



Глава 2

ВАШ ДЕКОДЕР ПЕРЕЕДАНИЯ



*Проблемы — это не знаки остановки,
это руководства к действию.*

РОБЕРТ Х. ШУЛЛЕР

Переедание — это *не* недостаток силы воли. Новейшие исследования в области психологии, нейробиологии, эндокринологии и питания начали раскрывать причины, по которым некоторые люди склонны к перееданию. В этой главе мы поделимся последними исследованиями причин переедания, которые, как надеемся, позволят по-новому и с соучастием взглянуть на самих себя. Если вы привыкли винить в переедании силу воли или привлекательность печенья, истинные его причины могут удивить.

Переедание не является признаком слабости или того, что вы недостаточно стараетесь. Некоторые факторы, например генетические, находятся вне вашего контроля, но знание о них может помочь перестать себя обвинять. Так как большинство причин переедания переменчивы, их понимание даст новое и более реалистичное представление об изменениях, которые вы можете внести в жизнь, чтобы разорвать цикл переедания.

Сколько раз я думала, что никогда не избавлюсь от этой проблемы, как бы я ни старалась. А сейчас мне это иногда кажется далеким воспоминанием. Выздоровление возможно!

Хейли

Прежде чем вы углубитесь в чтение этой главы, хотим признать, что вы, возможно, начинаете зевать при одном упоминании *науки*. Или переживаете, что это будет слишком трудно понять. Обещаем, что для чтения этой главы не потребуется ученая степень в области биохимии! Напротив, мы постарались сделать ее максимально простой для понимания. Мы считаем, что лучшее понимание BED подготовит к тому, чтобы распознать переедание, увидеть его причины, остановить и изменить привычки в лучшую сторону в долгосрочной перспективе. Так что постарайтесь не пропускать эту главу. Помните: *где нет трудностей, нет изменений*.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ПЕРЕЕДАНИЕ?

Современных научных исследований по теме компульсивного переедания огромное множество. Чем обширней знания, тем лучше мы подготовлены к тому, чтобы проблему преодолеть. Ниже представлен краткий обзор некоторых выводов о причинах переедания.

Генетика и гормоны

Риск развития компульсивного переедания выше, если им страдает кто-либо из членов вашей семьи. Хотя домашняя среда может быть отчасти причиной того, что переедание происходит в семьях, тщательные исследования показали, что в основном это связано с генетикой. Ученые выяснили, что однояйцевые близнецы, имеющие 100 процентов общих генов, гораздо чаще страдают перееданием, чем разнояйцевые, у которых общий генетический код составляет только 50 процентов, даже если оба типа близнецов живут в одной домашней среде (Mitchell и др., 2010).

Одной из причин, по которым гены могут влиять на питание, является то, что они контролируют гормоны, такие как эстроген и прогестерон, являющиеся важными факторами риска переедания (Klump и др., 2017). Согласно другому исследованию, ген, регулирующий грелин — гормон, стимулирующий аппетит, — также связан с риском переедания (Monteleone и др., 2007).

Перечислите генетические или гормональные факторы, которые могут способствовать вашему перееданию, например, членов семьи, которые имеют или имели аналогичную проблему:

Так что же скрывается за утверждением, что переедание имеет генетическую природу? Определяют ли гены нашу судьбу? К счастью, нет. В отличие от некоторых заболеваний, таких как муковисцидоз, которые полностью обусловлены генами, психологические проблемы, такие как переедание, гораздо сложнее. Гены создают лишь предпосылки, которые не должны сбивать с курса, если вы знаете о проблеме и предпринимаете активные шаги по укреплению собственного здоровья. Тот факт, что переедание имеет генетический компонент, не означает, что вы всегда будете с этим жить.

Ограничение в питании

Одна из наиболее важных причин переедания и один из важнейших способов его остановить — ограничение в питании. Оно может принимать форму типичной диеты, такой как употребление меньшего количества калорий в надежде похудеть, но, как мы увидим в главе 3, есть и другие тонкие формы психологического ограничения, которые также могут вызывать переедание, даже если в общем вы употребляете достаточно калорий.

Многое из того, что мы знаем о причинах переедания, получено в результате исследований на животных, потому что их рацион и окружающую среду можно легко контролировать (Mathes и др., 2009). Из этих исследований мы знаем, что лишение животных пищи даже на несколько часов приводит к перееданию, когда они снова получают доступ к еде. Это логично — все мы, сильно проголодавшись, переедаем.

Что еще более интересно, эти же исследования демонстрируют, что животные, которые ранее находились на диете, а затем вернулись к нормальному весу, продолжали переедать после окончания диеты.

Для этих ранее соблюдающих диету животных вероятность переедания особенно высока, когда они оказываются в стрессовой обстановке и в ситуациях, когда получают доступ к животному эквиваленту нездоровой пищи. Поскольку большинство из нас живет в стрессовой среде, с широким доступом к продуктам с высоким содержанием жира и сахара, весьма вероятно, что диета настраивает на последующие переедания.

Я не могла понять, как я могу быть такой дисциплинированной спортсменкой, но при этом не могу контролировать свое питание... [Разговор с медицинским специалистом и отказ от диеты] помогли мне наконец понять, что дело здесь не в недостатке силы воли — это качество, я знаю, у меня есть.

Моника Селеш, невероятно успешная звезда тенниса, которая провела девять лет профессиональной карьеры, борясь с перееданием

Исследования диеты человека дают тот же результат: ее соблюдение усиливает переедание. Лабораторные эксперименты, в которых взрослые подвергались строгой ограничительной диете, показали, что люди начинают переедать, когда возвращаются в обстановку с неограниченным питанием (Franklin and Scheile, 1948). То же самое происходит вне лаборатории в естественных ситуациях, когда люди голодают. Например, у бывших военнопленных, которые столкнулись с хронической нехваткой пищи, вероятность проявления переедания в будущем, даже спустя долгое время после окончания войны, была гораздо выше, чем у солдат, не побывавших в плену (Polivy и др., 1994). То же касается детей и подростков. Исследования, в которых дети и подростки наблюдались в течение некоторого времени, показали, что молодые люди, соблюдающие диету, с большей вероятностью начнут переедать в течение следующих одного-пяти лет, чем молодые люди того же веса, которые не придерживались диеты (Allen и др., 2008; Stice и др., 2008).

Опишите настоящие и прошлые диеты, которые могут способствовать вашему перееданию:

Среди взрослых с диагнозом BED у тех, которые едят регулярно и не пропускают приемы пищи, эпизоды переедания встречаются реже (Masheb, Grilo, and White, 2011). Поэтому отказ от диеты и беспокойных мыслей о еде и весе — один из самых действенных способов предотвратить переедание. Этот важный шаг в процессе выздоровления подробно рассматривается в главе 3, из которой вы узнаете, почему диеты не работают, определите признаки диетического мышления и разработаете план здорового устойчивого питания, который избавит от переедания.

Изменения в мозге

Продукты, особенно с высоким содержанием сахара или жира, активируют в мозге механизмы вознаграждения. Исследования показали, что длительное переедание может изменить опиоидную и дофаминовую системы мозга, регулирующие реакцию человека на вознаграждение (Mathes и др., 2009). Это похоже на изменения, наблюдаемые в мозге людей, злоупотребляющих наркотиками, хотя изменения в ответ на еду гораздо слабее, чем изменения, вызываемые запрещенными веществами. Из-за этих процессов мозг может выработать паттерны, которые сделают воздержание от жирной и сладкой пищи неприятным, заставляя людей искать облегчение в переедании.

Исследования также выявили, что у людей с BED мозговые процессы могут затруднить сопротивление импульсивным реакциям, особенно во время еды. В целом люди, которые переедают, проявляют и другие признаки трудностей с сопротивлением импульсам, особенно при еде

или просмотре изображений еды (Schag и др., 2013). Например, у женщин с BED наблюдается более сильная реакция мозга на изображения высококалорийной пищи, чем у не переедающих женщин с таким же весом (Svaldi, Caffier, and Tuschen-Caffier и др., 2010). Эти результаты дают основания предположить, что мозг людей с BED уделяет больше внимания высококалорийным пищевым сигналам, что затрудняет сопротивление этим продуктам. Исследования с использованием передовых технологий визуализации мозга также выявили, что у взрослых с BED снижена активность тех частей мозга, которые способствуют саморегуляции (Balodis и др., 2013).

Перечислите все признаки импульсивности, которые вы заметили в различных сферах жизни, и трудности в отвлечении внимания от еды.

Имея мозг, импульсивно реагирующий на пищу, намного сложнее осуществлять положительный контроль во время еды. Однако есть стратегии, о которых вы узнаете из этой книги, которые помогут руководствоваться долгосрочными целями, а не импульсами.

Непродуктивные мысли о еде и теле

Многие люди говорят и думают о своем теле негативно, иногда в надежде, что самокритичность мотивирует их на то, чтобы стать более здоровыми. Однако в действительности происходит обратное: чем более критически люди относятся к размерам своего тела, весу или фигуре, тем больше вероятность того, что они начнут переедать. Исследования,

в которых участники наблюдались в течение длительного времени, неизменно показывают, что придание большого значения весу или фигуре является фактором риска начала переедания и ухудшения его симптомов. Это подтверждается для разных групп, включая взрослых мужчин (Dakanalis и др., 2016), девочек-подростков (Stice, Presnell, and Spangler, 2002) и взрослых женщин (Grilo, 2013).

Негативные последствия повышенного внимания к весу и фигуре сохраняются независимо от того, сколько на самом деле человек весит: именно то, как вы думаете о весе, а не сам вес определяет, насколько серьезным станет переедание (Sonneville и др., 2016). Тот, кто имеет относительно низкий вес, но негативно думает о собственном теле, более подвержен риску развития переедания, чем человек с гораздо большим весом, но принимающий особенности своего тела. Мысли о собственном весе, а не цифра на весах — вот что заставляет переедать. Это отличная новость — она означает, что можно снизить риск переедания, просто изменив свои мысли.

Я начала переедать в возрасте пяти лет для утешения. Всю жизнь я с этим боролась. Но выздоровление началось, когда у меня появились мысли, что я заслуживаю покоя, мира, радости — полноценной жизни. Я постоянно держала их при себе и не выпускала из виду. В те дни, когда я не верила им, я вела себя так, как если бы это было иначе. Сейчас я в мире с самой собой.

Шарлотта

Само отношение к пище способно стать помощником или помехой стремлению нормализовать рацион. Перееданиям часто предшествуют либо навязчивые мысли о еде, либо попытки вообще о ней не думать. Определение продуктов как «плохих» и «хороших» также может настроить на переедание, внося вклад в «диетическое мышление» или поддерживая идею о том, что определенные продукты обязательно приводят к перееданию. По сути, простая уверенность, что вы не можете устоять от излишнего потребления некоторых продуктов, может закрепить цикл переедания (Glasofer и др., 2013).

Опишите, что вы думаете о своем теле или о продуктах, которые могут поддерживать вашу модель переедания.

На протяжении всей этой книги, особенно в течение третьей недели, мы будем учить полезным и гибким способам думать о еде и своем теле, чтобы вы смогли выйти из цикла навязчивых мыслей и установить более здоровые отношения с самими собой и продуктами, которые употребляете.

Эмоциональное расстройство

Еда в той же степени связана с эмоциями, в какой и с голодом. Положительные эмоции могут быть тесно связаны с едой — подумайте о роли, которую угощение играет на праздниках, семейных встречах и вечеринках. Еда связана и с отрицательными эмоциями, поэтому мы называем некоторые продукты «едой для поднятия настроения» или говорим о «заедании стресса». Хотя многие люди ощущают некоторую связь между едой и чувствами, особенно сильно и сложно она проявляется при переедании.

Пожалуй, вы не удивитесь, узнав, что негативные эмоции, такие как печаль, гнев и стресс, являются одними из наиболее часто упоминаемых триггеров переедания (Leehg и др., 2015). Фактически женщины с диагнозом BED ежедневно испытывают негативные эмоции, такие как боль или разочарование, в большей степени, чем другие женщины с таким же весом (Zeeck и др., 2011). Эти эмоции, в свою очередь, связаны с сильным желанием поесть, особенно у людей, склонных к подобному. Эта связь между эмоциями и едой существует не только в голове — она имеет реальные биологические причины. Стресс вызывает высвобождения грелина, гормона, усиливающего чувство голода (Gluck и др., 2014). В свою очередь, употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жира может



снизить как биологические, так и психологические показатели стресса за счет активации механизмов вознаграждения в мозге (Razzoli и др., 2017).

На прием пищи влияет не только переживаемый стресс или эмоциональное расстройство, но и то, как вы справляетесь с этим. В целом люди, которые переедают, говорят о том, что им труднее управлять настроением, есть прямая связь между проблемой регулирования эмоций и частотой переедания (Kenny, Singleton, and Carter, 2017). Некоторые способы справиться с чувствами кажутся особенно проблематичными; люди, которые выбирают уклонение от неприятных мыслей, чрезмерное обдумывание или фантазирование как способ справиться с негативными эмоциями, с большей вероятностью обратятся к перееданию, когда будут в плохом настроении (Spoor и др., 2007). Попытки подавить грустные эмоции также связаны с более сильным желанием съесть лишнего (Svaldi и др., 2010).

Люди, которые переедают, говорят, что боятся испытать негатив, и есть некоторые свидетельства того, что их пищевое поведение — это способ избежать или уменьшить отрицательные эмоции (Kenardy, Arnow, and Agras, 1996). Это может показаться нелогичным, ведь на большинство людей переедание действует угнетающе. Однако последующее чувство вины легче перенести, чем депрессию, гнев или тревогу, испытываемую до этого. Таким образом, переедание меняет одну негативную эмоцию на другую, которая кажется менее неприятной или легче поддающейся контролю. Даже сам процесс планирования переедания снижает активность тех частей мозга, которые отвечают за эмоции (Pearson и др., 2016).

Выделите несколько минут, чтобы подумать о роли, которую эмоции играют в вашей личной модели переедания:

Есть и более разумные способы справляться с различными эмоциями, и эта книга — особенно на четвертой неделе — научит множеству других инструментов, помимо еды, которые вы можете использовать, когда ис-



пытываете стресс, грусть или другой негатив. Важно знать, что подобные переживания при переедании иногда сами по себе являются проблемой. Около половины людей, страдающих компульсивным перееданием, испытывают такое расстройство настроения, как депрессия, и чуть более трети имеют клинически значимый уровень тревожности (Grilo, White, and Masheb, 2009). Если вам грустно или вы теряете интерес к обычной деятельности и это состояние сохраняется в течение двух недель, а также если вы испытываете тревожность, которую трудно контролировать и которая мешает жить, следует обратиться за профессиональной помощью к психотерапевту или врачу. Специалисты смогут оценить, будет ли полезна терапия или лекарства.

Межличностные проблемы

Одним из основных источников эмоционального стресса и частой причиной переедания являются проблемы в значимых для человека отношениях с другими людьми. В большой выборке взрослых женщин с диагнозом BED те, у которых было больше всего межличностных проблем, сообщали о самых высоких уровнях переедания, озабоченности весом и фигурой и попытках соблюдать диету (Ivanova и др., 2015). Определенные типы межличностных проблем, особенно связанные с жесткостью и стремлением утвердиться, тесно перекликаются с перееданием (Blomquist и др., 2012).

С другой стороны, наличие хорошей социальной поддержки снижает риск переедания. Позитивные отношения могут снизить риск плохого настроения, улучшить представление о том, что нас ценят и о нас заботятся, и помочь меньше придавать значения весу и форме. Если есть проблемы в отношениях, вы узнаете, как их преодолеть, чтобы помочь себе справиться с перееданием.

Возможность испытывать потребность в поддержке окружающих, независимо от того, удовлетворяют они эту потребность или нет, освободила меня от необходимости полагаться только на себя и еду для поддержки.

Сэмюэл

То, как друзья и родственники говорят о вашем весе и фигуре, также может иметь важное значение для появления и поддержания привычки к перееданию. Взрослые, которые переедают, сообщают, что в детстве слышали множество негативных высказываний членов семьи о еде, весе или фигуре (Fairburn и др., 1998). Насмешки по поводу веса и телосложения также являются предиктором компульсивного переедания из-за негативного влияния подобных комментариев на настроение (Womble и др., 2001).

Перечислите все отношения, которые могут способствовать вашему перееданию:

На шестой неделе вы получите инструменты для улучшения отношений и эффективного общения с окружающими людьми, что поможет на пути к выздоровлению.

Привычки и факторы окружающей среды

Современная пищевая среда также отчасти виновата в росте переедания. Мозг эволюционировал в сторону предпочтения продуктов с высоким содержанием сахара, жира и соли (Gearhardt и др., 2011). Их было мало в нашей эволюционной среде, поэтому у людей должна была быть мотивация для их поиска. Как бы то ни было, естественное человеческое предпочтение высококалорийной пищи типично в современном мире, поскольку пищевые продукты разрабатываются с учетом высоких уровней этих вызывающих удовольствие компонентов. Эти продукты с высокой степенью переработки, которые воздействуют на механизмы вознаграждения в мозге, могут побуждать съесть их, даже если мы не голодны и больше не нуждаемся в питательных веществах, тем самым отделяя про-

цесс питания от биологических потребностей, которые регулировали его на протяжении большей части истории человечества.

Постоянная демонстрация высококалорийных продуктов на телевидении, на рекламных щитах и в социальных сетях также влияет на рацион. Особенно в ситуациях, когда способность разума к самоконтролю подавлена такими факторами, как стресс, люди, увидев изображения высококалорийной пищи с низкой питательной ценностью, с большей вероятностью выберут эти продукты и съедят их в большем количестве (Hall, 2016). Фактически многократное употребление таких продуктов в определенной обстановке (например, в машине, на кухне или в закусочной быстрого питания) может создать привычку, и возвращение в аналогичную обстановку нарушает способность мозга принимать более осознанное решение о типе и количестве еды (Kendig и др., 2016). Люди с диагнозом BED особенно чувствительны к сигналам, таким как изображения или ароматы, которые служат напоминанием о продуктах низкого качества, и эти сигналы часто запускают позывы, приводящие к перееданиям (Kober and Boswell, 2018).

Опишите все факторы окружающей среды или привычки, которые мешают вам остановить цикл переедания:

Можно изменить окружение и выбор продуктов, что поможет остановить кажущийся автоматическим цикл переедания. Вы узнаете об этом на седьмой неделе.

ДЕКОДЕР ПЕРЕЕДАНИЯ

Настало время составить личную дорожную карту выхода из компульсивного переедания. Пройдите следующий тест, чтобы определить факторы, которые не позволяют вам решить проблему. На наиболее

важных из них вы сосредоточите усилия в следующих главах. Поставьте галочку рядом с каждым утверждением, которое в некоторой степени или в основном верно для вас.

Диета (глава 3)

- Я на диете или пытаюсь похудеть.
- У меня есть своя история похудения и набора веса.
- Я ем не по расписанию.
- Я съедаю большую часть калорий вечером и ночью.
- У меня есть правила приема пищи, к примеру избегать употребления определенных продуктов.
- Меня не устраивает мой вес, фигура или размер.

Визуализация (глава 4, неделя 1)

- Мне трудно представить, как выглядела бы моя жизнь без переедания.
- Я не уверен, что смогу добиться устойчивых изменений.
- Я не верю, что мое воображение как-то связано с моими действиями.
- На мой взгляд, все, что я вижу, — это мои ошибки. Мои неудачи — эпизоды переедания — повторяются снова и снова.
- Я не знаю, как мысленно спланировать успех.
- Мое питание непредсказуемо. Я не могу себе представить его последовательным и спланированным.

Постановка целей (глава 5, неделя 2)

- Я часто отказываюсь от своих целей через короткое время.
- Я ставлю перед собой очень амбициозные цели.
- Мне не всегда ясно, какие шаги нужно предпринять, чтобы достигнуть своих целей. Я склонен принимать цели других, вместо того чтобы ставить собственные.
- Когда я достигаю целей, мне трудно закрепить успех.
- Я часто ставлю цели, даже не задумываясь о том, зачем они мне нужны.

Мышление (глава 6, неделя 3)

- Я расстраиваюсь, когда думаю, что ничего никогда не изменится и не станет лучше.
- Съев лишнее, я начинаю плохо думать о себе.
- Я обычно черно-белый — у меня или все хорошо, или все плохо.
- Выбирая продукты, я часто думаю о том, что мне «следует» есть.
- Стоит мне сделать одну ошибку с едой или диетой — и все кончено.
- Я склонен принимать все на свой счет, даже если это не полностью касается меня.

Эмоции и влечения (глава 7, неделя 4)

- Когда я получаю сильный эмоциональный импульс, я обычно следую ему.
- Окружающие могут охарактеризовать меня как вспыльчивого или импульсивного.
- Как только я начинаю думать о какой-то конкретной еде, мне становится очень трудно не поддаваться соблазну.
- Я просто не могу чувствовать себя огорченным или расстроенным.
- Мне не по себе, если что-то непонятно или находится вне моего контроля.
- Как только я задумываюсь о лишнем перекусе, для меня становится практически невозможным не довести это до конца.

Осознанность (глава 8, неделя 5)

- Я часто теряю связь с ощущениями в моем теле.
- Иногда я обнаруживаю, что время ускользнуло, и я не знаю, куда оно ушло.
- Я ем так быстро, что даже не чувствую вкуса.
- Если я чувствую негативную эмоцию, то стараюсь отвлечься.
- Мне кажется, что мое сознание всегда бежит со скоростью сто километров в час.
- Я живу большую часть своей жизни на автопилоте.

Межличностные отношения (глава 9, неделя 6)

- Мои привычки в еде создали проблемы в моих отношениях с окружающими.
- Я часто чувствую себя одиноким.
- Недавно у меня произошли большие изменения на работе, в семье или романтических отношениях.
- У меня много конфликтов с важным для меня человеком.
- Когда я испытываю стресс из-за своих отношений с окружающими, я начинаю есть.
- Мне не к кому обратиться, когда мне плохо.

Окружающая среда (глава 10, неделя 7)

- Я вижу много еды в социальных сетях.
- У меня особый распорядок покупки еды.
- Чаще всего я ужинаю в одиночестве.
- Я часто ем перед телевизором или компьютером.
- Я не могу выработать привычку заниматься физическими упражнениями.
- Я часто испытываю стресс.

Ценности (глава 11, неделя 8)

- Моя жизнь кажется лишенной смысла, я будто плыву по течению.
- Я часто не уверен, какое решение правильное.
- У меня так много дел, что мне кажется, у меня никогда нет времени заботиться о себе.
- Я ловлю себя на том, что пытаюсь «получить все», а затем выгораю.
- Я часто расставляю приоритеты так, как другие люди считают правильным для меня.
- Я редко задумываюсь о том, что для меня самое важное в жизни.

Запишите количество галочек, которые вы поставили в каждом разделе.

- _____ Диета
- _____ Мышление
- _____ Межличностные отношения
- _____ Постановка целей
- _____ Эмоции и влечения
- _____ Окружающая среда
- _____ Визуализация
- _____ Осознанность
- _____ Ценности

Главы, которые соответствуют наибольшему количеству галочек, будут самыми важными в личном наборе инструментов для борьбы с перееданием. Каждая глава будет переводить научно обоснованные практики в упражнения и действия, которые вы можете предпринять, чтобы начать изменения. В определенных главах вам, возможно, захочется приложить дополнительные усилия — сделайте выполнение этих заданий приоритетом, даже если сначала они покажутся трудными. Помните наш девиз: где нет трудностей, нет изменений!

А как насчет глав, которые вы отметили одной галочкой или не отметили вовсе? Поздравляем! У вас хороший старт в тех областях, где есть привычки, способствующие здоровому питанию. И все же рекомендуем прочитать эти главы, потому что вы можете найти в них полезную информацию. Независимо от того, какие темы находят отклик, мы настоятельно советуем не пропускать главу 3, потому что отказ от диеты является важным шагом в избавлении от переедания.

Теперь, когда вы являетесь экспертом в области переедания и начали определять типы изменений, которые необходимо произвести, пора перейти к тому, *как это сделать*. Упражнения в следующих главах помогут развить навыки, необходимые, чтобы избавиться от переедания.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ С ЭЛЕЙН РОЗЕН, ДОКТОРОМ МЕДИЦИНЫ

*Школа медицины Дэвида Геффена,
Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе*

Должен ли я говорить своему врачу, что я переедаю?

Да. Компulsive переедание редко диагностируется и не лечится в учреждениях первичной медицинской помощи, хотя это самое распространенное расстройство пищевого поведения. Лечащим врачам может быть неудобно задавать вопросы о привычках питания, они могут чувствовать неловкость при обсуждении веса. Это может привести к игнорированию или к попыткам начать обсуждение, которое будет восприниматься как неприятное и бестактное. И все же открытый диалог с врачом о переедании важен по многим причинам.

Что нужно знать моему врачу?

Расскажите, что вам интересно знать обо всех показателях своего здоровья, особенно тех, которые могут вызывать беспокойство. При compulsive переедании вы подвержены более высокому риску развития метаболического синдрома и диабета 2-го типа. Если вы предпочитаете не взвешиваться во время визита, если в этом нет необходимости, попросите не делать этого. Вес не всегда связан со здоровьем. Или вы можете попросить врача указать «слепой» вес, отвернувшись от цифры на весах, без сообщения результатов взвешивания.

Как мне начать разговор?

Сообщите врачу, что вам поставили диагноз «compulsive переедание» или вы боретесь с перееданием, как вы это переживаете и на каком этапе находитесь в процессе выздоровления. Попросите врача подписать разрешение, позволяющее ему сотрудничать с любыми членами многопрофильной команды, с которой вы, возможно, работаете, например с психологом и диетологом. Если неудобно отвечать на какой-либо вопрос, сообщите об этом своему врачу.