

ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССА ТЕЛА И ОЖИРЕНИЕМ

ЗАНЯТИЕ 4: Психология пищевого поведения, управление стрессом и поддержание веса

Преодоление эмоционального переедания, работа со стрессом, самомониторинг и профилактика рецидивов

Разработано на основе Методических рекомендаций Минздрава России и Клинических рекомендаций по ожирению

Отделение медицинской профилактики



Санкт-Петербургское
государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Городская поликлиника № 78»

Цели и программа Занятия 4

Цель занятия

Сформировать понимание психологических причин переедания, научиться управлять стрессом без еды и выстроить стратегию долгосрочного удержания веса.

Изучаемые блоки

1. Типы нарушения пищевого поведения.
2. Связь стресса, кортизола и аппетита.
3. Физический голод vs эмоциональный аппетит.
4. Профилактика срывов и рецидивов.

Практические навыки

- Определение своего типа нарушения ПП.
- Освоение техники «паузы» при позыве к еде.
- Дневник эмоций и уровня голода.
- Пошаговый план действий при срыве.

Три основных типа нарушения пищевого поведения

Эмоциогенное ПП

Заедание эмоций

Еда как универсальный утешитель при тревоге, грусти, обиде, одиночестве или стрессе. Прием пищи не связан с физическим голодом.

Экстернальное ПП

Реакция на внешние стимулы

Прием пищи провоцируется видом, запахом еды, красивой упаковкой, рекламой или едой «за компанию», а не внутренним сигналом голода.

Ограничительное ПП

Диетический хаос и срывы

Чрезмерно жесткие диетические ограничения, приводящие к физиологическому и психологическому истощению с последующими сильными срывами.

Психофизиология стресса: порочный круг переедания

1. Психозэмоциональный стресс

Хроническая тревога, усталость, конфликт

2. Гормональный отклик

Выброс кортизола → тяга к калорийной пище

3. Прием «Comfort Food»

Высокожировая и сладкая еда (быстрый дофамин)

4. Чувство вины и стыда

Самокритика за «слабость воли» и срыв

5. Новый стресс и ограничение

Усиление напряжения и повтор цикла

Как отличить физический голод от эмоционального аппетита?

Признак	Физиологический голод	Эмоциональный аппетит
Наращение симптомов	Постепенное (спустя 3–4 часа после еды)	Внезапное, острое, приступообразное
Локализация и ощущения	В желудке (урчание, «сосет под ложечкой»)	«В голове» (желание определенного вкуса)
Избирательность	Готов съесть любую простую еду (хлеб, суп)	Требуется конкретный продукт (шоколад, чипсы)
Чувство после еды	Насыщение, приятная сытость, спокойствие	Чувство вины, переполненность, досада

Техника самопомощи: «Правило 15 минут» и осознанность

Алгоритм «Правило 15 минут»

1. Ожидание: при возникновении внезапного позыва съесть что-то сделайте паузу на 15 минут.
2. Переключение: займитесь простым делом (выпейте стакан воды, умойтесь, выйдите на свежий воздух).
3. Переоценка: через 15 минут спросите себя: «Я действительно голоден или мне просто грустно/одинок/тревожно?»
4. Выбор: если голод физический — поешьте; если эмоциональный — выберите непищевой способ поддержки.

Шкала голода и насыщения (1–10)

- 1–2: Сильное истощение, тошнота, головокружение (доводить нельзя!).
- 3–4: Умеренный здоровый голод — **ИДЕАЛЬНОЕ** время для приема пищи.
- 5–6: Комфортное ощущение сытости — время **ЗАВЕРШИТЬ** прием пищи.
- 7–8: Тяжесть, переполнение желудка.
- 9–10: Тошнота от переедания, сильный дискомфорт.

Альтернативные (непищевые) способы управления стрессом

Двигательные практики

Прогулка на свежем воздухе, легкая разминка, плавание или танцы под музыку снижают уровень кортизола.

Дыхание и релаксация

Техника дыхания «4–7–8» или диафрагмальное дыхание за 3–5 минут снижают симпатический тонус.

Водные процедуры

Теплая ванна с солью, контрастный душ или самомассаж снимают мышечный зажим и тревожность.

Творчество и хобби

Чтение, рукоделие, рисование, прослушивание музыки переключают фокус внимания с еды.

Дневник питания и эмоций: главный инструмент самомониторинга

Время и место	Что съедено и сколько	Голод (1–10)	Эмоция / Триггер	Что чувствовал после?
15:30 (Офис)	2 печенья, кофе с сахаром	3 (слабый)	Усталость, раздражение	Чувство вины, тяжесть

💡 Совет: Записывайте еду сразу ДО или ВО ВРЕМЯ приема пищи, а не вечером по памяти.

Долгосрочное удержание веса и феномен «плато»

Что такое «Плато веса»?

Временная остановка снижения массы тела на несколько недель или месяцев при соблюдении того же рациона. Это физиологическая адаптация организма к новому весу, а не ошибка в диете.

Почему происходит плато?

При снижении веса уменьшаются базовые энергозатраты организма. Организм переходит в режим экономии энергии. Требуется перерасчет калорийности и обновление физической активности.

Стратегия преодоления плато

не паниковать и не бросать начатое;

- пересчитать суточный калораж под новый вес;
- изменить вид или интенсивность физических нагрузок;
- оценить качество сна и уровень стресса.

Срыв vs Рецидив: важнейшее различие

Срыв (Однократное отклонение)

- Единичный эпизод переедания на празднике, в кофейне или из-за сильного стресса.
- Нормальная часть процесса изменения привычек.
- Главная задача: НЕ превратить срыв в систему.
- Решение: спокойно продолжить следующий прием пищи по плану.

Рецидив (Возврат к прошлым привычкам)

- Полный отказ от самоконтроля, дневника и физической активности на недели и месяцы.
- Быстрый возврат сброшенных килограммов («эффект йо-йо»).
- Вызывается мыслительными ловушками: «Всё пропало», «Я ни на что не способен».
- Решение: заново обратиться за профессиональной помощью.

Пошаговый алгоритм действий при переедании (срыве)

Шаг 1: Стоп-критика

Остановите мысли о вине. Срыв — это опыт и сигнал, а не личностный провал.

Шаг 2: Никакого голодания!

НЕ пытайтесь отработать еду разгрузочным днем или голодом — это гарантирует следующий срыв.

Шаг 3: Проанализируйте причину

Задайте вопрос: Что запустило срыв? (Физический голод, усталость, конфликт, алкоголь?).

Шаг 4: Вернитесь к плану

Следующий прием пищи сделайте обычным, сбалансированным по «Правилу тарелки».

Когнитивные ловушки и как их переформулировать

«Черно-белое мышление»

Ловушка: «Я съел кусочек торта, теперь вся диета испорчена»

Здоровая мысль: → «Один кусочек торта — это просто 200 ккал. Мой следующий прием пищи будет здоровым».

Обесценивание успехов

Ловушка: «За месяц я сбросил ВСЕГО 2 кг, это ничто»

Здоровая мысль: → «2 кг за месяц — это отличный безопасный темп. За год это будет 24 кг!»

«Долженствование»

Ловушка: «Я никогда не должен ошибаться и есть сладости»

Здоровая мысль: → «Я живой человек. Гибкий подход к питанию работает лучше жестких запретов».

Социальное окружение и организация быта

Безопасная кухонная среда

- Уберите высококалорийные снеки с видимых мест.
- Держите на столе мытые овощи, фрукты, воду.
- Не ходите в магазин на голодный желудок.

Поддержка семьи и близких

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

Регулярные визиты к врачу

- Контроль показателей (ИМТ, АД, анализы) раз в 3–6 месяцев.
- Своевременная коррекция плана лечения с эндокринологом.

Практикум: Составление Личной карты антистресса

Ситуация / Эмоция-триггер	Моя привычная реакция (еда)	Мое новое альтернативное действие
Усталость и тяжесть после работы	Сладости с чаем перед телевизором	Теплый душ 10 минут + прогулка
Тревога из-за новостей / задач	Чипсы / сухарики по вечерам	Дыхательная гимнастика + звонок другу
Одиночество, скука в выходные	Частые перекусы от нечего делать	Хобби, чтение книги, поход в бассейн

Подведение итогов и домашнее задание

Домашнее задание

1. Ведение Дневника питания и эмоций в течение 7 дней.
2. Практика «Правила 15 минут» при каждом эмоциогенном позыве.
3. Заполнение Личной карты антистресса (минимум 3 альтернативы еде).
4. Взвешивание 1 раз в неделю в одно и то же время утром.

Главные выводы курса

- ✓ Ожирение — хроническое заболевание, требующее постоянного контроля, а не временных жестких диет.
- ✓ Сброс 5–10% массы тела существенно снижает риски диабета и сердечно-сосудистых катастроф.
- ✓ Здоровое питание + физическая активность + стресс-менеджмент — основа долгосрочного успеха.
- ✓ Будьте бережны к себе: любой шаг к здоровому образу жизни имеет значение!