого нехорошо. Ну вот, теперь солёного переела, пить буду. Муж наверно скоро вернётся, надо убрать все следы преступления. А то стыдно - столько съесть за полчаса. С другой стороны, какие у меня еще радости в жизни? Эх, хотела себя тортиком порадовать, а теперь еще хуже.

**Лена**

Он опять не позвонил. Обещал вечером, а уже 7. Наверно забыл, или и не собирался. Ну, в принципе, я его понимаю. Кому нужна такая корова, как я... Ну вот, глаза уже на мокром месте. Надо пойти что-нибудь съесть. И время займет, и отвлекусь от грустных мыcлей. Сейчас вкусненького на тарелку себе положу, и фильм посмотрю. Тарелку побольше надо, чтоб не вставать посреди фильма. Ну вот, уже все не так плохо. Мужчины приходят и уходят, а мой холодильник всегда со мной. Что-то подташнивает. Господи, когда я успела столько съесть? Фильм вроде только начался, а тарелка уже пустая. Завтра точно +2 кг будет. А вдруг он меня завтра куда-нибудь пригласит? Я хотела джинсы новые одеть, теперь точно не влезу. Ну как я могла, о чем думала? Чувствую себя жутко виноватой, да еще и стыдно.

Если бы кто меня увидел! Да он даже если и позвонит, все равно ничего у нас не выйдет. Так и буду с тарелками у телевизора одна сидеть.

**Наташа**

Открыла глаза с привычным щемящим чувством внутри. Еще не совсем проснувшись поняла - весь день будет испорчен. А все из за того, что знакомая вчера на вечеринке, с которой не виделись около года, так на меня посмотрела! Ну точно заметила, что я набрала 7 кг, с которыми боролась последние несколько лет, хотя и сказала, что выгляжу прекрасно. Сама-то счастливица - ест все подряд и хоть бы что. С этими мыслями иду к холодильнику. Да гори оно все огнем! Сколько можно изводить себя диетами? Толстой была, ей и останусь. Намазываю белый хлеб маслом - хватит давиться обезжиренными безкалорийными суррогатами. И муж вчера весь вечер смотрел на этих молодых длинноногих, выплясывающих под какую-то дикую музыку. Не заметила, как съела 3 бутерброда. Ну и пусть, теперь уже все равно. В свое любимое платье и так не влезла. Кладу в тостер вафли, достаю мороженое - оно всегда поднимает мне настроение. Читала в каком-то журнале, что в мороженом есть какие-то очень полезные вещества, которые способствуют поднятию настроения, его даже при депрессии рекомендуют. Вафли готовы, может еще и вареньем полить? Хорошо-то как! Может блинов еще нажарить? И полезно (семью все-таки кормить надо!), и для души. Что-то тяжесть такая в желудке! Неужели я все это съела? Никакой силы воли! Стыдно кому сказать - 3 бутерброда, 2 вафли, литр мороженого умяла и пол-банки варенья. Еще 2 конфетки сьела, пока вафли ждала. И банан. А еще только 9 утра. Сейчас все быстро уберу, не заметят; все спят - выходной. Ну ладно, сегодня уже пропал день, а завтра снова в бой. Как раз подруга про диетку одну рассказала: говорит, 5 кг за неделю можно сбросить. Правда есть можно только рис. Но я сегодня еще блинов поем, и борщик свежий в холодильнике. А еще надо шоколадку доесть, ту с орехами, а то точно не удержусь, на рисе-то. Ну все, завтра и начну! Даже повеселей как-то стало, уже не так стыдно за свой "завтрак".

Честно отсидела на рисе неделю. Решила не взвешиваться каждый день, а порадовать себя перед выходными. 2.5 кг????? Говорили же что 5 потеряю!!! Я бедная мучалась, давилась несоленым рисом - ради чего??? Все, надоело, я же живой человек! Пойду наемся, хоть удовольствие получу.

Если вам знакомы описанные выше истории, если вы используете еду не только для утоления физиологического голода, но и психологического, то возможно вы страдаете от Эмоциональной Зависимости от Еды ( Binge Eating/Emotional Eating). Проверьте себя, и если вы ответили "Да" на 3 и более из предложенных вопросов, возможно пришло время обратиться за помощью к специалисту.

1. Едите ли вы даже когда совсем не голодны?

2. Едите ли вы больше под влиянием стресса?

3. Едите ли вы от скуки?

4. Едите ли вы, когда чувствуете себя одиноко?

5. Едите ли вы до болевых ощущений в желудке?

6. Испытываете ли вы чувство вины/депрессии от переедания?

7. Едите ли вы в одиночестве от того, что вас не покидает чувство стыда?

8. Кажется ли вам, что вы все время думаете о еде?

9. Чувствуете ли вы, что еда контролирует вас, а не наоборот - вы контролируете количество сьеденного?

10. Пытались ли вы с помощью диет сбросить вес, который возвращался после их окончания?

11. Вы склонны к перееданию, даже если знаете, что это вредит вашему здоровью, вашей самооценке или общению?

**ЧАСТЬ 2**

Пища необходима людям так же, как и воздух. Питание является одним из необходимых физиологических процессов, который позволяет нам функционировать. Однако для некоторых людей прием пищи превращается в защитный механизм, который на первый взгляд дает возможность бороться с депрессией, справляться со стрессом и различными жизненными ситуациями. Человек начинает есть не потому что испытывает чувство голода, а для того чтобы отвлечься от тяжелых мыслей и переживаний. Подобный механизм срабатывает, когда нечем занять свободное время или нужно заполнить душевную пустоту, справиться с депрессией или тревогой. Однако со временем из-за того, что количествое еды увеличивается, происходит прибавка в весе. И, как следствие, ухудшается настроение. К этому прибавляется чувство вины и стыда за количество съеденной пищи. В результате вы едите еще больше, чтобы заглушить нарастающие чувства. К сожалению, "заедание" проблем не помогает с ними справиться, а только ухудшает ваше эмоциональное самочувствие и наносит физический вред вашему организму.

Нередко к пищевой зависимости приводят различные диеты и голодание. На какое-то время вы можете резко уменьшить количество потребляемой пищи, но потом ваш аппетит как будто выходит из под контроля. Ваш организм, напуганный недостатком пищи, решает, что наступили голодные времена и пришла пора запасаться калориями. Вам кажется, что вы толстеете буквально посмотрев на "запретную" еду. Как следствие, происходят "срывы" в диете или голодании. Вы чувствуете себя виноватой, безвольной толстухой и мечетесь в поиске кого-нибудь, кто бы помог вам похудеть. И начинаете очередную диету или голодовку.

Только недавно специалисты стали обращать внимание на эмоциональную зависимость от еды как на отдельную психологическую проблему несмотря на то, что около 2% населения Америки (или 2 млн человек) страдает от излишнего веса как следствие пищевой зависимости.

Существуют различные способы, позволяющие справляться с эмоциональной зависимостью от еды. Исследования показывают, что некоторые виды психотерапии могут оказаться эффективными в борьбе с пищевой зависимостью. Например, когнитивно-поведенческая терапия, согласно которой наши мысли лежат в основе наших эмоциональных переживаний и последующих за ними действий.

**ЧАСТЬ 3**

Основателем когнитивно-поведенческой терапии является Аарон Бек., выдающийся американский психиатр, посвятивший свою жизнь изучению и разработке методов терапии таких заболеваний как депрессия, фобии, тревоги и зависимости. В основе когнитивно-поведенческой теории Бека лежит предположение, что чувства и поведение людей напрямую зависят от их видения и понимания себя, других людей и окружающего мира. Дело не в том, что мир плох, утверждал Аарон Бек, а в том, что мы видим его таким.

Отрицательные мысли влияют на то, как мы чувствуем себя в той или иной ситуации. Таким образом люди, переживающие одинаковые проблемы, будут чувствовать и вести себя соответственно их образу мышления. Например, ваша подруга, набрав очередной килограмм только лишь усмехнется и скажет – ерунда! Ваша сотрудница сразу же начнет измождать себя диетами, утверждая, что килограмм - это катастрофа! А вы, увидев на весах прибавку в весе, пойдете к холодильнику, чтобы заесть грусть и неуверенность в себе.

**«Когнитивные психотерапевты считают: поняв то, как человек воспринимает и «обрабатывает» информацию, как формирует свойственный только ему взгляд на мир, можно определить, почему он сталкивается с конкретными психологическими проблемами. И, изменив образ мыслей, эти проблемы разрешить.» (по мотивам сайта psychologies.ru)**

Когнитивно-поведенческaя терапия очень эффективна в лечении пищевых pасстройств. Она поможет вам понять, как эта проблема возникла и из-за чего она продолжается. Но одного понимания проблемы недостаточно. Психотерапевты смогут вас научить методaм, которые помогают достичь долгосрочного результата.

В группах или на индивидуальных сессиях с психотерапевтом вы научитесь определять, какие события или мысли провоцируют "заедание" негативных чувств. Очень важно то, что на этих встречах вы будете рассматривать не абстрактные ситуации, а говорить про Вашу индивидуальную проблему.

Между встречами Вы не остаетесь наедине со своими проблемами. Выполняя домашние задания, разработанные Вашим психотерапевтом специально для Вас, Вы продолжите продвигаться к выздоровлению.

Да, Вы пробовали много диет. Да, Вы пытались обращаться к докторам. Но если Ваш вес все еще продолжает расти, Вы недовольны собой и теряете надежду, обратитесь к психотерапевту, имеющему специализацию в этой области. Зачастую успех кроется в преодолении психологических барьеров.

Флора Свинаренко.