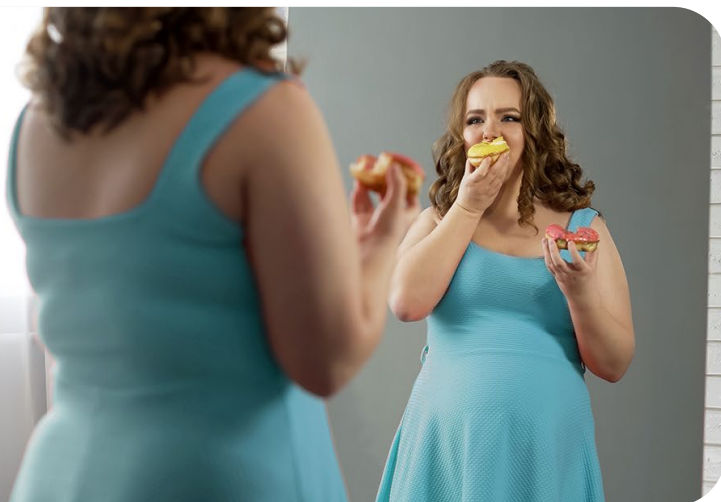


Психосоматика передания и лишнего веса



Психосоматика: какая связь у эмоций и “заедания стресса”?

Термин “психосоматика” объединяет два понятия: психика (психе) и тело (сома). Таким образом, **психосоматические расстройства** — это нарушения, которые затрагивают как разум, так и тело.

Компульсивное, или психогенное переедание часто рассматривается как пример психосоматического состояния (стресс, тревога, тяжелые эмоции), выражается и регулируется телом.

Почему такое происходит? Чаще всего “соматизация” (регуляция эмоций телом) связана с нарушениями эмоциональной регуляции, то есть, с тем, как люди управляют эмоциональными переживаниями.

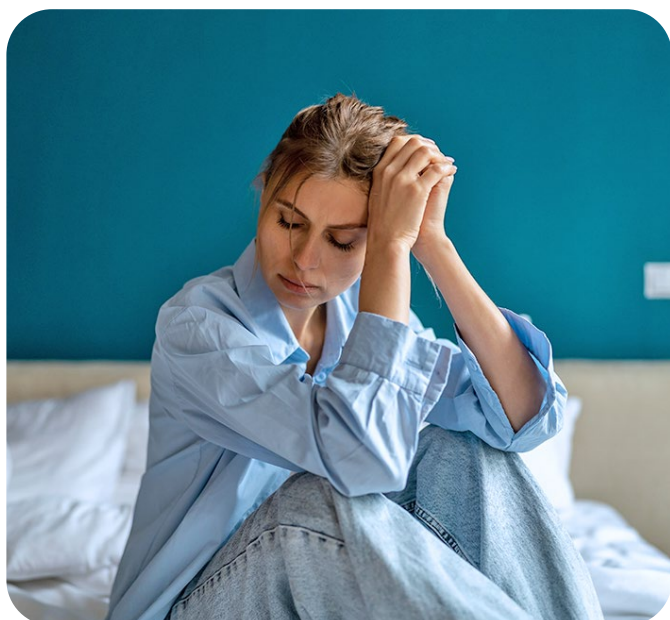
Навык эмоциональной регуляции (умение распознавать, выразить эмоции) необходим для нашего психологического благополучия и социальной компетентности. Он формируется в детском возрасте под влиянием многих факторов, в том числе, того опыта, который мы получаем в семье.

Если по какой-то причине у человека наблюдается нарушение эмоциональной регуляции или недостаточная регуляция (он сдерживает эмоции, вытесняет их, надеясь, что они исчезнут), повышается риск того, что он будет использовать неадаптивные стратегии преодоления стресса. Одной из таких стратегий может стать “заедание”.

Как распознать психогенное переедание?

Психогенное переедание характеризуется повторяющимися эпизодами потребления большого объема пищи, сопровождающееся ощущением утраты контроля над собой и чувством вины после.

- Приступы переедания случаются время от времени и главное проявление - потеря контроля.
- Чаще всего, даже понимая, что мы не голодны или что съели уже много - остановиться не получается.
- Кроме того, во время приступов люди едят гораздо быстрее и зачастую, не ощущая физиологического голода.
- Во время таких приступов человек, как правило, ест в одиночестве. После приступов возникают чувство вины и стыда за собственную “слабость”.



Существует мнение, что “заедают стресс” только девушки, но на самом деле это не так. Расстройства пищевого поведения (а компульсивное переедание является одним из видов РПП) диагностируются и мужчин, и у женщин. Но мужчины часто не видят в таких приступах проблемы и считают обычной моделью поведения.

При этом, действительно, подростки и женщины входят в группу риска.

Специалисты, занимающиеся изучением расстройств пищевого поведения, сообщают о том, что психогенное переедание достаточно широко распространено в обществе (около 10-15% населения) и количество случаев неуклонно растет.



Причины психогенного переедания

Компульсивное переедание имеет психологические причины.

Иногда приступы провоцируются значимым стрессовым событием (утрата, кризис), но иногда такое значимое событие отсутствует - и причиной может быть конфликт на работе, спорт с партнером, давка в транспорте. Объединяет эти случаи то, что пища становится средством, позволяющим справиться со стрессом: заглушить эмоции, расслабиться, забыть о проблеме, не чувствовать одиночество или пустоту.

По сути, пища становится способом справиться с эмоциями: тоской, грустью или другими некомфортными эмоциями. И это действительно помогает! Но вот только на короткое время, а позже взамен приходит стыд из-за “срыва”, чувство вины и переживания о внешнем виде, набранном весе.

Часто мы не можем сразу назвать причины, с чем связаны наши приступы переедания. Для того, чтобы разобраться в проблеме, придется некоторое время наблюдать за эмоциями и пищевыми привычками.

Одним из способов наблюдения является **самонаблюдение (дневник питания)**.

Как его вести?

Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с приступом переедания зафиксируйте:

- Что вы делали в этот момент?
- Какие мысли были в этот момент?
- Что сделали? Какие эмоции испытали?

Полезным для более глубокого понимания механизмов переедания может быть также понимание в целом наших отношений с едой.

Можно ответить себе на следующие вопросы:

- Как часто я ем? Что я люблю есть?
- Какую роль играла еда в моем детстве?
- В моей семье было принято есть всем вместе?
- Когда я понял, что приступы переедания - это проблема?
- Какие эмоции испытывал, когда понял это? Какими были мои мысли?
- В каких ситуациях чаще всего я тянусь к еде? В одиночестве? Когда делаю что-то (работаю, смотрю фильмы, листаю ленту новостей)? Где я чаще всего ем: в кухне, в комнате?
- Какие эмоции, ощущения дает мне еда?
- Влияют ли приступы переедания на мою жизнь?

Последствия

Психогенное переедание оказывает негативное влияние на здоровье – как физическое, так и ментальное, а это, в свою очередь, снижает качество нашей жизни.

Например, при нарушениях пищевого поведения повышается риск возникновения депрессии, тревожных расстройств. Поэтому очень важно вовремя обратиться за помощью к специалистам в области ментального здоровья.

Терапия

Терапией психогенного переедания занимается психиатр, взаимодействуя с диетологом, психологом.

Если говорить о психотерапии, когнитивно-поведенческая терапия является наиболее изученным и эффективным методом лечения компульсивного расстройства пищевого поведения. Но психотерапия в других модальностях также эффективна.



Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



8 800 100 58 00
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru