

Руководство

ПО ИНТУИТИВНОМУ

ПИТАНИЮ



Учебное пособие для специалистов
по питанию и психическому здоровью

Блэр Бернетт

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Журнал отслеживания сессий: 10 сессий

Имя клиента: _____

Дата сессии 1:	Задано? ✓	Заметки
Переключаемся на мысли, вызывающие сострадание к себе		
Как микроуправление питанием повлияло на мою жизнь?		
Отказываемся от инструментов диет		
Дата сессии 2:	Задано? ✓	Заметки
Журнал изучения голода / Шкала оценки голода		
Ум, сигналы тела или забота о себе		
Оценка и журнал заботы о себе		

Дата сессии 3:	Задано? ✓	Заметки
Правила питания и тренировок		
Привыкание / постепенная экспозиция		
Дата сессии 4:	Задано? ✓	Заметки
Личные и семейные правила питания		
Реагируем на комментарии, связанные с пищей и питанием		

Дата сессии 5:	Задано? ✓	Заметки
Шкала оценки голода		
Знакомимся со своей сытостью		
Отвлеченное питание		
Клуб чистых тарелок		
Останавливаемся, когда сыты		
Преграды к сытости		
Сочетаемость перекусов		
Принимаем в расчет ощущения		

Дата сессии 6:	Задано? ✓	Заметки
Функции эмоций		
Виды копинга		
Серфинг желаний		
Триггеры эмоционального питания		
Журнал копинга		

Дата сессии 7:	Задано? ✓	Заметки
Развитие уважения к телу		
Советы по организации визита к врачу		
Стратегии для социальных сетей		
Расширьте свои горизонты		
Негативные разговоры о теле		

Дата сессии 8:	Задано? ✓	Заметки
Виды движения		
Препятствия к интуитивному движению		
Журнал движения и рефлексия		
Вопросник по дезадаптивному движению и размышление над ним		

Дата сессии 9:	Задано? ✓	Заметки
Соответствие тела и выбора пищи		
Переосмыслием терминологию		
Готов ли я к мягкому насыщению?		
Для чего нужна пища?		
Терпение и прогресс		

Дата сессии 10:	Задано? ✓	Заметки
План роста человека, питающегося интуитивно		

Переключаемся на мысли, вызывающие сострадание к себе

Самокритичные и негативные мысли, скорее всего, появятся. Хотя мы, вероятно, не в состоянии полностью избавиться от них, с практикой вы научитесь их перестраивать. Со временем это поможет снизить частоту их появления и влияние на ваши эмоции и поведение. Запишите в этом рабочем листе некоторые из своих самокритичных мыслей, которые появлялись на этой неделе, и попрактикуйтесь перестраивать их на более полезные и/или более сострадательные к себе. Чем больше вы будете практиковаться в новых способах мышления, тем более естественными они станут.

Если вам сложно относиться к себе с большим состраданием, попробуйте представить, что такая мысль появляется у человека, которого вы любите. Что бы вы сказали ему? Как бы вы предложили ему перестроить мысль?

Самокритичная мысль	Переключение на сострадание к себе
<i>Пример: Не могу поверить, что так много съел... Я никогда не исправлюсь</i>	<i>Пример: Я поел, пропустив момент приятного насыщения. Это понятно, потому что я позволил себе проголодаться чуть больше, чем следовало. В следующий раз я устрою перекус перед ужином. Еда в прошлом была для меня способом ощутить комфорт. Понятно, почему я порой по-прежнему обращаюсь к ней. Я учусь новым способам копинга</i>

Самокритичная мысль	Переключение на сострадание к себе

Как микроуправление питанием повлияло на мою жизнь?

Физическое

- Вздутие живота
- Утрата связи с чувством голода
- Утрата связи с насыщением
- Усталость
- Затуманенность сознания
- Расстройство пищеварения
- Выпадение волос
- Гормональные нарушения
- Головокружение
- Нерегулярные или отсутствующие месячные
- Другое: _____
- Другое: _____
- Другое: _____

Социальное

- Избегаю знакомств или завязывания новых отношений
- Избегаю физической близости
- Избегаю ситуаций, где будет еда
- Приношу с собой еду в общественные места (если это обязательно с медицинской точки зрения)
- Меняю свой рацион в присутствии других людей
- Сравниваю свой рацион с другими
- Отказываюсь от еды на людях
- Отказываюсь от еды в общественных местах
- Пропускаю общественные мероприятия ради тренировок
- Беспокоюсь о том, что другие осудят мой выбор продуктов
- Другое: _____
- Другое: _____
- Другое: _____

Отказываемся от инструментов диет

Следующее упражнение адаптировано из книги «Рабочая тетрадь по интуитивному питанию» Триболи и Реш. Прочтите двадцать утверждений, приведенных ниже, и поставьте галочку рядом с теми, которые вам подходят.

	1. Я считаю калории, макроэлементы или баллы и пытаюсь не превысить установленную дневную норму.
	2. Я не позволяю себе какой-нибудь перекус, если в нем больше определенного количества калорий, макроэлементов или баллов.
	3. Я не позволяю себе какой-нибудь прием пищи, если в нем больше определенного количества калорий, макроэлементов или баллов.
	4. Когда я ем вне дома, в ресторане, то выбираю блюда, в которых меньше всего калорий, конкретных макроэлементов или баллов.
	5. Я не позволяю себе напитки, где есть хоть какие-то калории.
	6. Я выбираю виды физической активности и тренировки в зависимости от количества калорий, которые они сжигают.
	7. Я не могу есть определенную пищу, если не знаю калории, макроэлементы или баллы.
	8. Я избегаю продуктов, богатых углеводами, например хлеба, каши и макарон.
	9. Я избегаю еды, которая содержит сахар.
	10. Я избегаю еды, которая содержит жир.
	11. Я часто взвешиваюсь.
	12. Я измеряю пищу, чтобы быть уверенным (-ой), что не съел (-а) слишком много калорий.
	13. Я высчитываю точный объем еды (например, орехов или крекеров), чтобы убедиться, что не съем больше одной порции.
	14. Я взвешиваю еду, чтобы убедиться, что не ем слишком много.
	15. Если я считаю, что съел (-а) слишком много, то компенсирую это более длительными тренировками.
	16. Я гуглю статьи о новых диетических программах и о том, как сбросить вес.
	17. Я читаю блоги и веб-сайты о диетах и «мотивации стройностью».
	18. Я собираю книги о различных диетах и диетических программах.
	19. Я собираю низкокалорийные рецепты, чтобы легче было сбросить вес.
	20. Я принимаю добавки, в том числе чаи, которые предназначены для сжигания жира, ускорения метаболизма или способствуют снижению веса.

1. Запишите первый пункт, над которым вы решили поработать. Опишите один шаг, который можно предпринять, чтобы избавиться от него. *Например, когда вы едите вне дома, вместо низкокалорийного блюда можно выбрать то, которое принесет удовлетворение от еды независимо от калорий.*

2. Запишите второй пункт и опишите один шаг, который можно предпринять, чтобы избавиться от него.

3. Запишите третий пункт и опишите один шаг, который можно предпринять, чтобы избавиться от него.

После того как вы заполнили «Журнал изучения голода» на несколько дней, ответьте на следующие вопросы:

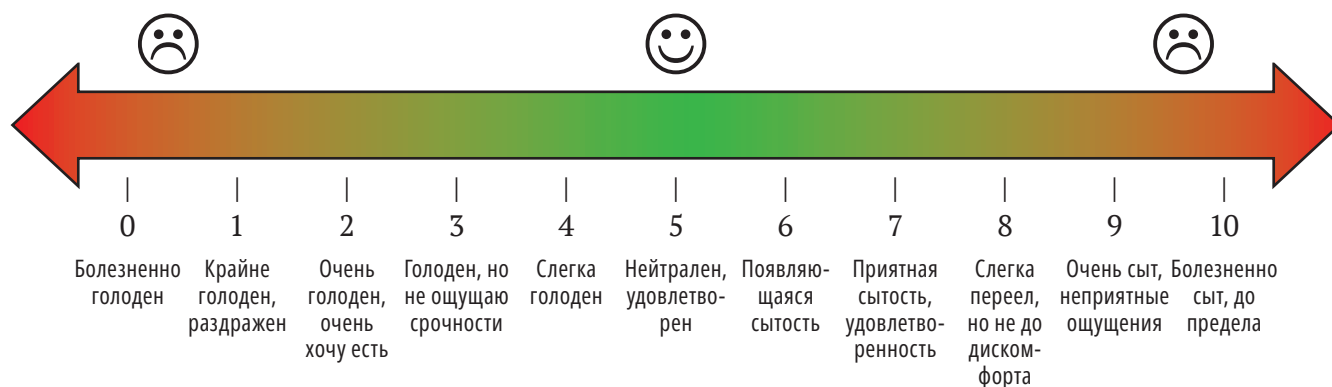
1. Какие тенденции вы заметили при оценке голода?

2. На каком уровне чувство голода кажется вам правильным? Возможно, при оценке 2 или 3?

3. Какой режим питания подходит вам больше всего? Возможно, вы лучше всего себя чувствуете, когда едите хотя бы каждые два, три, четыре или пять часов?

4. Если вы ели более легкие или маленькие блюда, как это повлияло на частоту возникновения чувства голода? Например, появлялось ли чувство голода раньше, чем следующий прием пищи или перекус?

Шкала оценки голода



Используйте эту шкалу, чтобы оценить свой уровень голода и насыщения до и после приема пищи. Также полезно оценить качество вашего голода/насыщения, то есть понять, неприятны ли ощущения, нейтральны или приятны. Многие люди находят уровни от 0 до 1 довольно неприятными, а 2–3 — приемлемыми. Уровни 4–6 зачастую вполне нейтральны. Сытость на уровне 7–8 часто приятна, а на уровнях 9–10 довольно неприятна.

Ум, сигналы тела или забота о себе

Людям часто трудно определить разницу между своими мыслями, недостатком заботы о себе и сигналами тела.

На этой неделе запишите моменты, когда вы чувствуете некоторое замешательство по поводу того, голодны вы или сыты. Остановитесь на мгновение и поразмышляйте о том, мысль ли это, признак того, что нужно уделить внимание заботе о себе, или организм сообщает вам об уровне голода или насыщения. Чтобы помочь вам начать, предлагаю несколько примеров.

Я никак не могу быть голоден. Я поужинал час назад.

- Это **мысль!** А ваше тело, возможно, уже нуждается в пище по самым разным причинам! Может, ужин не удовлетворил ваших пищевых потребностей. Может, сегодня высоки ваши энергетические потребности. Что говорит вам *тело*?

Вчера на работе я не чувствовал бодрости. Я ел и ел, надеясь, что это даст мне энергию.

- Хм, сонливость в дневное время может быть признаком того, что вам недостает **заботы о себе**. Вы хорошо выспались? Едите достаточно? Посещали врача в последнее время?

Вчера у меня был долгий день и почти не было возможности поесть. Когда я вернулась домой, то была излишне раздражительной с партнером.

- Раздражительность может быть важным **сигналом тела** о том, что уровень сахара в крови *слишком низок*. Также она может быть сигналом недостатка заботы о себе, особенно если сохраняется даже после еды.

Я правда мечтаю о макаронах, но сегодня съела слишком много углеводов. Моему телу больше не нужно.

- Углеводы — главный источник энергии для нашего тела! Более того, хотя мы считаем желания чисто эмоциональными, они могут быть **сигналом организма**, который говорит нам о важных пищевых потребностях. Есть ли какие-то признаки того, что это эмоциональное желание? А может, ваш организм жаждет получить больше углеводов?

Я знал, что больше не голоден, но у меня был такой плохой день, а еда такая вкусная.

- Мы все порой используем пищу, чтобы справиться со сложными эмоциями. Однако лучше оснастить свой эмоциональный арсенал другими копинг-навыками, чтобы у вас были стратегии на случай, когда вы не ощущаете физического голода. Кажется, нужно уделить больше внимания потребностям в **заботе о себе!**

Не знаю, что со мной не так в последнее время. Я плачу над такими мелочами. Вчера плакала, потому что кто-то подрезал меня на дороге!

- Повышенная эмоциональность может быть важным признаком того, что вы нуждаетесь в **заботе о себе**. Также порой это может быть **сигналом тела** о низком уровне сахара. Если эмоциональность настигает вас главным образом после того, как вы какое-то время не поели, и снимается едой, вероятно, проблема была в уровне сахара в крови. Если же она не связана с пищей, вероятно, требует внимания **забота о себе**.

Я все время мечтаю об арахисовом масле. Но в нем столько калорий.

- Это **мысль И сигнал тела**. Возможно, тело говорит вам о потребности в белке, клетчатке, соли или даже таком минерале, как марганец. Когда вы убеждаете себя, что нельзя есть арахисовое масло, потому что в нем много калорий, это мысль, а не факт!

Я не тренировалась сегодня, так что мне нельзя есть сладости после ужина.

- Это **мысль**. Ваше тело нуждалось бы в подпитке, даже если бы вы были прикованы к постели, потому что ему нужна энергия для поддержания функций органов и вашей жизни. Компенсаторные отношения с движением, когда вы должны «зарабатывать» еду или «расплачиваться» за нее, скорее всего, негативно повлияют на ваше психическое здоровье и сделают движение намного менее приятным и приносящим удовлетворение!

Оценка заботы о себе

Ниже приведен список вещей, которые настраивают вас на заботу о себе (то есть того, что *помогает* ощутить контакт со своими потребностями), и тех, которые мешают на нее настраиваться (то есть разрывают связь с собственными потребностями). Эти помогающие и мешающие факторы разделены на категории. Духовность приводится в самом конце; эта категория для одних людей более важна, чем для других. Обратите внимание, что духовность может выглядеть и как участие в организованном религиозном сообществе, и как ощущение связи с природой или человечеством. Правильного или неправильного подхода не существует.

Отметьте галочками то, что вам подходит, а затем поразмышляйте над категориями, где вы хорошо заботитесь о своих потребностях, и сферами, которые могут потребовать больше сил. Обратите внимание, что все перечисленное зависит от способностей и возможностей. Если у вас нет возможности установить границы или, например, не хватает ресурсов, чтобы при необходимости посетить врача, вы не делаете ничего *дурного*. Это упражнение должно пробуждать любопытство, а не стыдить. Выберите действия, связанные с заботой о себе, которые продолжите или активизируете на этой неделе (например, отказ от дополнительных обязанностей), и фактор, который может помешать вам настроиться на работу над ними (например, на обращение к близким при плохом настроении).

	Помогающие факторы	Мешающие факторы
Физическая сфера	<input type="checkbox"/> Я ставлю сон на первое место.	<input type="checkbox"/> Я ставлю продуктивность выше сна.
	<input type="checkbox"/> Я двигаюсь так, чтобы это соответствовало моим физическим потребностям.	<input type="checkbox"/> Я тренируюсь, не обращая внимания на болезнь или травму.
	<input type="checkbox"/> При необходимости я обращаюсь за медицинской помощью.	<input type="checkbox"/> Я не занимаюсь движением регулярно, даже если у меня есть время.
	<input type="checkbox"/> Я отдыхаю, когда неважно себя чувствую.	<input type="checkbox"/> Я нечасто обращаю внимание на сигналы голода.
	<input type="checkbox"/> Я питаю себя.	<input type="checkbox"/> Я нечасто обращаю внимание на сигналы сытости.
	<input type="checkbox"/> Я ношу одежду, которая мне нравится, удобна или мне в ней комфортно.	<input type="checkbox"/> Я хожу на работу или учебу, даже когда плохо себя чувствую.
	<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Я ношу слишком большую, слишком тесную одежду или одежду, в которой мне некомфортно.
	<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Я стараюсь не ходить к врачу или стоматологу.
<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Чтобы регулировать эмоции или отвлечься, я употребляю психоактивные вещества (например, алкоголь).	
	<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Другое: _____
	<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Другое: _____

Отношения	Помогающие факторы	Мешающие факторы
	<input type="checkbox"/> В случае необходимости я обращаюсь за поддержкой. <input type="checkbox"/> Я поддерживаю друзей, когда им это нужно, и я на это способен (-на). <input type="checkbox"/> Я поддерживаю связь с людьми, которые важны для меня. <input type="checkbox"/> Я уделяю время тому, чтобы побыть с людьми, которых я люблю. <input type="checkbox"/> Я сообщаю о своих потребностях и желаниях в конструктивной манере. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Когда кто-то ведет себя так, что мне это не нравится, я склонен (-на) взрываться или импульсивно реагировать. <input type="checkbox"/> Я занимаю оборонительную позицию даже тогда, когда обратная связь конструктивна. <input type="checkbox"/> Я не ставлю на первое место время, проведенное с любимыми. <input type="checkbox"/> Я не обращаюсь за помощью, даже когда она мне нужна. <input type="checkbox"/> Я скрываю эмоции, вместо того чтобы поговорить с близким человеком. <input type="checkbox"/> Поддержание связи не является для меня приоритетом. <input type="checkbox"/> Я не говорю о своих потребностях и часто обижаюсь. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____
Эмоциональная/психологическая сфера	Помогающие факторы	Мешающие факторы
	<input type="checkbox"/> Я размышляю над своими мыслями и чувствами без излишнего осуждения. <input type="checkbox"/> Я замечаю свои ощущения и осознанно работаю над ними, вместо того чтобы сразу реагировать. <input type="checkbox"/> Я работаю над эмоциями — в беседах с психотерапевтом или другом или с помощью ведения дневника. <input type="checkbox"/> Я выделяю время для творческих занятий (например, музыки, живописи или танцев), которые позволяют мне выпустить эмоции. <input type="checkbox"/> Я нахожу время для хобби и своих интересов, помимо учебы или работы. <input type="checkbox"/> Я считаю важным уделять время на расслабление и игру. <input type="checkbox"/> Я отношусь к себе с состраданием. <input type="checkbox"/> Я с состраданием отношусь к другим. <input type="checkbox"/> Я умею ограничить себя в использовании смартфона. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Когда я сталкиваюсь с неблагоприятными мыслями или сильными эмоциями, я отношусь к себе жестко или осуждающе. <input type="checkbox"/> Я пытаюсь заглушить свои чувства или избегаю их. <input type="checkbox"/> Я держу свои чувства при себе и не делюсь ими. <input type="checkbox"/> Я не выделяю время на творческие начинания. <input type="checkbox"/> Я ставлю на первое место продуктивность, отказываясь от расслабления и игры. <input type="checkbox"/> Я крайне самокритичен (-на) и требователен (-на) к себе. <input type="checkbox"/> Я критически или жестко отношусь к другим. <input type="checkbox"/> Я ловлю себя на том, что листаю социальные сети или Ютуб, чтобы отвлечься или отстраниться. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____

Границы	Помогающие факторы	Мешающие факторы
	<input type="checkbox"/> Когда у меня не хватает интеллектуальных способностей или ресурсов, я отказываюсь (когда это возможно) от новых задач или возможностей. <input type="checkbox"/> Я устанавливаю границы с близкими, чтобы защитить свое благополучие. <input type="checkbox"/> У меня есть ограничения в работе/учебе, помогающие мне поддерживать душевный покой (например, устанавливаю время, в течение которого не проверяю электронную почту). <input type="checkbox"/> Когда я отдыхаю от работы/учебы, я не проверяю электронную почту и не занимаюсь попутно мелкими несрочными делами. <input type="checkbox"/> Я высказываюсь открыто, защищая свои границы. <input type="checkbox"/> Я считаю важным время и выделяю время на отдых и перезагрузку. <input type="checkbox"/> Я делаю перерывы при работе с компьютером или просмотре телепередач. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Я беру дополнительные задачи/обязанности даже тогда, когда у меня голова занята или не хватает ресурсов. <input type="checkbox"/> Я постоянно ставлю потребности всех остальных людей выше собственных, даже если это не является необходимым. <input type="checkbox"/> Я регулярно проверяю почту или выполняю работу даже по окончании рабочего дня. <input type="checkbox"/> Когда люди не уважают моих границ, я не говорю им об этом открыто. <input type="checkbox"/> Я по-прежнему проверяю электронную почту или делаю работу в отпуске. <input type="checkbox"/> Ощущение занятости — важная часть моей личности. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____
Духовность	Помогающие факторы	Мешающие факторы
	<input type="checkbox"/> Я регулярно медитирую, молюсь или участвую в духовных практиках. <input type="checkbox"/> Я регулярно занимаюсь рефлексией. <input type="checkbox"/> Я стремлюсь обрести связь с верой или духовной общиной со схожими убеждениями или ценностями. <input type="checkbox"/> Я читаю книги, которые углубляют мои убеждения или духовность. <input type="checkbox"/> Я ценю и считаю важными нематериальные аспекты жизни, например природу, связи и смысл. <input type="checkbox"/> Я практикую благодарность и размышляю о тех вещах, за которые я благодарен (-на). <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Я не считаю важным время на отдых и перезагрузку. <input type="checkbox"/> Я не уделяю времени рефлексии. <input type="checkbox"/> Я не стремлюсь к установлению связи с общиной или людьми со схожими ценностями в вере, несмотря на их важность для меня. <input type="checkbox"/> Я ставлю на первое место материальные аспекты жизни, например богатство. <input type="checkbox"/> Я редко ощущаю благодарность за то, что у меня есть в жизни. <input type="checkbox"/> Я чувствую, что у меня нет корней, что у меня как будто нет цели. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____

Сферы, где я хорошо справляюсь с заботой о себе:

Сферы потенциального роста в заботе о себе:

Моя цель в заботе о себе на неделю:

Правила питания и тренировок

У многих людей есть ограничения, связанные с питанием или физическими нагрузками, не осознаваемые ими либо потому, что они стали привычными, либо потому, что являются нормой в нашей культуре. Следующее упражнение адаптировано из «Рабочей тетради по интуитивному питанию» (Tribole and Resch, 2017). Ниже перечисляются распространенные правила, которым следуют люди в питании и тренировках. Поставьте галочку рядом с теми, которые подходят для вас. Можете добавить собственные пункты. Не учитывайте убеждения или действия, необходимые с медицинской точки зрения (например, отслеживание глюкозы в крови).

Соответствует?	Распространенные правила питания и тренировок
	1. Я детально отслеживаю прием пищи и испытываю тревогу, когда что-то мешает мне его отследить.
	2. Я пытаюсь как можно чаще избегать сахара.
	3. Я стараюсь ограничивать себя в углеводах.
	4. Я регулярно взвешиваюсь или измеряю свою еду и испытываю тревогу, когда не могу этого сделать.
	5. Я стараюсь избегать перекусов.
	6. Я исключаю из своего рациона целые группы продуктов, несмотря на то что они мне нравятся.
	7. Я откажусь от продукта, если у меня нет информации о его пищевой ценности.
	8. Я стараюсь не употреблять никаких жидких калорий.
	9. Я строго придерживаюсь времени приемов пищи и перекусов (например, интервального голодания).
	10. Порой мне сложно найти, что можно съесть, потому что мой список безопасных продуктов очень мал.
	11. Я тренируюсь, чтобы «расплатиться» за еду или «заработать» ее.
	12. Я считаю, что только определенные виды двигательной активности можно считать тренировками.
	13. У меня строгие требования к тренировкам с точки зрения их вида, длительности, интенсивности и частоты.
	14. Я тренируюсь даже тогда, когда болен, травмирован или устал.
	15. Я выбираю упражнения в зависимости от их влияния на форму или размер тела, а не на здоровье или результативность.
	16. Другое: _____

1. Каковы некоторые из самых строгих ограничений, связанных у вас с питанием или тренировками?

2. Что кажется важным в этих ограничениях?

3. Что происходит, когда вы выходите за рамки своих ограничений? Например, как влияет «нарушение» правила на ваши мысли, эмоции, поведение и физическое состояние?

4. Как эти ограничения или правила влияют на вашу жизнь? Подумайте о своих отношениях, учебе или работе, целях на будущее, радости в настоящем, ресурсах (например, времени, деньгах) и настроении.

5. Подумайте об одном из ограничений, которые вы упомянули в первом вопросе. Представьте свою жизнь без этого ограничения. Вам нужно отказаться от него. Вы больше в нем не нуждаетесь, не чувствуете привязанности к нему. Что бы изменилось в вашей жизни, если бы вы освободились от этого?

6. Возможно, ослабление ограничений или отказ от правил вас пугают. Порой они кажутся важными или даже необходимыми. Представьте того, кого вы любите, или себя ребенком. Чего бы вы хотели для них? Какие воодушевляющие слова вы бы сказали?

Упражнение на привыкание

Когда мы чего-то боимся, это обычно происходит потому, что мы воспринимаем нечто как угрозу. Для нас вполне естественно избегать того, что мы считаем опасным: мы просто защищаем самих себя. К несчастью, порой появляются страхи, которые не соответствуют реальной угрозе и становятся такими сильными, что негативно влияют на нашу жизнь. Когда пугающая ситуация или стимул, скорее всего, не представляют *непосредственной* угрозы, лучший способ отнестись к ним прямо противоположно нашему желанию — сразиться с ними!

На этой неделе вы определите страх, с которым будете работать. Это может быть продукт, который, как вы боитесь, заставит вас потерять контроль во время еды, ситуация, которая вызывает тревогу и ведет к моделям поведения, связанным с избеганием или обеспечением безопасности (например, употребление пищи на людях), или серьезная фобия (например, боязнь подавиться). На этой неделе вы **трижды** будете практиковаться в приеме вызывающего страх продукта, противостоянии пугающей ситуации или ослаблении правила.

Составляем план

Будьте как можно конкретнее! Вместо того чтобы написать «Я хочу чувствовать себя более комфортно, когда ем хлеб», подумайте: «Я куплю булочки в продуктовом и буду есть по одной за ужином в понедельник, среду и субботу».

1. Страх, которому я буду противостоять:

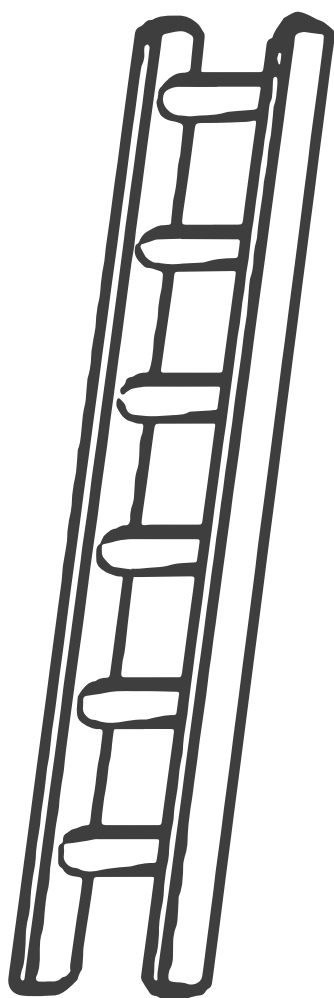
2. Когда я буду противостоять этому страху (конкретные дни/время)?

3. Какая поддержка мне нужна? (Это может быть человек, который сделает что-то вместе с вами или которому можно будет рассказать об этом и отчитаться.)

Используйте «Журнал привыкания / постепенной экспозиции», чтобы описать свой опыт каждый раз, когда вы выполняете упражнение, и затем кратко поразмышлять над ним.

Упражнение на постепенную экспозицию

Сначала вам нужно создать иерархию страха (иногда ее называют лестницей страха). Это структурированный список вызывающих тревогу ситуаций или стимулов. Пункты в списке нужно расположить от наименее вызывающих тревогу до наиболее вызывающих. Оцените каждую ситуацию и уровень страха, который она вызывает, по шкале от 0 до 100.



	Пугающая ситуация/стимул В порядке от наименее до наиболее пугающих	Уровень страха От 0 (никакого) до 100 (высочайший)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Зафиксируйте свои достижения в «Журнале привыкания / постепенной экспозиции». Обязательно укажите, на какую ступень в иерархии вы поднялись!

Журнал привыкания / постепенной экспозиции

Ниже отведено место для записи того времени, когда вы пробуете выполнить упражнение на привыкание или постепенную экспозицию и размышляете над опытом. В таблице вы увидите, что нужно оценивать субъективные единицы дискомфорта (СЕД) до и после упражнения. СЕД оцениваются по шкале от 0 (наименьший дискомфорт) до 100 (сильнейший дискомфорт).

День/ время	Что вы делали?	СЕД до упраж- нения (от 0 до 100)	СЕД после упраж- нения (от 0 до 100)	Как все прошло?

Личные и семейные правила питания

Скорее всего, многие из убеждений и воззрений, которых вы придерживаетесь по поводу питания, тренировок и восприятия тела, возникли под влиянием вашего воспитания. Важно поразмышлять над этими убеждениями и определить, приносят ли они вам пользу по-прежнему.

Ниже приведен список некоторых распространенных убеждений, которые люди впитывают в семье и в детстве. Отметьте те, которые относятся к вам, и добавьте собственные. Справа оставлено место для того, чтобы переписать убеждения так, чтобы они соответствовали вашим нынешним взглядам и ценностям.

Соответствует?	Убеждения, которые вы впитали через воспитание	Как вы в данный момент относитесь к этому убеждению
	Важно оставлять тарелку чистой или съесть все, что мне положили.	
	Прием пищи под влиянием эмоций — всегда проблема.	
	Перекусы — это вредно или то, чего стоит избегать.	
	Углеводы стоит свести к минимуму или исключить.	
	Физические нагрузки должны быть интенсивными.	
	Сладости или десерты — баловство.	
	Сахар вызывает привыкание или вреден для здоровья.	
	Если я не буду строго следить за питанием, я потеряю контроль.	
	Съесть то, что тебе положили, — знак уважения.	
	Я не должен есть ничего после ужина.	
	Лучше всего есть продукты с низким содержанием жира.	
	Нужно избегать жидких калорий.	

Вопросы для размышления

1. Какие эмоции или мысли возникают, когда вы размышляете об убеждениях, которые впитали при взрослении?

2. До какой степени те убеждения, которые вы усвоили, все еще кажутся вам верными? Обратите внимание, что некоторые из них могут по-прежнему казаться истинными, хотя вы понимаете, что это не так.

3. Как вы считаете, в какой степени ваше поведение все еще определяется этими убеждениями, независимо от того, кажутся ли они по-прежнему верными (например, насчет избегания перекусов)?

4. Насколько убеждения, которые остались у вас с детства, помогают вам?

5. От каких убеждений вы бы хотели отказаться? Как с этим справиться?

Знакомимся со своей сытостью

Выберите два-три приема пищи на этой неделе, когда сможете записать свой уровень сытости до и после еды. Лучше всего практиковаться в этом с теми продуктами, которые вы часто употребляете. Каждые полчаса проверяйте уровень сытости. Это упражнение должно помочь вам обрести осознанность по поводу того, как ваше тело ощущает сытость, и длительности насыщения.

Прием пищи (отметьте время, содержание и примерное количество)	Время	Уровень сытости (используйте шкалу оценки голода)	Сколько часов спустя снова появился голод?	Какие физические признаки сытости вы ощущали?
	Перед едой	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	Спустя 30 минут			
	Спустя 60 минут			
	Спустя 90 минут			
	Спустя 120 минут			
	Перед едой	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	Спустя 30 минут			
	Спустя 60 минут			
	Спустя 90 минут			
	Спустя 120 минут			
	Перед едой	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	Спустя 30 минут			
	Спустя 60 минут			
	Спустя 90 минут			
	Спустя 120 минут			
	Перед едой	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
	Спустя 30 минут			
	Спустя 60 минут			
	Спустя 90 минут			
	Спустя 120 минут			

Вопросы для размышления

1. Какие закономерности вы заметили в том, что касается вашего уровня голода перед едой?

2. Насколько вы смогли определить сигналы насыщения?

3. Какие физические признаки сытости вы заметили? Другими словами, каким образом тело сообщило вам, что оно насытилось?

4. Заметили ли вы, что определенные приемы пищи насытили вас на более длительное время? Чем отличались эти приемы пищи?

5. Каково было качество сытости, которую вы испытывали (неприятная, нейтральная, приятная)? Что могло сделать ее неприятной вместо приятной?

6. Можете ли вы назвать какие-либо препятствия к ощущению сытости, с которыми вы столкнулись?

7. Какие другие открытия вы сделали при выполнении этого упражнения?

Отвлеченное питание

Иногда отвлечения во время еды неизбежны и необходимы. Цель этого упражнения — помочь вам понять, как они влияют на сытость и удовлетворенность, и найти способы свести к минимуму те, которых можно **избежать** в будущем. Если отвлечения помогают вам удовлетворять пищевые потребности, пропустите упражнение! Отвлечения во время приемов пищи необязательно что-то плохое, все зависит от контекста.

Учитывая все требования современной жизни, скорее всего, вы часто оказываетесь в ситуациях, когда вам на самом деле **нужно** быстро поесть или перекусить, в то время как вы заняты другими делами. Однако мы часто отвлекаемся во время еды, когда это не является совершенно необходимым: например, едим перед телевизором или просматривая ленту на смартфоне. Мысленно вернитесь к таким случаям, чтобы ответить на эти вопросы:

1. Вы заметили разницу между тем, насколько вы наслаждаетесь едой, когда отвлекаетесь и когда нет? В чем она?

Зачастую люди не испытывают особого удовольствия от еды, когда их внимание расфокусировано. Часто мы опускаем глаза в тарелку и понимаем, что все съели, даже не остановившись, чтобы насладиться едой!

2. Как отвлечения во время еды влияют на то, как сильно и как скоро вы замечаете сигналы насыщения?

Когда вы едите, отвлекаясь, порой труднее почувствовать достижение сытости. Это означает, что выше вероятность того, что вы будете есть до тех пор, пока не ощутите дискомфорт. Или обнаружите, что сыты, но, поскольку не испытали удовольствия от еды, хотите поесть еще.

Выберите два-три раза на этой неделе, чтобы поесть или перекусить, не занимаясь ничем другим (кроме обязанностей воспитателя). Это означает — никакого телефона, компьютера, планшета, домашних дел, работы или вождения. Запланируйте, когда вы попробуете это упражнение; лучше всего выбрать такое время, когда вас никто не будет отвлекать или прерывать. Далее, вам нужно обеспечить себе достаточно времени (по крайней мере 20 минут), чтобы сесть и полностью насладиться едой.

Чтобы это упражнение прошло успешно, подумайте, какая поддержка вам нужна, чтобы свести отвлекающие факторы к минимуму. Возможно, стоит оставить телефон в другой комнате или поесть за кухонным столом вместо гостиной. Можно также запланировать проведение этого упражнения *вместе* с другим человеком, чтобы усилить поддержку и подотчетность.

Приемы пищи, когда я не буду отвлекаться:

- 1
- 2
- 3

Поддержка, которая мне нужна:

- 1
- 2
- 3

Используйте оставленное ниже место, чтобы поразмышлять над каждым приемом пищи, в том числе над чувством голода до и после еды, удовольствием от нее и тем, когда начинает появляться приятная сытость.

Прием пищи	Голод (0–10)		Наблюдения во время еды	Когда появилась сытость (в минутах)
	до	после		
1				
2				
3				

Клуб чистых тарелок

Многих людей в детстве принуждали съесть все, что лежит на тарелке. На это есть много причин: бедность, нехватка продовольствия, диеты, культурные ценности и беспокойство по поводу появления отходов еды. В некоторых культурах съесть все, что вам подано, — признак уважения и любви. Зачастую размер упаковки — это мощный визуальный сигнал, который заставляет съесть все, независимо от чувства голода! Кроме того, если оставить что-то несъеденным, это может показаться странным или расточительным. Суть в том, что люди иногда приобретают привычку есть в ответ на внешние сигналы, например количество еды на тарелке, а не следовать сообщениям собственного тела. Приведенный ниже анализ, взятый из «Рабочей тетради по интуитивному питанию» (Tribole and Resch, 2017), поможет вам определить, может ли привычка оставлять тарелку чистой стать препятствием для того, чтобы замечать сигналы сытости и уважать их.

Прочтите приведенные ниже утверждения и отметьте те, которые, по вашему мнению, вам подходят.

	Я вырос (-ла) в большой семье, и еды было не так много, чтобы ей разбрасываться. Еда вызывала чувство соперничества.
	Когда я рос (-ла), у нас не всегда было достаточно еды. Когда она появлялась, мы ели столько, сколько могли.
	От меня ждали, что я съем все, что мне положили, а если не съедал (-а), у меня были проблемы.
	Съесть все, что тебе положили, считается знаком уважения в моей семье.
	Я часто откладываю прием пищи до тех пор, пока у меня не появится волчий аппетит, и в результате ем быстро.
	Когда я рос (-ла), оставлять любую пищу на тарелке считалось расточительством.
	Обычно я съедаю все, что ем, не думая о том, насытился (-ась) ли. Автоматически.
	Если я ем не дома, я хочу, чтобы мои деньги окупились, так что ем как можно больше.
	Я не люблю остатки, так что лучше съем все сейчас, вместо того чтобы оставлять на потом.
	Когда я рос (-ла), нужно было оставить тарелку пустой, чтобы получить десерт.
	Чаще всего я ем так быстро, что не замечаю, что сыт (-а), пока это не дойдет до крайности.
	Я часто съедаю все, даже не осознавая этого, потому что сижу в телефоне, в планшете или перед телевизором.

Как часто вы склонны оставлять тарелку чистой (а не есть в соответствии с чувством голода)?

- Редко
- Менее чем в половине приемов пищи
- Более чем в половине приемов пищи
- Всегда

Какие факторы, как вам кажется, больше всего влияют на склонность съесть все?

- Беспокойство насчет пищевых отходов
- Нелюбовь к остаткам
- Культурные ценности
- В прошлом испытывал (-а) недостаток еды
- Быстрый прием пищи
- Отвлечения во время еды
- Другое (например, визуальные намеки упаковки): _____

Что приходит вам на ум, когда вы представляете, как оставляете еду на тарелке или в упаковке?

Испытываете ли вы какое-то сопротивление или сомнения по поводу остатков? Если да, что приходит вам на ум?

Остатки могут показаться скучными (вот почему традиционные праздничные блюда вызывают восторг в первый день и скуку на третий). Однако их можно использовать творчески. Ниже приведены некоторые идеи, что можно сделать. Добавьте собственные!

Оставшийся салат ✓ Обжарить во фритюре, добавить в макароны или картофель, положить на пиццу или запеченный картофель.

Картофельные чипсы ✓ Добавить в салат тако, положить сверху запеканки или использовать как панировку.

Паста ✓ Добавить в салат, чтобы он стал более сытным; макароны также можно превратить во фриттату — положите их в сковороду, добавьте яйца и дайте им схватиться.

Оставшиеся овощи ✓ Смешайте в омлете или фриттате, приготовьте жаркое, добавьте риса или крупы и сделайте боул.

Фрукты ✓ Добавьте в омлет или сделайте парфе с йогуртом (подумайте насчет добавления орехов или гранолы).

Добавьте собственные идеи!

Практика. Если вам сложно оставлять еду на тарелке или в упаковке, попробуйте два-три раза в неделю оставлять пару кусочков. Если вас беспокоят пищевые отходы, возможно, кто-то из ваших близких может съесть еще немного, или оставьте ее на потом (рассмотрите варианты, описанные выше).

Останавливаемся, когда сыты

Когда мы останавливаемся при наступлении сытости или оставляем еду несъеденной, это может вызвать удивительно сильные эмоции! Если человек пережил лишения (намеренно или ненамеренно) или ел, чтобы справиться с эмоциями, остановка при наступлении сытости может вызвать чувство печали или утраты. Порой человек ощущает печаль, даже если это не относится ни к одной из этих ситуаций, потому что еда сама по себе приятна и доставляет удовольствие, и какое разочарование, что она заканчивается! Важно оставлять пространство для этих эмоций, работая над уважением к сигналам сытости. Чем больше вы позволяете себе ощущать то, что происходит, тем лучше видите, что эмоции неизбежно ослабевают и проходят. Более того, вы, скорее всего, сделаете важные открытия, которые можно использовать в дальнейшем. Избегая этих эмоций, например продолжая есть, когда вы уже не голодны, вы упускаете возможность продемонстрировать себе, на что вы способны!

Если вам сложно остановиться и перестать есть, когда вы сыты, или это вызывает чувство печали или утраты, поразмышляйте над следующими вопросами, а затем попробуйте выполнить приведенное ниже упражнение. Это поможет понять, что мешает вам ценить свою сытость, и даст возможность попрактиковаться в избавлении от неприятных эмоций.

Когда возникает приятная сытость, остановитесь и прислушайтесь к себе. Возникают ли какие-то эмоции, когда вы представляете, что сейчас перестанете есть? Если да, то какие?

Если вы ощущаете страх, прекращая есть, откуда он может взяться?

Представьте, что вам позволено есть эту еду в любое время, даже когда в следующий раз снова появится чувство голода. Что происходит со страхом?

Попробуйте выполнить следующее упражнение, которое должно помочь вам научиться справляться со сложными эмоциями. Делайте это, только когда достигли приятной сытости. Если все еще голодны — ешьте дальше!

1. Когда достигнете приятной сытости, положите приборы и глубоко вдохните.
2. Сверьтесь с телом: что вы замечаете в желудке? Есть ли у вас какие-то общие ощущения, например приятное тепло или удовлетворенность?
3. Какие эмоции возникают? Печаль по поводу того, что прием пищи заканчивается, или ощущение тревоги, что он закончился?
4. Вместо попыток подавить неприятные эмоции или избежать их оставайтесь в них. Глубоко дышите и позвольте себе пребывать в настоящем.
5. Помните, что эмоции подобны волне. Они становятся сильнее, а затем неизбежно вздымаются и опадают. Сделайте несколько глубоких вдохов. Остановитесь и обратите внимание на силу эмоций.
6. Когда будете готовы или почувствуете, что все еще хотите поесть, отнесите посуду в раковину (если вы дома). Если вы в ресторане, попросите контейнер для остатков.
7. Попробуйте заняться чем-нибудь другим, что увлечет вас умственно или физически. Понаблюдайте, как интенсивность эмоций меняется со временем сама по себе.

Чем больше вы будете практиковаться отдавать должное сытости и связанным с ней эмоциям, тем больше будете укреплять свою самодостаточность. Со временем эта практика естественным образом приведет к ослаблению чувства печали от того, что прием пищи подходит к концу, особенно если вы непременно будете отдавать должное чувству голода, когда оно появится снова.

Преграды к сытости

Многое может помешать вам испытывать приятную сытость и относиться к ней с уважением. Некоторые из преград, которые вы, скорее всего, обсуждали на сессии, включают:

- выбор продуктов, которые не дают удовлетворения;
- боязнь переедания;
- раннее насыщение;
- быстрый прием пищи;
- отвлечения во время еды;
- привычку съедать одно и то же количество, независимо от чувства голода;
- недостаточную заботу о себе;
- низкую interoцептивную осознанность;
- проблемы с психическим здоровьем;
- отказ от еды до тех пор, пока не почувствуете очень сильный голод;
- социальное давление;
- сложности с определением приятной сытости;
- время приема пищи/перекусов.

С некоторыми из этих барьеров легче справиться, чем с другими. Вместе с консультантом выберите одну из преград, которую **можно изменить**, чтобы поработать над ней на этой неделе. Ниже оставлено место, чтобы вы зафиксировали свой прогресс. Там приведены вопросы для размышления.

Цель на неделю

Примеры: поесть два раза, не отвлекаясь на экран телевизора, смартфон или на что-то другое; найти творческий способ иначе использовать остатки еды хотя бы один раз на этой неделе.

Что мне нужно для достижения этой цели?

Например: рассказать близкому человеку о цели, спланировать рацион, поесть дома хотя бы в один из вечеров.

Какие опасения возникают в связи с этой целью?

Как можно справиться с возникающими страхами?

Размышление

Какие трудности возникли, когда вы пытались справиться с преградой к сытости?

Были ли какие-то неожиданности?

Что вы заметили по поводу своей способности определять сытость, когда выполняли это упражнение?

Какие выводы были сделаны в результате этого упражнения?

Что нужно, чтобы двигаться дальше?

Какую **одну вещь** можно сделать на следующей неделе, чтобы продолжить устранять преграды к сытости?

Сочетаемость перекусов

Доводилось ли вам ощутить после еды физическую сытость, но все же испытывать желание поесть, которое нельзя было игнорировать? Возможно, хотя еда была сытной, она не принесла вам *удовлетворения*. Часто приемы пищи или перекусы не приносят нам удовлетворения, потому что в них не хватает ключевых макронутриентов (например, белков, жиров и углеводов). Наиболее сытные приемы пищи чаще всего содержат все три вида макронутриентов. Если вы понимаете, что часто не чувствуете удовлетворения после еды *или* вскоре снова ощущаете, что проголодались, проведите описанный ниже эксперимент на сочетаемость продуктов.

Выберите два дня, когда сможете не менять время и состав приемов пищи и перекусов. Лучше всего поэкспериментировать с перекусом, который, как вы заметили, либо не очень насыщает вас, либо ощущение сытости быстро проходит. В один из этих дней съешьте свой обычный перекус, а в другой день — более сытный. Зафиксируйте на следующей странице, насколько сытным он был и надолго ли сохранилась сытость. Важно поесть, как только вы заметили, что голод снова появляется! Точно так же, если перекус вас не удовлетворяет, не ждите слишком долго, чтобы добавить к нему что-нибудь. Цель состоит в том, чтобы вы научились понимать, какие сочетания продуктов дают вам больше удовлетворения и длительной сытости. Ниже приведены некоторые идеи сочетаемости. Подумайте вместе с консультантом над тем, как можно разнообразить ваш обычный перекус.

Идеи сочетаемости перекусов

Яблоко	→ Яблоко с арахисовым маслом и сырными палочками (добавляем белок, жир)
Стаканчик йогурта	→ Йогурт с миндалем и малиной (добавляем белок, жир и клетчатку)
Сырные крекеры	→ Сырные крекеры, морковь и хумус (добавляем клетчатку, белок и жир)
Миндаль	→ Миндаль, творог, груша (добавляем белок, жир, углеводы)
Половина бублика со сливочным сыром	→ Половина бублика с арахисовым маслом, банан (добавляем белок, клетчатку)
Ванильный соевый латте	→ Смузи с белковым порошком (добавляем клетчатку, белок)
Каша из воздушного риса с обезжиренным молоком	→ Овсянка с голубикой, арахисовое масло (добавляем клетчатку, жир)
Батончик-гранола	→ Энергетический батончик и кусочек фрукта (добавляем белок, клетчатку)
Рисовые кексы с джемом	→ Пшеничный тост с джемом и йогурт из цельного молока (добавляем клетчатку, белок, жир)

Опишите свой эксперимент на сочетаемость перекусов ниже. Мы рекомендуем проделать это упражнение хотя бы один раз, но ниже оставлено место для продолжения практики.

Дата	Перекус	Уровень голода до перекуса (0–10)	Уровень голода после перекуса (0–10)	Продолжительность сытости (часов)
	Перекус 1:			
	Перекус 2:			
	Перекус 1:			
	Перекус 2:			
	Перекус 1:			
	Перекус 2:			

Принимаем в расчет ощущения

Не можете понять, чего *на самом деле* хотите поесть? Вам сложно разобраться, чего на самом деле хочет и в чем нуждается организм, из-за диетической болтовни в вашей голове? Этот рабочий лист предлагает вопросы, которые помогут выбрать те продукты, которые принесут удовлетворение и приятные ощущения в теле. Лучше всего использовать этот рабочий лист, когда вы умеренно голодны — примерно на уровне 3–4 по «**Шкале оценки голода**». Это не разовое упражнение. Выполняйте его все время, когда не можете решиться, чего поесть!

Вкусы

Некоторые из вариантов вкусов включают: пряный, умами, сладкий, соленый, сладко-соленый, маслянистый, жирный, горький, терпкий, кислый, копченый, острый, пресный или нежный.

Текстуры

Подумайте, какие текстуры вас привлекают (может, вам захочется смеси текстур): гладкая, кремовая, густая, тягучая, хрустящая, рассыпчатая, плотная, мягкая, слоистая, клейкая, кашеобразная, липкая, скользкая, сухая, влажная, толстая, тонкая, тяжелая, легкая.

Запах

Большая часть того, что мы приписываем вкусу, на самом деле запах. Запах может добавить много наслаждения. Какие ароматы привлекают вас прямо сейчас?

Например, нравится ли вам запах карамелизированного попкорна? Как насчет легкого и чуть пряного аромата вьетнамского супа фо? А может, сегодня вас тянет к запаху мяса на гриле? Ваш желудок урчит от аромата яблок и корицы? Можно подумать и о других ароматах: ванили, масла, сухофруктов, острого сыра, рыбы, цитрусовых, свежее испеченного хлеба, пиццы, лука на гриле или чеснока.

Температура

Часто мы не задумываемся о том, как может повлиять на нашу удовлетворенность от пищи ее температура. И все же в жаркий летний день тарелка холодного гаспаччо или мороженое могут показаться более питательными, чем чашка чили. Точно так же, если на улице холодно или сыро, тарелка томатного супа с поджаренным сыром может принести больше удовольствия, чем легкий салат или фруктовое мороженое.

Внешний вид

Ключевую роль в удовольствии от еды может сыграть то, как она выглядит. Это главная причина, почему шеф-повара в ресторанах, отмеченных звездами Мишлен, проводят много времени, размышляя не только над вкусом еды, но и над ее видом и подачей. Подумайте о цветах еды в вашей тарелке. Вас привлекает что-то яркое, вроде забавного салата с белком, рисом, бобовыми и сальсой? А может, вам хочется чего-нибудь простого? Например, картофельное пюре и подливка не слишком ярки, но, возможно, это как раз то, что нужно вашему организму.

Объем и питательность пищи

Дело не только во вкусе, аромате и виде пищи. Также стоит учесть ее объем и питательность. Порой сытный салат (с белком и углеводами) — то, что нужно вашему организму. В нем будет много клетчатки (то есть объема) и компонентов, которые медленно перевариваются (например, белок, жир в виде соуса или авокадо) и надолго дают чувство сытости. А может, ваш желудок раздражен, и вам нужно что-то меньшего объема, например арахисовое масло на тосте. Когда вы выбираете, что бы вам съесть, учитывайте следующее:

Вы хотите что-то сытное и очень вкусное, например запеканку или чили? Этот вариант подойдет в холодный день или в день, когда вам нужна энергия на длительный срок или вы не сможете поехать какое-то время.

А может, вам нужно что-то легкое или относительно малого объема, что не слишком вас насытит и не даст ощущения тяжести в желудке, например попкорн или энергетический батончик. Порой это правильный выбор, если вы чувствуете голод, но знаете, что скоро снова поедите.

Дата: _____

Прием пищи или перекус (например, утренний перекус, обед): _____

Вкус

Какие вкусы кажутся вам наиболее привлекательными прямо сейчас (обведите все, которые подходят)?

Пряный	Сладкий	Соленый	Маслянистый	Жирный	Легкий
Горький	Острый	Копченый	Жгучий и острый	Пресный	Нежный

Текстура

Какие текстуры кажутся вам наиболее привлекательными прямо сейчас (обведите все, что подходят)?

Гладкая	Кремовая	Густая	Тягучая	Хрустящая	Рассыпчатая
Плотная	Мягкая	Слоистая	Клейкая	Кашеобразная	Липкая
Скользкая	Сухая	Влажная	Толстая	Тонкая	Тяжелая
Легкая	Комковатая				

Аромат

Есть ли какие-то ароматы, которые соблазняют вас прямо сейчас?

Температура

Как насчет температуры ваших блюд и напитков?

Горячие Холодные

Объем и питательная ценность

Вы хотите чего-то сытного и питательного? Или чего-то легкого, что быстро усвоится?

Сытное Легкое

ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

Мы склонны осуждать себя за свои эмоции, но все они выполняют важные функции! Главное — научиться лучше осознавать их, чтобы мы могли выбирать, как удовлетворять свои эмоциональные потребности (а не реагировать на них в данный момент).

В целом эмоции служат трем главным целям:

- 1. Мотивируют и готовят нас к действию.** Представьте, если бы мы никогда не ощущали страха, гнева или тревоги. Мы, скорее всего, не стали бы спасаться от опасности или предпринимать действия для самозащиты. Эмоции могут обеспечить необходимую мотивацию к действию!
- 2. Позволяют общаться с другими.** Малыши плачут, чтобы сообщить о своих потребностях воспитателям. Конструктивное выражение гнева или разочарования близкому человеку может помочь укрепить отношения. Печаль может сигнализировать другим, что нам нужна поддержка.
- 3. Позволяют общаться с собой.** Эмоции предоставляют богатую информацию о наших потребностях и ценностях. Одиночество может сигнализировать, что нам стоит прежде всего заняться укреплением существующих отношений или созданием новых. Обида может подсказывать, что отношения слишком долго кажутся неуравновешенными.

Помимо этих общих функций, каждая конкретная эмоция служит собственным целям. Ниже приведены примеры различных функций, которые выполняют распространенные эмоции.

Эмоция	Функция
Гнев	Вы или кто-то, о ком вы заботитесь, оказывается под угрозой; важная цель заблокирована.
Предвкушение	Помогает нам планировать и достигать важных целей.
Отвращение	Отвергает что-то, что нездорово или опасно.
Ревность/зависть	Указывает на то, чего нам не хватает, а мы хотим иметь это в своей жизни.
Страх	Для того чтобы ощутить безопасность или защитить себя от угрозы или опасности.
Вина	Говорит о том, что мы действовали вразрез с собственными ценностями.
Радость	Подчеркивает наши ценности и приоритеты.
Одиночество	Помогает найти социальную поддержку и связи.
Любовь	Помогает создавать глубокую связь и развивать безопасные надежные отношения.
Печаль	Вызывает заботу со стороны других и социальную поддержку.
Удивление	Направляет наше внимание к непривычным ситуациям/стимулам.
Доверие	Сообщает, что определенные ситуации или люди безопасны.

Виды копинга

Копинг-стратегии обычно подпадают под одну из приведенных ниже категорий. Ни одна из этих категорий не является «правильной» или «неправильной». Каждая из них используется по-своему. Например, если вы недавно пережили разрыв с партнером, скорее всего, вам нужно будет заняться проблемно-ориентированным копингом (например, переездом и решением финансовых вопросов) и эмоционально-ориентированным копингом (например, справиться с печалью). Далее вы увидите конкретные стратегии, которые обычно подпадают под одну из этих более общих категорий. У каждой есть конкретные эмоции, при работе с которыми она может быть полезна. В правую колонку добавьте конкретные стратегии, которые вы, возможно, используете.

Проблемно-ориентированный копинг

- напрямую работает с фактором стресса;
- полезен, когда стрессовый фактор поддается воздействию, а с эмоциями можно справиться.
- *Примеры: общение с другом, назначение визита к врачу.*

Эмоционально-ориентированный копинг

- устраняет эмоции, вызванные фактором (факторами) стресса;
- особенно полезен, когда фактор стресса не поддается воздействию; может использоваться вместе с проблемно-ориентированным копингом, когда это возможно.
- *Примеры: самоуспокоение, расслабление, серфинг желаний.*

Отвлечение

- избегание фактора стресса или связанных с ним эмоций;
- полезно, когда фактор стресса не поддается немедленному воздействию или эмоции слишком накалены, чтобы действовать рационально.
- *Примеры: прогулка, просмотр ТВ.*

Социальная поддержка

- полезна почти во всех обстоятельствах.
- *Примеры: звонок другу, психотерапия, присоединение к группе поддержки.*

Смыслоориентированный копинг

- используется для извлечения смысла из болезненных или трудных обстоятельств;
- обычно это стратегия, которая используется позже, после того, как человек получил представление о ситуации.
- *Примеры: волонтерская деятельность, правозащитная деятельность, наставничество.*

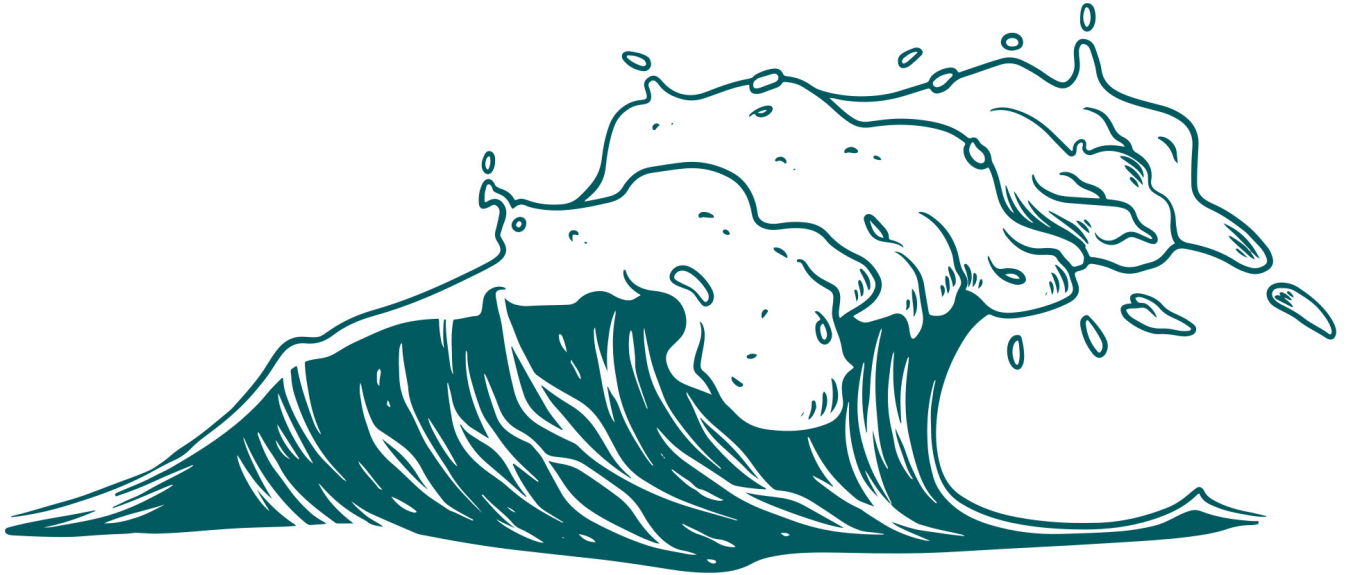
1. Определите присутствующую эмоцию (эмоции).

2. Спросите себя, что нужно сделать, чтобы справиться с ней?

Общая категория копинга	Полезно для...	Конкретные копинг-навыки (добавьте собственные!)
Отвлечение (эмоционально-ориентированный)	<ul style="list-style-type: none">• тревога• постоянное обдумывание (особенно когда с мыслями/страхами ничего нельзя сделать)• гнев• паника	
Самоуспокоение (эмоционально-ориентированный)	<ul style="list-style-type: none">• печаль• одиночество• ощущение физического нездоровья	
Обработка эмоций (проблемно- или эмоционально-ориентированный)	<ul style="list-style-type: none">• ощущение конфликта• экзистенциальные раздумья• страх• принятие решения	
Поддержка (проблемно- или эмоционально-ориентированный)	<ul style="list-style-type: none">• одиночество• печаль• страх• ощущение физического нездоровья	
Общее расслабление (эмоционально-ориентированный)	<ul style="list-style-type: none">• тревога• стресс• ощущение физического нездоровья	
Управление стрессом (проблемно- или эмоционально-ориентированный)	<ul style="list-style-type: none">• перегрузка• столкновение с серьезными проблемами• переживание ключевых перемен в жизни	

Серфинг желаний

Эмоции подобны волнам: сначала они набирают силу, а затем неизбежно достигают пика и стихают. И все же, когда эмоции на пределе, это может ощущаться как кризис, как будто вы никогда не почувствуете себя лучше. **Серфинг желаний** — это практика, в которой мы оседлываем волну, не поддаваясь деструктивным порывам. Чем больше вы практикуетесь брать верх над сильными эмоциями или желаниями, тем сильнее ваша уверенность, что со временем они *обязательно* потеряют силу. Это вера помогает вам не действовать спонтанно под влиянием сильных побуждений и эмоций.



**Первоначальное
нарастание
интенсивности**

Пик

**Снижение
интенсивности**

Если вы не подпитываете желание или сильную эмоцию, они обычно проходят сами по себе за полчаса. Однако, как ни парадоксально, если в это время вы сражаетесь с мыслями, эмоциями или желаниями, тем самым вы можете сделать их сильнее. Серфинг желаний подразумевает принятие и непредвзятое осознание настоящего момента. Используйте серфинг желаний всякий раз, когда испытываете сильное побуждение совершить поступок, который не соответствует вашим ценностям или целям, или когда эмоции настолько накалены, что вы неспособны мыслить ясно.

Если вам сложно понять эту метафору, представьте, что происходит, когда вы пытаетесь плыть против течения. Вы потратите много энергии и, скорее всего, далеко не продвинетесь. Если же вы оседлаете волну, она вернет вас на берег.

Как использовать серфинг

Чтобы добиться успеха, попробуйте переместить себя в то место, где триггеры отсутствуют или сведены к минимуму. Практикуйтесь в серфинге желаний всякий раз, когда у вас есть возможность. Если вы чувствуете сильное желание или эмоцию, более эффективной для снижения их интенсивности может оказаться техника отвлечения.

1. Серфинг желаний начинается с внимательности. Заметив возникновение сильного желания или эмоции, остановитесь и начните глубоко дышать. Можете попробовать технику замедления 5-4-3-2-1 или дыхание по квадрату.

а) **5-4-3-2-1:** найдите пять вещей, которые вы можете видеть, четыре вещи, которые можете слышать, три вещи, которые можете потрогать, две вещи, которые можете понюхать, и одну вещь, которую можете попробовать.

б) «Дыхание по квадрату»: представьте, что ваше дыхание следует очертаниям квадрата. Перемещаясь по верхней стороне квадрата, вдыхайте на четыре счета. Пока спускаетесь по стороне квадрата, задержите дыхание на четыре счета. Двигаясь по нижней части квадрата, выдыхайте на четыре счета, а затем сделайте паузу на четыре счета, снова поднимаясь в исходную точку по другой стороне.

2. **Сосредоточьтесь на участке тела, где вы можете ощутить эмоцию или желание.** Опишите свои ощущения. Это ощущение жжения? Сжатия? Дрожи? Повторите с каждым участком тела, где ощущаете эмоцию или желание.
3. **Продолжайте наблюдать за изменениями в своем теле, позволяя себе двигаться вместе с эмоцией.** Жар начинает рассеиваться? Напряжение ослабевает?
4. **Вместо того чтобы стремиться избавиться от переживания, подходите к нему с любопытством.** Что происходит в теле? О чем это может вам говорить?
5. **Постарайтесь удерживать мысли в настоящем.** Когда замечаете, что мысли переходят в прошлое или будущее, возвращайте себя в настоящее.
6. **Если вам сложно оставаться в настоящем, представьте, что поймали волну.** Чтобы избавиться от любых неприятных ощущений в теле, можете использовать визуализацию. Например, если мышцы кажутся напряженными, представьте, как по ним растекается тепло и расслабляет их.

Триггеры эмоционального питания

Питание и эмоции тесно связаны. Нам бы совсем не понравилось убрать все эмоции во время приема пищи, поскольку они могут способствовать радости, установлению контакта и исцелению. И все же порой еда и физические нагрузки становятся для нас *главным* способом регулировать свои эмоции или справляться со сложными ситуациями. Проблема при этом в том, что в долгосрочной перспективе это обычно причиняет нам вред. Чтобы начать бороться с эмоциональным питанием, очень важно сначала определить конкретные эмоции, которые могут его запускать. Отметьте любые эмоции, которые, на ваш взгляд, являются для вас триггерами. Рядом напишите, как такое поведение влияет на эти эмоции (например, физические упражнения помогают избавиться от фрустрации, еда — от грусти).

✓	Эмоция	Функция поведения
	Беспомощность	
	Раздражение	
	Веселье	
	Волнение	
	Воодушевление	
	Гнев/фрустрация	
	Желание принятия	
	Зависть	
	Контроль	
	Одиночество	
	Отверженность	
	Отвлечение	
	Ощущение опасности	
	Печаль	
	Связь	
	Скука	

✓	Эмоция	Функция поведения
	Стресс/перегрузка	
	Тревога	
	Утрата сил	

Перечислите самые частые для вас триггеры:

Для каждого триггера обдумайте другие способы справиться с этой эмоциональной потребностью.

Какой шаг можно предпринять на следующей неделе, чтобы заменить одну из бесполезных моделей поведения чем-то более полезным в долгосрочной перспективе?

Какие стратегии вы сочли наиболее эффективными?

Заметили ли вы, что определенные стратегии лучше помогали вам в определенных случаях?

Были ли случаи, когда вы использовали привычные шаблоны поведения, чтобы справиться с ситуацией? Что вы заметили при этом?

Развитие уважения к телу

На сессии вы обсудили несколько способов относиться к своему телу с добротой (даже если вам не кажется, что вы любите свое тело таким, какое оно есть). Некоторые из этих стратегий включали временный отказ от взвешивания, отстаивание своих интересов в кабинете врача и заботу о теле в те моменты, когда оно вас больше всего разочаровывает (например, при принятии душа).

Ниже приведены дополнительные идеи по поводу того, как можно развивать уважение к телу. Выберите одно действие, которое вы предпримете на этой неделе, чтобы позаботиться о теле. Приведенные ниже идеи адаптированы из «Рабочей тетради по интуитивному питанию» (Tribole and Resch, 2017).

Избавьтесь от одежды

Вы храните одежду в надежде, что однажды она снова подойдет вам? Принятие интуитивного питания подразумевает, что мы позволяем телу останавливаться и изменяться по мере необходимости. Это означает освобождение от попыток подогнать свое тело под размер и форму, которые оно не может поддерживать, сохраняя здоровье и жизненную силу. Что, если эта одежда — для формы и размера, в которых ваше тело не может быть здоровым? Пожертвовать или продать одежду, которая больше не подходит вам, — это радикальный акт заботы о себе и шаг к освобождению тела. Если вы не готовы совсем расстаться с ней, возможно, стоит отдать одежду подруге или близкому человеку, отнести ее на чердак, в подвал или гараж. Скорее всего, вы поймете, что легче удовлетворять потребности тела, когда у вас больше нет одежды, которая побуждает вас сесть на диету или изменить тело.

Носите комфортную одежду, которая подходит вам по размеру

Если вы будете носить неудобную одежду или не по размеру, это, скорее всего, вызовет негативное отношение к своему телу. Как бы банально это ни звучало, вы с большей вероятностью будете лучше относиться к своему телу и лучше чувствовать себя в удобной, подходящей одежде. Если, после того как вы избавились от одежды, которая вам не подходит, у вас осталось ее не так много, серьезной проблемой могут стать финансы. Поищите в секонд-хендах и на маркетплейсах доступные варианты. Попытайтесь найти несколько основных предметов, которые можно сочетать с различными вещами.

Когда покупаете одежду, постарайтесь убедиться, что:

- у вас много энергии;
- у вас нейтральное или позитивное настроение;
- вы взяли несколько разных размеров; помните — даже один и тот же размер у одного и того же бренда может значительно различаться.

Примерьте одежду и походите в ней, прежде чем смотреть в зеркало.

Если то, как сидит одежда, вам не нравится, не нужно даже смотреть на нее!

Если одежда вроде бы сидит, но вы чувствуете себя в ней некомфортно или считаете, что она не идет вам, не берите!

Перестаньте контролировать тело

Контроль тела не слишком отличается от взвешивания. Это еще один способ проверить себя и измерить в соответствии со спорными стандартами внешности. Контроль тела может выглядеть по-разному: мы измеряем себя, изучаем части тела в зеркале, снова и снова примеряем одежду

конкретного размера. Независимо от того, как это делается, вы по-прежнему сосредоточены на своем внешнем виде и размере тела, что почти неизбежно уводит вас от уважения к нему. Скорее всего, образ, который вы видите в зеркале, искажен. Что еще более важно, то, как вы выглядите, — одна из наименее интересных в вас вещей. Уважение к телу заключается в отношении к телу, как к своему дому для жизни, с добротой и заботой, независимо от того, как оно выглядит.

Избегайте сравнений

Мы часто склонны сравнивать себя с другими. Это один из способов узнать что-то о себе. Однако мы часто сравниваем себя на основе неверной информации, спорных и постоянно меняющихся стандартов и через фильтры собственных комплексов. Социальные сети дают нам практически постоянную возможность для сравнений, что зачастую приводит к негативной самооценке и оценке тела. Однако сравнение себя с другими почти всегда бесполезная вещь. В силу комплексов мы почти никогда не можем точно оценить самих себя. Более того, это отвлекает нас от множества уникальных и ценных качеств, которыми мы действительно обладаем (и они не имеют ничего общего с внешностью!).

Когда вы обнаруживаете, что оказались в ловушке сравнений, остановитесь и попытайтесь вспомнить о нескольких позитивных качествах, которые у вас есть. Если вам сложно назвать их, попробуйте вспомнить, за что вас похвалили другие или что они в вас любят.

Особенно прекратите сравнивать свое тело!

Общество диктует нам, какие тела являются хорошими, но эти идеалы со временем меняются. Когда вы это осознаете, легко увидеть, что «хорошего» тела как такового просто нет. И все же, поскольку нас атакуют СМИ, утверждающие, что некоторые тела лучше и привлекательнее других, трудно избежать сравнения наших собственных тел с этими идеалами.

Однако мы никогда не сможем узнать всех причин, по которым тело выглядит именно так. Даже если человек документирует свою жизнь в социальных сетях, он выборочно решает, что размещать, а что нет. Помимо питания и физических нагрузок, на форму и размер тела влияют многие вещи (например, генетика, состояние здоровья, возраст). Единственное, что известно: ингредиенты, которые делают ваше тело вашим телом, отличаются от тех, что есть у любого другого человека, а это значит, что прямые сравнения некорректны.

Социальные сети

Подумайте, на кого вы подписаны в социальных сетях. Те аккаунты, которые вы просматриваете и какими увлекаетесь, помогают или затрудняют принимать свое тело и питаться интуитивно? Возможно, стоит просмотреть аккаунты и блоги, на которые вы подписаны, и отписаться от тех, что не соответствуют вашим целям и/или ценностям. Посмотрите документ **«Стратегии для социальных сетей»**, чтобы узнать, как укрепить привычки в социальных сетях, которые делают ваш путь к интуитивному питанию чуть легче.

Что я сделаю на этой неделе, чтобы развивать уважение к телу:

Советы по организации визита к врачу

Стигматизация у медиков по поводу веса — неприятная и повсеместно распространенная реальность, с которой вынуждены сталкиваться многие люди, особенно с более крупным телом. Если опасения насчет взвешивания или разговоры о вашем весе во время визитов к врачу когда-либо мешали вам получить необходимую медицинскую помощь в важных вопросах, используйте этот документ, чтобы узнать, как справиться с такими проблемами. К несчастью, в настоящий момент маловероятно, что вы сможете полностью избежать стигматизации по поводу лишнего веса, поэтому обязательно уделите время проработке эмоций, которые это вызывает, со своим консультантом.

Отказ от взвешивания

1. Подумайте со своим консультантом, как подойти к отказу от взвешивания, чтобы это причинило минимум беспокойства. Важно осознавать, что, если вы откажетесь взвешиваться, реакции будут разными. Порой врач будет настаивать, что измерить вес необходимо для страхового возмещения — но это на самом деле редко соответствует действительности. У Рейген Честейн есть замечательная публикация в *Substack*, «Вес и здравоохранение», где она подробно разбирает этот вопрос. Подпишитесь, если вам нужно больше советов по поводу того, как работать со стигматизацией по весу у врачей, и научных данных, чтобы укрепить свою позицию.
2. Некоторые врачи отмечают, что страховые компании иногда требуют для возмещения три жизненных показателя. В этом случае можете попросить, чтобы врач измерил кровяное давление, пульс и кислородную сатурацию (вместо измерения веса), чтобы удовлетворить эти требования.
3. На сайте *HAES Health Sheets* приведен список ресурсов, которые помогают сориентироваться при посещении врача, включая ссылки на карточки для самозащиты, которые можно отдать врачу, чтобы отказаться от взвешивания. Это отличный вариант, если вы вообще не хотите говорить об этом!
4. Можете сказать врачу, что, если взвешивание будет необходимым с медицинской точки зрения, вы готовы вернуться к этому разговору.
5. Если врач настаивает на взвешивании, можете отметить, что с момента последнего посещения не ощутили заметной перемены веса (например, наблюдая за тем, как сидит одежда) (если это правда).

Взвешивание спиной

1. Возможно, вы не готовы отказаться от взвешивания. Это абсолютно нормально! Порой вы чувствуете себя неловко, беспомощно или опасаетесь обратиться с такой просьбой. Порой врач заявляет, что взвеситься необходимо с медицинской точки зрения. В таких случаях можете попросить, чтобы вас взвесили спиной. Возможно, реакция будет язвительной или уничижительной. Тем не менее существует очень мало обстоятельств, при которых вам нужно знать свой вес, так что настаивайте, если вам лучше его не видеть. Однако я очень советую отдельно попросить, чтобы вам не называли цифру. Я слышала истории о том, как медсестры называют вес вслух, несмотря на то что их попросили взвесить человека спиной.
2. Обратите внимание, что, если вас взвешивали, скорее всего, ваш ИМТ будет указан в вашей карте или на онлайн-портале. Зачастую веб-сайты и документы устроены так, что отображают эту цифру крупным шрифтом, ошибочно полагая, что знание своего ИМТ мотивирует человека на изменения в поведении (Hahn et al., 2021, 2023). 136 пар детей и родителей попросили оценить фактический и идеальный вес ребенка, используя цифровую шкалу. Когда детям было 4–7 лет, родители сообщали, как они оценивают вес ребенка; когда детям

было 10–12 лет, они сообщали о своем восприятии веса сами. В указанные периоды оценивались фактический вес, идеальный вес и разница между восприятием идеального и фактического веса. Для изучения отношения между восприятием веса родителями (фактического и идеального) использовались регрессии. Следовательно, важно быть готовым к тому, что информация о вашем ИМТ будет видна или ее будет сложно избежать. Если в клинике распечатывают документацию, можно попросить закрасить информацию об ИМТ маркером. На некоторых онлайн-порталах нет возможности изменить интерфейс, но стоит поинтересоваться, можно ли настроить главную страницу.

Найдите врача, придерживающегося взглядов программы «Здоровье в любом размере», или врача, нейтрально относящегося к весу

У «Ассоциации за разнообразие размеров тела и здоровье» есть список врачей, нейтрально настроенных к весу и придерживающихся взглядов программы «Здоровья в любом размере». Этот вариант, скорее всего, пригодится тем, кто живет в крупных городах и имеет страховку. Однако все равно проверьте сайт, потому что число инклюзивных по весу врачей постоянно растет.

Скажите врачу, что вы предпочитаете не обсуждать собственный вес

Один из способов защитить себя от провоцирующих или вредных разговоров — обратиться к теме веса с самого начала. То есть вы можете начать посещение с того, что скажете врачу, что не хотите обсуждать свой вес. Если врача беспокоит ваше здоровье, вы предпочли бы сосредоточиться на изменении образа жизни или других вариантах лечения и не измерять вес.

Стратегии для социальных сетей

У социальных сетей есть свои преимущества, в том числе они помогают поддерживать связь с близкими, укрепляют связи с людьми, имеющими общие интересы, и держат в курсе текущих событий. Однако социальные сети имеют и свои темные стороны. Исследования показывают, что увлеченность контентом, сосредоточенным на внешности, диетах и фитнесе, заставляет людей хуже относиться к собственному телу и усугубляет нарушения в питании. Но исследования также показывают, что люди с высокой медиаграмотностью и использующие защитные стратегии фильтрации могут избежать вредных последствий, связанных с социальными сетями. Ниже приводятся некоторые советы, как защитить себя и зарождающуюся гармонию с пищей и телом.

Изучите аккаунты, на которые вы подписаны

Просмотрите аккаунты, на которые вы подписаны во всех социальных сетях, но особенно в тех, которые основаны на визуальной информации, и оцените, соответствует ли контент вашим целям и ценностям. Если какие-либо аккаунты регулярно публикуют контент, вызывающий у вас неприятные переживания, отпишитесь от них или откажитесь от уведомлений. Отказ от уведомлений может быть полезен, если вы знаете человека, стоящего за этим аккаунтом, и считаете, что отказ от его контента плохо повлияет на ваше общение с ним. Если вы подписаны на какие-то хештеги, отпишитесь от тех, которые вызывают неприятные ощущения или угрожают вашему спокойствию.

Поскольку алгоритмы могут подсунуть вам контент, на который вы не подписаны, вам также стоит осознанно подойти к работе с любым просматриваемым контентом. Чем больше вы ставите лайков, комментируете или переходите по ссылкам, тем больше похожего контента вам будут показывать. К несчастью, даже то, как долго вы просматриваете пост или рекламу, может подсказать алгоритму, что вы заинтересованы и хотите больше!

Установите предпочтения рекламы и контента

Некоторые компании позволяют настроить контент и рекламу, которые вы видите. Эти настройки, безусловно, не защищают вас от всего; даже если вы скажете, что не хотите видеть информацию о похудении, какая-то ее часть может просочиться. Тем не менее зайдите в настройки и укажите свои предпочтения, чтобы не видеть контент, связанный с красотой, фитнесом и/или снижением веса.

Когда вы видите оскорбительный, провоцирующий или как-то иначе вредящий вам контент, большинство компаний предлагают возможность отказаться от него: например, нажать на «х», чтобы удалить рекламу, а затем сообщить, почему вы не хотите ее видеть, указать, что это вас не интересует, или даже заблокировать аккаунт, который это разместил.

Реже пользуйтесь социальными сетями

В большинстве смартфонов есть функции, позволяющие ограничить время просмотра определенных приложений. Вы можете выбрать количество времени, которое вам будет удобно проводить там каждый день, и установить ограничения. Есть плагины для браузеров, которые делают то же самое в отношении интернет-сайтов.

Также есть специальные приложения, которые, помимо ограничения экранного времени, предусматривают дополнительные возможности. Некоторые из них работают как на iPhone, так и на Android, например *Freedom*, *Moment*, *BreakFree*, *Space* и *ZenScreen*, а также на компьютере. Однако, чтобы воспользоваться всеми возможностями большинства этих приложений, придется оплатить подписку.

Отдохните от социальных сетей

Если хотите попробовать отказаться от социальных сетей, стоит сделать перерыв, удалив приложения с телефона или деактивировав аккаунты. Эти перерывы необязательно должны быть постоянными. Как только вы снова установите приложение или заново активируете аккаунт, ваша информация окажется там. Если удаляете приложение со смартфона, но ловите себя на том, что входите в него через браузер, возможно, пора на некоторое время деактивировать аккаунт.

Перестаньте использовать определенные приложения или сделайте перерыв

Может, вы считаете ценными некоторые приложения, но понимаете, что остальные в основном вредны. Какие-то полезны для вас в профессиональном плане и позволяют сохранять связи с людьми той же профессии и получать поддержку. А может, оно кажется вам машиной, работающей 24 часа 7 дней в неделю. Если вы понимаете, что какое-то конкретное приложение вызывает негатив, попробуйте на время отказаться именно от него (без полного отказа от социальных сетей) и понаблюдать, как вам живется.

Найдите контент, соответствующий вашим ценностям, и подпишитесь на него

Да, социальные сети переполнены вредным контентом, сосредоточенным на внешности. Но в них также есть множество сообществ активистов освобождения тела от стереотипов, сторонников восстановления после расстройств пищевого поведения и людей, поддерживающих интуитивное питание. Подписаться на такие аккаунты полезно по нескольким причинам. Во-первых, вы можете больше узнать о нейтральном отношении к телу и интуитивном питании. Во-вторых, это дает повторение и погружение, так что вы упражняетесь в том, чтобы смотреть мир по-новому, и привыкаете видеть различные тела. В-третьих, это формирует сообщество, что может быть особенно важно для людей, в жизни которых нет тех, кто их поддерживает.

Будьте осторожны в поисках онлайн-контента, соответствующего принципам интуитивного питания. Есть много недобросовестных пользователей и тех, кто использует язык интуитивного питания, но продвигает контент, определенно ему не соответствующий. Все, что пропагандирует снижение веса, отслеживание макронутриентов, калорий, веса, размеров тела или достижение определенных идеалов внешности, не соответствует интуитивному питанию!

Создайте новые аккаунты

Если вы почистили список тех, на кого подписаны, и все же вам предлагают контент, который угрожает вашему восприятию тела, возможно, стоит создать новый аккаунт. Хотя этот шаг неидеален, он может дать вам возможность начать с чистого листа.

Как вариант, можете сохранить текущие аккаунты, но создать еще один, главным образом для просмотра.

Расширьте свои горизонты

Измените свое отношение к телу с помощью трех простых упражнений, подтвержденных наукой

Права принадлежат доктору Джессике Аллеве и ее коллегам:

Alleva, J. M., Martijn, C., van Breukelen, G. J. P., Jansen, A. and Karos, K. (2015). Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality (Расширьте свои горизонты: программа, которая улучшает восприятие тела и снижает самообъективацию путем обучения женщин сосредоточению на функциональности тела). *Body Image*, 15, 81–89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.07.001>

Программа «Расширьте свои горизонты» имеет международную лицензию Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0. Это означает, что материалы можно скачивать и распространять, но со ссылкой на оригинал (она приведена выше); их нельзя использовать в коммерческих целях. Более подробную информацию смотрите здесь: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>.

Если у вас есть вопросы или комментарии, пожалуйста, свяжитесь с доктором Джессикой Аллевой: jessica.alleva@maastrichtuniversity.nl

О программе

Программа «Расширьте свои горизонты» разработана доктором Джессикой Аллевой и ее коллегами в Университете Маастрихта в Нидерландах (Alleva et al., 2015) и протестирована в ходе различных научных исследований. Этот подход, основанный на последних научных открытиях, наиболее эффективен для обретения позитивного восприятия тела (Guest et al., 2019).

Программа «Расширьте свои горизонты» помогает людям уделять больше внимания своему телу, перенося фокус с внешнего вида (то есть того, как выглядит мое тело) на функциональность (то, что мое тело может делать).

Она помогает людям не только сосредоточиться на функциональности собственного тела, но и поразмышлять над тем, чем эти функции ценны для них (то есть тем, за что я ценю свое тело). Для получения более подробной информации о научных основах программы, включая ссылки на соответствующую литературу, посетите сайт: <https://jessicaalleva.wixsite.com/expand-your-horizon>.

Программа «Расширьте свои горизонты» состоит из краткого введения, за которым следуют три письменных упражнения. Они рассчитаны на выполнение в течение одной недели, но вы можете выполнять их в собственном темпе.

Мы также включили краткую версию программы «Расширьте свои горизонты» в одну сессию в конце этого документа.

Хотя мы рекомендуем выполнить все три письменных упражнения, мы понимаем, что некоторым людям может помочь и одно из них.

Если у вас есть комментарии или вопросы, непременно свяжитесь с доктором Джессикой Аллевой по адресу: jessica.alleva@maastrichtuniversity.nl.

Введение

Когда мы думаем о своем теле, мы обычно думаем о его внешнем виде (например, весе, размере, форме). Кроме того, мы часто негативно относимся к внешнему виду своего тела (например, говорим: «Хотелось бы мне быть более привлекательным (-ой)»). Однако в следующих упражнениях вы будете практиковаться в том, чтобы видеть свое тело в ином, более позитивном ключе. Вместо того чтобы сосредотачиваться на его внешнем виде, вы будете упражняться в сосредоточении на всем том, что ваше тело может делать. Мы называем этот аспект телесной функциональностью.

Прежде чем продолжить, несколько минут подумайте о том, что может делать ваше тело. Что приходит вам на ум?

Ниже приведен список функций тела, которые вспомнили другие люди. Перечитайте их. Некоторые из этих функций, возможно, уже пришли вам на ум, а о других вы, вероятно, еще не подумали.

Функции тела, связанные с чувствами и ощущениями

- Зрение
- Вкус
- Осязание
- Слух
- Обоняние
- Ощущение удовольствия
- Переживание эмоций

Функции тела, связанные с физическими возможностями

- Бег
- Прыжки
- Ходьба
- Растяжка
- Гибкость
- Физическая координация
- Подвижность
- Равновесие
- Сила
- Выносливость
- Уровень энергии
- Рефлексы
- Занятия спортом
- Йога
- Езда на велосипеде

Функции тела, связанные с внутренними процессами

- Излечение от простуды
- Переваривание пищи
- Усвоение витаминов
- Зачатие ребенка
- Исцеление от ран
- Рост (волос, ногтей, новых клеток кожи и т. д.)
- Регуляция температуры, голода, жажды и т. д.
- Общее восстановление (например, во время сна)
- Устранение токсинов из тела (например, через печень)
- Дыхание

Функции тела, связанные с творческими начинаниями

- Танец
- Живопись
- Рисование
- Архитектура
- Скульптура
- Резьба
- Письмо
- Пение
- Игра на музыкальном инструменте
- Чтение
- Фотография
- Садоводство

Функции тела, связанные с заботой о себе

Сон/отдых
Еда
Питье
Приготовление пищи
Забота о теле (например, принятие душа или ванны)

Функции тела, связанные с отношениями с другими людьми и общением

Разговор
Язык тела
Мимика
Объятия
Ласки
Поцелуи
Плач
Рукопожатие
Зрительный контакт
Быть плечом, на котором можно поплакать
Сделать (или получить) массаж
Написать письмо

Прежде чем двигаться дальше, остановитесь и поразмышляйте над *важностью* некоторых из этих телесных функций в вашей жизни. Что они значат для вас? Чем они ценны?

Например, насколько скучнее стала бы жизнь, если бы вы не смогли ощущать вкуса любимой еды? Еще пример: где бы вы были, если бы не могли общаться с другими людьми с помощью своего тела (например, обнимаясь, пожимая руки)? А если бы не смогли использовать тело для творческого самовыражения (например, для живописи или танца)?

Функции тела могут быть на первый взгляд простыми (например, растяжка) или сложными (например, излечение от простуды), но все они важны для нашей жизни, и многие из них делают жизнь полноценной.

Обратите внимание: когда думаете о функциональности тела, помните, что каждый организм уникален. Важно необязательно то, *что* может делать тело (и насколько хорошо), но развитие *благодарности* за то, на что оно способно.

Поначалу многим людям очень трудно вспомнить те самые разные вещи, которые может делать их тело, поскольку они слишком привыкли рассматривать его с точки зрения внешности. Возможно, вам так же сложно думать о своем теле в аспекте функциональности. Но с практикой это станет для вас проще и естественнее. Выполнение письменных упражнений «Расширьте свои горизонты» поможет вам добиться этого.

Теперь давайте начнем с первого письменного упражнения.

Письменное упражнение № 1

В самом начале вас попросили подумать о том, на что способно ваше тело. Теперь в этом письменном упражнении вы будете *более детально описывать, что оно может делать*.

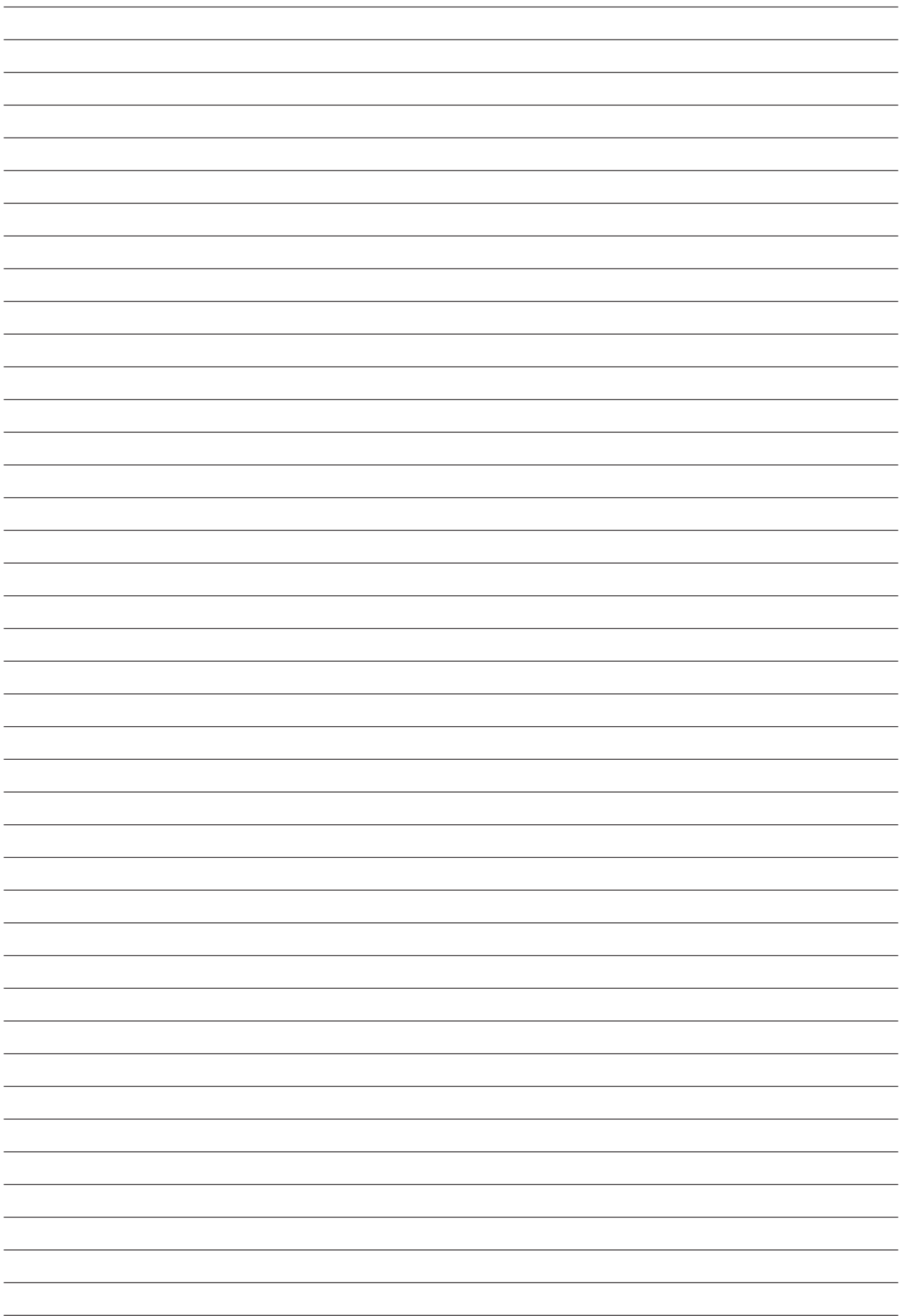
Когда будете писать, не торопитесь, по-настоящему расслабьтесь и опишите самые разные вещи, которые может *делать* ваше тело. В частности, вы сосредоточитесь только на тех телесных функциях, которые связаны с 1) *органами чувств и ощущениями* (например, со зрением, слухом) и 2) *физической активностью и движением* (например, пешей прогулкой, танцами).

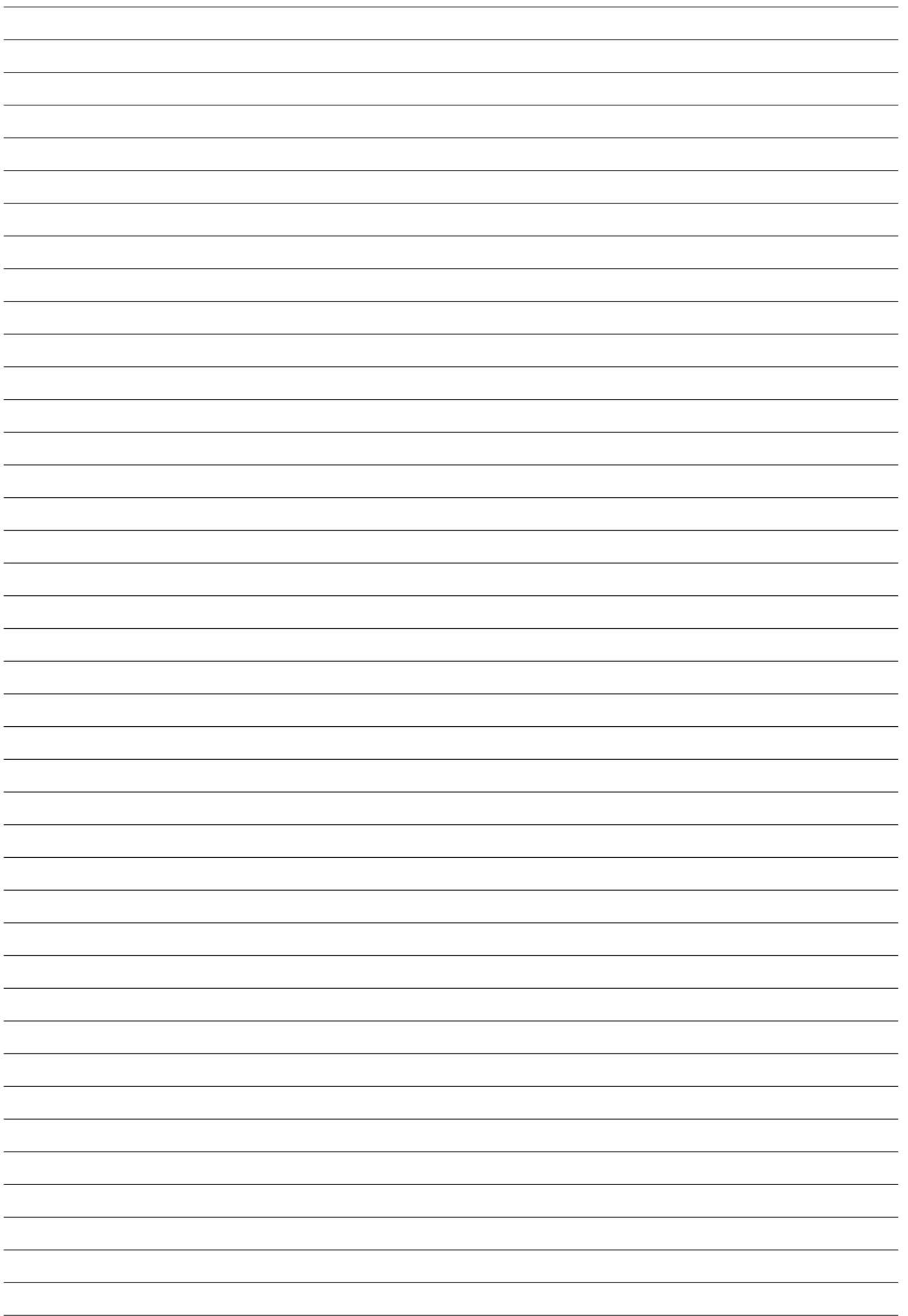
Во втором и третьем письменных упражнениях вы сосредоточитесь на других видах телесных функций. Если вам нужно вдохновение, вы всегда можете вернуться к списку функций организма.

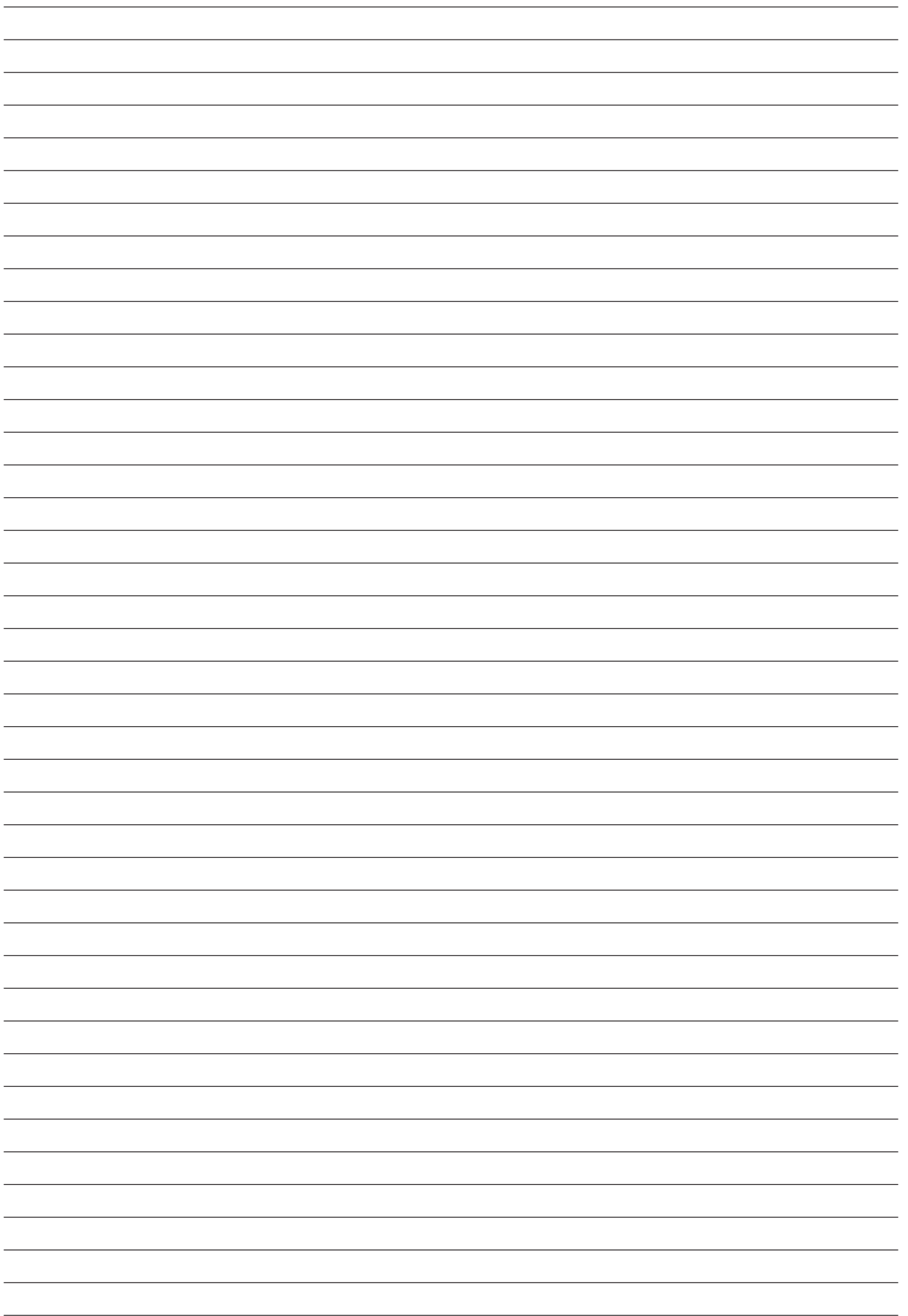
Когда будете писать о функциях тела, важно, чтобы вы *поразмышляли над тем, что эти функции значат для вас*. Спросите себя: «Почему эти функции важны для меня?» Помните, что, хотя мы нечасто останавливаемся и размышляем о функциональности тела, каждая простая и сложная функция играет важную роль в нашей жизни.

Есть три правила этого письменного упражнения:

1. Пишите как минимум 15 минут (можете писать дольше, если хотите).
2. Как только начали писать, не останавливайтесь, пока не прошло хотя бы 15 минут.







Расширьте свои горизонты

Версия для одной сессии

Введение

Ваше тело способно на многие ценные *функции*. Подумайте, например, о его способности дышать, ощущать вкус, обниматься или излечиваться от простуды.

В этом письменном упражнении вы сосредоточитесь на том, как много функций способно *выполнять* ваше тело, и напишете об этом. Этот аспект организма называется *функциональностью*.

Ниже приведен список возможных функций вашего тела. Пожалуйста, перечитайте их прямо сейчас. Размышляя о телесной функциональности, помните, что каждый организм уникален. Важно необязательно то, *что* может делать тело (и насколько хорошо), но развитие *благодарности* за то, на что оно способно.

Функции тела, связанные с чувствами и ощущениями

Зрение
Вкус
Осязание
Слух
Обоняние
Ощущение удовольствия
Переживание эмоций

Функции тела, связанные с физическими возможностями

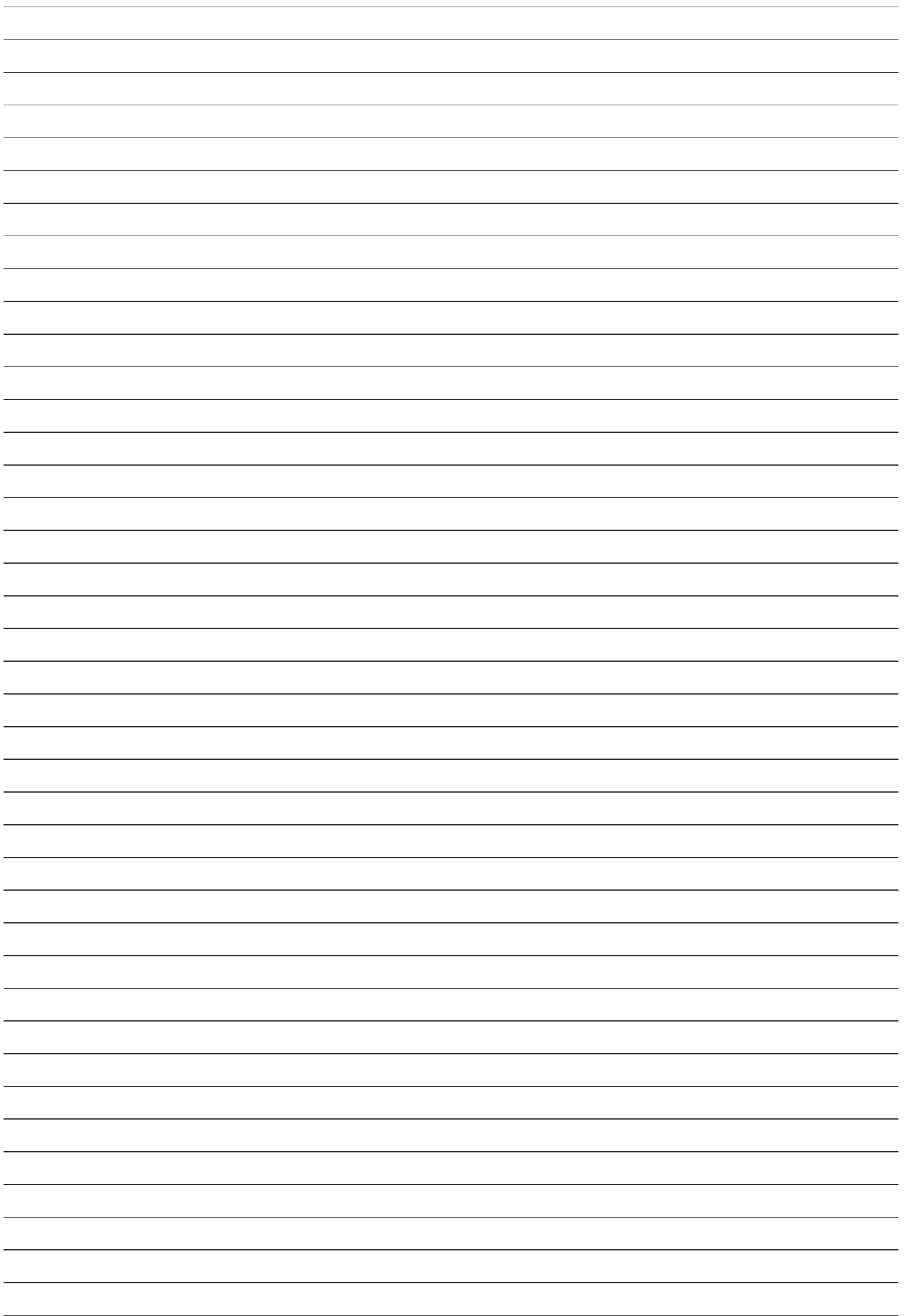
Бег
Прыжки
Ходьба
Растяжка
Гибкость
Физическая координация
Подвижность
Равновесие
Сила
Выносливость
Уровень энергии
Рефлексы
Занятия спортом
Йога
Езда на велосипеде

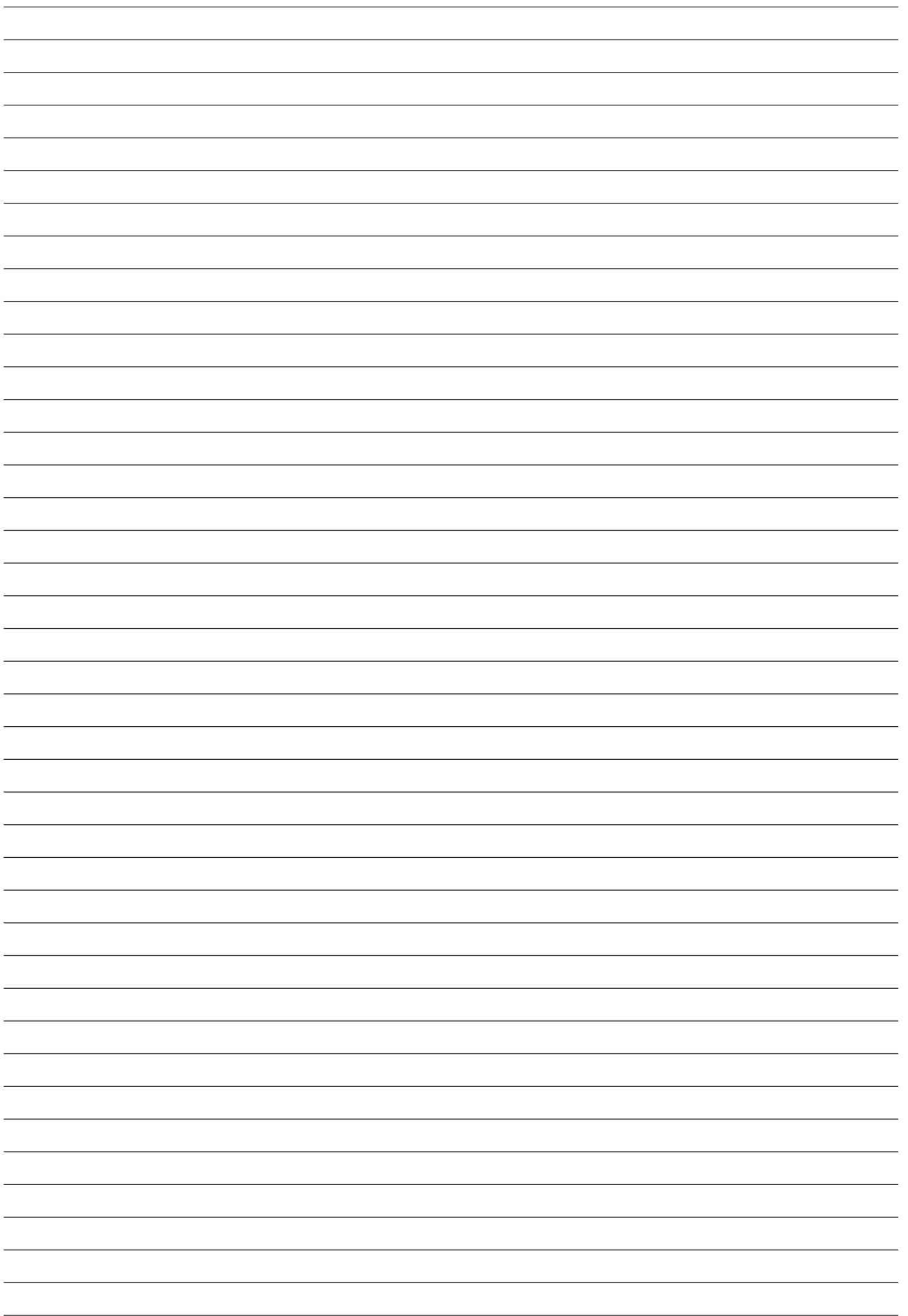
Функции тела, связанные с внутренними процессами

Излечение от простуды
Переваривание пищи
Усвоение витаминов
Зачатие ребенка
Исцеление от ран
Рост (волос, ногтей, новых клеток кожи и т. д.)
Регуляция температуры, голода, жажды и т. д.
Общее восстановление (например, во время сна)
Устранение токсинов из тела (например, через печень)
Дыхание

Функции тела, связанные с творческими начинаниями

Танец
Живопись
Рисование
Архитектура
Скульптура
Резьба
Письмо
Пение
Игра на музыкальном инструменте
Чтение
Фотография
Садоводство





Негативные разговоры о теле

Замечания по поводу внешности и тела встречаются повсеместно. Бывает трудно сразу же придумать, что сказать, или быстро подобрать остроумный ответ. Используйте приведенную ниже таблицу, чтобы описать негативные разговоры о теле, которые вы слышали на протяжении недели, а затем подумайте, как еще вы можете ответить в будущем.

Комментарии по поводу внешности и тела, услышанные на этой неделе	Как я ответил (-а)	Как я хочу ответить в будущем

Комментарии по поводу внешности и тела, услышанные на этой неделе	Как я ответил (-а)	Как я хочу ответить в будущем

Виды движения

Легко прийти к выводу, что важны только определенные виды физической активности, или забыть о многочисленных способах, которыми можно заниматься оздоровительной деятельностью. Приведенный ниже список, адаптированный из «Рабочей тетради по интуитивному питанию» (Tribole and Resch, 2017), содержит много разных форм движения, разделенных на виды (например, командные и одиночные виды спорта, путешествия, занятия для помещений и на открытом воздухе). Обратите внимание, что многие виды могут подпадать под разные категории. Используйте этот список, чтобы обдумать, какие виды движения вы хотите попробовать и включить в свою жизнь. Отметьте галочкой те, которые вас заинтересовали.

Вид спорта	✓	Вид спорта	✓	Вид спорта	✓
BMX		Вышибалы		Лыжи	
Альпинизм		Гандбол		Паркур	
Американский футбол		Геокешинг		Парусный спорт	
Бадминтон		Гимнастика		Пейнтбол	
Баскетбол		Гребля		Пеший туризм	
Бег		Гребля на каноэ		Пиклбол	
Бобслей		Дайвинг		Пилатес	
Боевые искусства		Зумба		Пинг-понг	
Бокс		Йога		Ракетбол	
Боулдеринг		Катание на коньках		Рафтинг	
Вейкбординг		Катание на роликовых коньках		Регби	
Велосипедный спорт		Керлинг		Реслинг	
Верховая езда		Кикбоксинг		Садоводство	
Видеоигры		Конькобежный спорт		Санный спорт	
Водное поло		Крикет		Серфинг	
Воздушная акробатика		Лазертаг		Силовые тренировки	
Волейбол		Лакросс		Скалолазание	
Сквош		Трамплин		Добавьте свое!	
Скейтбординг		Тюбинг			
Скуба-дайвинг		Уборка			
Сноубординг		Фехтование			
Софтбол		Фигурное катание			
Степ-аэробика		Футбол			
Стрельба из лука		Ходьба			
Танцы		Хоккей			
Танцы на шесте		Чирлидинг			
Теннис		Эллиптический тренажер			

Препятствия к интуитивному движению

Многое может помешать интуитивному движению. Ниже приведены самые разные сценарии, которые могут стать препятствиями на этом пути. Вы можете добавить свои. Затем обдумайте способы возможного устранения тех из них, которые наиболее актуальны для вас. Не все препятствия можно исправить немедленно (например, нехватка денег или времени), так что сосредоточьтесь на тех, с которыми можно работать.

Подходит ✓	Препятствие	Потенциальные решения
	Я сталкивался (-ась) с дискриминацией в местах занятий спортом или фитнесом.	
	Я боюсь испытать дискриминацию в местах занятий спортом или фитнесом.	
	Физические нагрузки в моей жизни были наказанием.	
	Я ассоциирую физические нагрузки с изнеможением или болью.	
	Я рассматриваю физические нагрузки как способ «компенсировать» съеденное или «заработать» еду.	
	Физические нагрузки были способом сбросить вес или изменить форму или размер тела.	
	У меня недостаточно времени или ресурсов для физических нагрузок.	
	У меня нет нужного оборудования или одежды для занятий.	
	Я не получаю удовольствия от физических нагрузок.	
	Я считаю, что я неспортивный (-ая).	
	Я не разбираюсь в фитнесе.	
	У меня есть боли или травмы, ограничивающие двигательную активность.	
	У меня есть особенности здоровья, которые ограничивают двигательную активность.	
	Мою двигательную активность затрудняют тревога или депрессия.	
	Я чаще всего ставлю очень высокие цели в двигательной активности, которых трудно достичь и поддерживать.	
	Я быстро увлекаюсь двигательной активностью, и мне сложно позволить телу расслабиться и восстановиться.	
	Физические нагрузки становятся для меня главным способом регулирования эмоций.	

1. На что это было похоже — попробовать интуитивный подход к движению? Сталкивались ли вы с какими-либо трудностями или факторами, которые помогли вам его осваивать?

2. Что вы заметили по поводу видов движения, которые вызывали у вас самые приятные и самые неприятные ощущения?

3. Вы заметили, что ваше тело требовало движения разной интенсивности? Или она была более постоянной?

4. Какие закономерности вы заметили по поводу категорий движения, которые приносили вам наибольшее удовлетворение (например, кардиотренировки, а не силовые)?

5. Какие закономерности вы заметили по поводу вашего желания заниматься в одиночестве или в группе? Как насчет того, где вам лучше заниматься — в помещении или на открытом воздухе?

6. Что поможет вам и дальше заниматься интуитивным движением? Что может помешать вам?

Вопросник по дезадаптивному движению и размышление над ним

Ниже приведен «Тест на компульсивные физические нагрузки», состоящий из 24 пунктов; инструкции по подсчету баллов даны в конце (Taranis, Touyz and Meyer, 2011). В тесте пять подшкал: избегающее поведение и поведение, определяемое правилами, физические нагрузки для контроля веса, улучшение настроения (использование физических нагрузок для регулирования эмоций), отсутствие удовольствия от физических упражнений и жесткость в тренировках. Также подсчитывается общий балл, где сумма ≥ 15 указывает на клинически значимую степень компульсивных физических нагрузок.

	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Обычно	Всегда
1. Я чувствую себя более счастливым (-ой) и/или позитивным (-ой) после физических нагрузок.	0	1	2	3	4	5
2. Я тренируюсь, чтобы улучшить внешность.	0	1	2	3	4	5
3. Мне нравится, когда мои дни организованны и структурированы, и тренировки — лишь одна из составляющих.	0	1	2	3	4	5
4. Я чувствую себя менее тревожно после тренировки.	0	1	2	3	4	5
5. Я считаю тренировки обязанностью.	0	1	2	3	4	5
6. Если я чувствую, что слишком много съел (-а), я буду больше тренироваться.	0	1	2	3	4	5
7. Мое еженедельное расписание тренировок повторяется.	0	1	2	3	4	5
8. Я упражняюсь вовсе не для того, чтобы быть стройным (-ой).	0	1	2	3	4	5
9. Если я не могу тренироваться, я чувствую себя подавленным (-ой).	0	1	2	3	4	5
10. Я чувствую себя очень виноватым (-ой), если пропускаю тренировку.	0	1	2	3	4	5
11. Обычно я продолжаю тренироваться, несмотря на травму или болезнь, если только я не слишком болен (-на) или травмирован (-а).	0	1	2	3	4	5
12. Мне нравятся физические нагрузки.	0	1	2	3	4	5
13. Я тренируюсь, чтобы сжечь калории и сбросить вес.	0	1	2	3	4	5
14. Я чувствую себя менее напряженным (-ой) и/или зажатым (-ой) после тренировки.	0	1	2	3	4	5
15. Если я пропускаю тренировку, я пытаюсь восполнить это в следующий раз.	0	1	2	3	4	5
16. Если я не могу тренироваться, я чувствую волнение и/или раздражение.	0	1	2	3	4	5
17. Тренировки улучшают мое настроение.	0	1	2	3	4	5

	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Обычно	Всегда
18. Если я не могу тренироваться, я тревожусь, что наберу вес.	0	1	2	3	4	5
19. Я следую в своих тренировках установленному порядку: например, хожу или бегаю по одному и тому же маршруту, выполняю конкретные упражнения, придерживаюсь одного и того же времени и так далее.	0	1	2	3	4	5
20. Если я не могу тренироваться, я чувствую злость и/или разочарование.	0	1	2	3	4	5
21. Мне не нравятся физические нагрузки.	0	1	2	3	4	5
22. Я чувствую, будто предаю себя, если пропускаю тренировку.	0	1	2	3	4	5
23. Если я не могу тренироваться, я испытываю тревогу.	0	1	2	3	4	5
24. Я ощущаю себя менее подавленным (-ой) после тренировки.	0	1	2	3	4	5

Подсчет очков:

- обратный подсчет пунктов 8 и 12 (означает, что 0 = 5, 1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1, 5 = 0);
- чтобы подсчитать результаты в подшкалах, сложите баллы всех пунктов в каждой подшкале и разделите на число пунктов;
- общий результат подсчитывается суммированием всех пунктов и делением на 24. Клинически важны результаты > или = 15, что означает, что вы, скорее всего, вовлекаетесь в дезадаптивные модели поведения, связанные с физическими нагрузками.

Пункты подшкал

Избегающее поведение и поведение, определяемое правилами: 9, 10, 11, 15, 16, 20, 22, 23
Тренировки для контроля веса: 2, 6, 8, 13, 18
Улучшение настроения: 1, 4, 14, 17, 24
Недостаток удовольствия от тренировок: 5, 12, 21
Жесткость тренировок: 3, 7, 19

Подчеркнутые пункты должны подсчитываться наоборот.

Taranis, L., Touyz, S. and Meyer, C. (2011). Disordered eating and exercise: development and preliminary validation of the compulsive exercise test (CET). *European Eating Disorders Review*, 19(3), 256–268.

Размышление

1. Насколько точны, по вашему мнению, результаты?

2. Были ли какие-то из результатов подшкал выше, чем другие? Что удивило или было ожидаемо?

3. Насколько вы довольны своими нынешними отношениями с движением? Есть ли что-то в них, что вы хотели бы изменить?

4. Часто людям, занимающимся компульсивными тренировками, нужно изменить вид, частоту и/или длительность двигательной активности, пока они не наладят свои отношения с движением. Например, тем, кто тренировался, несмотря на травмы и болезнь, возможно, нужен перерыв от большинства физических упражнений, и им на пользу пойдут медленные прогулки, легкая йога и растяжка. Другим, возможно, стоит сократить длительность и частоту двигательной активности или перейти с преимущественно кардиотренировок на выносливость к упражнениям на сопротивление. Как вы считаете, какие изменения вы могли бы внести?

5. Какой **один шаг** на следующей неделе вы можете сделать, чтобы улучшить отношения с движением? Будьте как можно конкретнее.

Переосмысливаем терминологию

Язык — это великая сила! На самом деле он определяет нашу реальность. Например, когда мы называем какую-то вещь «дешевой», это слово имеет совсем иные оттенки смысла, чем когда мы называем ее «доступной». Аналогичным образом слова, которые мы используем для описания пищи, могут определять эмоции, которые мы испытываем, когда хотим ее съесть. Ниже приведены некоторые вопросы, призванные побудить вас поразмышлять о силе языка и о том влиянии, какое он может оказывать на ваши эмоции, связанные с пищей.

1. Подумайте о словах, которые мы используем для описания пищи. Например, подумайте о продуктах, которые обычно считаются менее питательными. Какие слова мы обычно используем для их описания?

2. Давайте подумаем над тем, что эти слова на самом деле означают. Например, что приходит на ум, когда вы думаете о «мусоре»? Как насчет «греховности», «прихоти» или «тайного удовольствия»?

3. Теперь подумайте о тех словах, которые используются для описания еды, которая считается питательной. Например, еду описывают как «чистую». Что это означает?

Готов (-а) ли я к мягкому насыщению?

Мягкое насыщение — это последний принцип интуитивного питания. Без отказа от культуры диет, примирения с пищей и принятия своего тела трудно выбирать продукты, которые нужны вашему организму, и сопротивляться влиянию культуры диет. Это упражнение поможет определить, готовы ли вы работать над мягким насыщением или вам нужно больше времени. Будьте уверены: мягкое насыщение ждет вас в любой момент, как только вы будете готовы.

Поразмышляйте над вопросами ниже:

1. Как часто я выбираю еду, потому что чувствую, что *должен (-на)* ее есть (а не *хочу* ее съесть)? Откуда берется это «должен (-на)»?

2. Как часто я чувствую вину или стыд после употребления определенных продуктов?

3. Влияют ли на мои пищевые предпочтения люди, на которых я подписан (-а) в социальных сетях, а не мои собственные внутренние ощущения?

Если вы не вполне готовы к мягкому насыщению, скажите своему консультанту, что хотели бы пересмотреть некоторые материалы и упражнения. Если хотите обогатить свои знания, можете использовать для дополнительного изучения «Рабочую тетрадь по интуитивному питанию» (Tribole and Resch, 2017).

Если верно...	Принцип, к которому нужно вернуться
1. Я часто выбираю продукты, которые, по моему мнению, я должен (-а) есть, а не те, что вызывают определенные ощущения в теле.	Откажитесь от культуры диет, примиритесь с едой, бросьте вызов «пищевой полиции».
2. Я больше прислушиваюсь к лидерам мнений в социальных сетях по поводу того, что есть, чем к собственному телу.	Откажитесь от культуры диет, примиритесь с едой, бросьте вызов «пищевой полиции».
3. Я придерживаюсь жестких правил в выборе продуктов и испытываю тревогу, когда мои безопасные продукты недоступны.	Примиритесь с едой, бросьте вызов «пищевой полиции»
4. Один из моих главных способов справиться с ситуацией — ограничение в еде или физические нагрузки.	Справляйтесь со своими эмоциями с добротой
5. Я часто думаю о том, как еда повлияет на мой вес и фигуру.	Уважение к телу
6. Я тренируюсь, чтобы «заработать» или «отработать» еду.	Находите радость в движении
7. Я чаще думаю о вкусе пищи, чем о том, какие ощущения она вызовет в теле.	Сытость и удовлетворенность
8.	
9.	
10.	

Для чего нужна пища?

Нас всю жизнь атакуют зачастую противоречивые установки насчет здоровья, еды, тела, веса и внешности, и это может привести к тому, что мы забываем предназначение пищи и то, почему мы вообще едим.

Возможно, вы сосредоточены на том:

- чтобы есть «правильную» или «самую здоровую» еду;
- как продукты повлияют на ваш вес или фигуру;
- каковы разные продукты на вкус.

Вы забываете:

- как пища ощущается в теле;
- насколько она удовлетворяет ваши физические и эмоциональные потребности в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Если это так, возможно, полезно переориентировать себя на то, почему мы вообще едим и как пища служит психическому и физическому благополучию. Если вы все еще делите еду на «плохую» и «хорошую», склонны приписывать ей нравственные качества или не можете избавиться от самокритики и стыда, возможно, это упражнение стоит пропустить. Мы вовсе не хотим вызвать у вас неприятные ощущения по поводу вашего отношения к пище или пробудить любого рода категорические утверждения по поводу здорового образа жизни, например веру в то, что единственное назначение пищи — удовлетворять пищевые потребности.

1. Первый вопрос достаточно прост: для чего мы едим?

2. Каким образом пища влияет на **физическое здоровье** в краткосрочной и долгосрочной перспективе?

3. Насколько полезны были эти мысли? Мотивировали ли они вас произвести изменения или поступить иначе в следующий раз?

- Если да, смогли ли вы сохранить эти изменения?

- Если самокритика *не помогла* вам произвести изменения, что произошло вместо этого?

Теперь представьте, что вы отнеслись к этому опыту с открытостью и любопытством. То есть вы осознали, что этот опыт дал вам полезную информацию, которую вы могли бы использовать в будущем.

1. Каково это — представить себе такой подход к ситуации?

Образец «Плана роста человека, питающегося интуитивно»

Прогресс и причины для изменений

С начала этой интервенции я больше всего горжусь:

Противостоянием страхам! Я предприняла столько шагов, сколько и не считала себя способной предпринять. Я учусь тому, что чем чаще встречаю страхи лицом к лицу, тем меньше у них власти надо мной.

Изменения, которые я произвела, чтобы питаться более интуитивно:

Я отписалась от многих людей в социальных сетях и отключила их. Я решила перестать говорить с партнером и друзьями о своем весе и питании. Я пробую новые копинг-стратегии. Я занимаюсь двигательной активностью так, что это вызывает приятные, а не тяжелые ощущения. У меня лучше получается определять, голодна я или сыта.

Самые важные вещи, которые я узнала:

Чем больше я встречаю лицом к лицу то, чего боюсь, тем легче становится. Мне нужно по-настоящему осознанно относиться к тому, как я использую социальные сети. У сигналов моего голода и сытости действительно есть цель!

Мне важно продолжить...

Примиричься с едой и бросать вызов правилам питания, потому что:

Я хочу и дальше открываться партнеру, семье и друзьям. Когда я зацикливаюсь на собственном теле и еде, то уделяю меньше времени близким людям.

Уважать голод и сытость, потому что:

Когда прислушиваюсь к телу, я на самом деле чувствую себя лучше. Я не чувствую изнеможения в середине дня, не перепадаю ночью и не просыпаюсь с рефлюксом.

Справляться с эмоциями, не прибегая к еде и физическим нагрузкам, потому что:

Это действительно тяжело, но я считаю, что чем больше забочусь о своем теле и пробую новые способы справиться с этим, тем более эмоционально устойчивой себя чувствую. Те способы, которые я раньше использовала, не помогли мне на длительный срок.

Уважать и принимать свое тело, потому что:

Я начинаю верить, что мое тело – это нечто большее, чем его внешний вид. Теперь я больше ценю свое тело. Мне не всегда нравится, как оно выглядит. Но какое облегчение, что не нужно постоянно сражаться с ним.

Заниматься осознанным движением и мягким насыщением, потому что:

Опять же, я чувствую себя лучше. До этого я так уставала. Физические нагрузки я использовала как наказание, чтобы «расплатиться» за еду. Я часто обедалась продуктами, которые не вызывали у меня приятных ощущений, поскольку мало ела в течение дня. Мне нужно и дальше работать над этим, потому что я больше не хочу снова чувствовать себя так, как чувствовала раньше.

Поддержание изменений

Как я могу продолжить работу над...

Примирением с пищей / противостоянием правилам питания:

Продолжить работу над иерархией еды, которая вызывает у меня страх; проделывать экспозиции один-два раза в неделю. Практиковать перестройку мышления, когда возникают бесполезные мысли. Обращаться к подруге за поддержкой в питании, когда у меня проблемы.

Уважением к голоду/сытости:

Продолжить практиковаться в питании без экранов по крайней мере дважды в неделю (обычно за ужином в четверг или пятницу). Не слишком задумываться над голодом — просто есть, когда голодна, а затем наблюдать за тем, как чувствует себя тело.

Сложными эмоциями без использования шаблонов поведения:

Работать с этим заранее! В воскресенье записывать, что меня ждет и что может вызвать желания. Планировать, как мне отвечать на любые трудности. Обращаться к близким и быть честной с собой насчет того, что я чувствую. Продолжать три приема пищи и два-три перекуса в день, чтобы не испытывать раздражения из-за чувства голода.

Уважением и принятием тела:

Отдать веса. Я уже отписалась от большинства аккаунтов в социальных сетях, которые меня задевали, но необходимо оставаться бдительной в этом. Отдать старую одежду, которая больше не подходит мне, и купить ту, которая подходит моему телу сейчас. Продолжать письменные упражнения — это помогает!

Осознанным движением и мягким насыщением:

Когда я планирую рацион на неделю, принимать в расчет, как обычно ощущается пища и надолго ли она дает сытость. Изменять его согласно своему расписанию. Продолжать ходить на тренировки с Бекки в спортклуб — мне правда это нравится, а занятия не кажутся наказанием. Собираюсь попробовать в этом году покататься в первый раз на лыжах — не в качестве наказания, а в качестве нового забавного опыта. Мне будет полезно попробовать что-то новое.

Подготовка и предотвращение

Важно оставаться осознанной по отношению к вещам, которые затрудняют работу над интуитивным питанием. Признаки того, что я, возможно, скатываюсь к прежним привычкам:

Сохранение рецептов (заикленность на еде). Изучение диет. Покупка новых весов. Более частые разговоры о теле с другими людьми. Жесткость в выборе продуктов питания. Чувство вины по поводу еды. Избегание близости с партнером.

Что я могу сделать, чтобы подготовиться к этим проблемам и отреагировать на них:

Говорить партнеру, что происходит, как только я замечаю это, и просить его о конкретной поддержке (например, поесть вместе со мной, сходить вместо меня за продуктами). На время отказаться от социальных сетей. Взять недельный перерыв от более интенсивных физических движений и вместо этого гулять и заниматься легкой йогой.