Компульсивное переедание. Психологические аспекты расстройства пищевого поведения

Компульсивное переедание (КП) – одно из самых распространенных расстройств пищевого поведения, ему подвержено около 3,5% женщин и 2% мужчин. С психологической точки зрение, компульсивное переедание – способ заглушить чувство стресса. Часто КП является следствием какого-либо травмирующего события.

Переедание становится способом справиться с негативными эмоциями тогда, когда человек не находит *других* путей справляться со стрессом. Люди, склонные к компульсивному перееданию, как правило, имеют сопутствующие физические и психологические проблемы.

Что же такое компульсивное переедание?

Согласно американской классификации психических расстройств (DSM-5), компульсивное переедание характеризуется длительным приемом пищи (вплоть до 2 часов), количество пищи при этом заметно больше, чем способен съесть среднестатистический человек за данный период времени в аналогичных обстоятельствах. При компульсивном перееданию человек теряет чувство контроля в процессе приема пищи, он не может остановиться и не может контролировать количество съеденного.

При эпизоде компульсивного переедания человек:

ест быстрее обычного;

ест до тех пор, пока не почувствует пресыщение пищей;

съедает большое количество еды даже не испытывая чувства голода;

старается есть в одиночестве, так как чувствует стыд за съедаемое количество пищи;

после эпизода компульсивного переедания чувствует отвращение к самому себе, испытывает чувство вины.

Существует множество мифов относительно компульсивного переедания.

Миф 1: Люди, подверженные данному расстройству, просто не имеют достаточно силы воли. На самом деле, это не так. Компульсивное переедание – серьезная проблема, как правило, связанная с тревожным или депрессивным расстройством. Данное расстройство не связано с физическим чувством голова и практически не поддается контролю.

Миф 2: Люди, подверженные компульсивному перееданию, имеют лишний вес. Это не так, люди с КП могут быть совершенно любого размера, даже очень худые. И, наоборот, не все люди с лишним весом страдают КП.

Миф 3: КП можно «вылечить» диетой. Диеты, напротив, могут стать спусковым крючком компульсивного переедания. Как правило, они сначала ведут в потере, а затем – к набору

веса, что может привести к ухудшению состояния здоровья. В 95% случаев человек возвращается к своему прежнему весу в течение первых трех лет после диеты. Лечение компульсивного переедания включает в себя работу с психологическими, физическими и ситуационными факторами, провоцирующими КП.

Миф 4: КП не требует такого серьезного лечения, как анорексия или булимия. Компульсивное переедание – не менее серьезная проблема, чем любое другое расстройство пищевого поведения, и требует серьезного лечения, которое может включать в себя индивидуальную и групповую терапию, консультации врача-нутрициониста, а также медикаментозное лечение.

Лечение компульсивного переедания:

В лечении КП используются различные подходы: когнитивно-поведенческая терапия, диалектическая поведенческая терапия, системная семейная психотерапия, терапия травмы. Важно, чтобы в ходе терапиии, клиент чувствовал, что его воспринимают всерьез и относятся к нему и его проблеме с уважением.

В процессе лечения, терапевт обращает внимание на эмоциональные и поведенческие аспекты компульсивного переедания, выясняет, почему еда стала для пациента способом борьбы со стрессом. Терапевт не накладывает запреты на ту или иную еду, он не назначает диеты, так как это прямой путь к повторным эпизодам КП.

Как правило, в ходе лечения КП, работает целая команда профессионалов: психотерапевт, врач-нутрициониста или диетолог, врач общей практики и психиатр. Помощь психиатра необходима в случае, когда КП сопровождается другими психическими проблемами, например, депрессией, тревожным расстройством, СДВГ, обсессивно-компульсивным расстройством, алкогольной или наркотической зависимостью.

Кроме профессиональной медицинской помощи, существуют способы самопомощи при компульсивном переедании:

Осознанное питание. Большинство людей с КП считают, что им стоит ограничить доступ к еде. На самом деле, все наоборот: здоровое отношение к еде предполагает, что нет запретов и ограничений, которые постоянно хочется нарушить. При здоровом подходе к питанию, еда, безусловно, является источником удовольствия, однако она не имеет такой власти над человеком, как при компульсивном переедании.

Осознанное питание предполагает, что человек ест за столом, он не смотрит телевизор, не работает за компьютером в процессе приема пищи. Важно обращать внимание на эстетическую составляющую пищи и сервировки стола. Есть нужно не спеша, но и не растягивая один прием пищи более, чем на 30 минут. Обращайте внимание на температуру, текстуру и запах еды. Учитесь замечать ощущения собственного тела в процессе приема пищи, понимать, когда вы все еще голодны, а когда уже сыты. Делайте паузы в процессе приема пищи.

Больше движения! Часто мы связываем физические нагрузки с болью и потерей веса. Важно найти именно тот вид физической активности или спорта, который подходит именно вам, доставляет удовольствие и приносит чувство удовлетворения. Движение должно быть в радость, оно позволяет почувствовать себя сильным и способным на многое. Человеческое тело создано для движения и наслаждения окружающим миром через действия и тактильные ощущения.

Забота о себе. Выбирайте то, что безопасно и комфортно для вас. Найдите то занятие и увлечение, которое станет источником удовольствия. Попробуйте себя в новом творческом занятии, будь то рисование, фотография или музыка.

Принятие себя. У каждого из людей есть те или иные физические ограничения. Важно принимать себя и свое тело таким, какое оно есть. Принятие – первый шаг на пути к экологичным мерам улучшения себя и мира вокруг.

Здоровые способы работы с эмоциями. Для кого-то таким способом станет медитация, для кого-то - спорт или чтение. Важно заменить переедание, как способ борьбы со стрессом, на более полезную привычку.

Поддерживающее окружение. Важно окружать себя людьми, которые понимают вас и вашу проблему. Это может быть психотерапевтическая группа, включая онлайн-сообщества. Это может быть друг со схожей проблемой. Устанавливайте правила внутри вашей группы: например, не обсуждать диеты, набор или потерю веса, всегда быть честными и так далее.

Важно делиться с окружающими тем, что вас волнует. Это один из способов почувствовать себя лучше и найти конструктивное решение проблемы.

Доброта по отношению к самому себе. В процессе внутреннего диалога с собой, обращайтесь к себе так, как вы обращались бы к близкому другу или к ребенку. Возможно, сначала сопереживание самому себе покажется чем-то чужеродным, но этот навык можно развить со временем.

Не будьте слишком самокритичны. Люди, подверженные КП склонны считать себя хорошими, когда они едят правильную еду и плохими, если едят то, что, по их мнению, неправильно. Рациональнее будет обращать внимание на свое пищевое поведение: что вызывает чувство насыщения, когда стоит закончить прием пищи, потому что вы уже наелись; от какой пищи вы чувствуете дискомфорт.

Зацикленность на еде и собственном теле – серьезная проблема, решение которой начинается с поиска помощи и поддержки профессионалов, семьи и друзей.

Оригинальная статья: Margarita Tartakovsky, - Living with Binge Eating Disorder. PsychCentral, May 2016

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: пищевое расстройство, пищевое поведение, переедание, компульсивное переедание, психология питания

Источник фото: youtube.com

