

Дарья Шварц

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Избыточный вес:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Избыточный вес: дневник самопомощи / Д. Шварц — «Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание и осознание проблемы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дарья Шварц

Избыточный вес: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание и осознание проблемы

День 1: что такое избыточный вес? Изучение проявлений проблемы на физическом, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Избыточный вес – это не просто физическая проблема, а комплексное состояние, которое может иметь долгосрочные последствия для Вашего физического и психического здоровья. Он подрывает чувство собственного достоинства, уверенность в себе и доверие к себе. Важно понимать, что Ваша реакция на него, будь то страх, избегание, гнев или пассивность, – это **естественный ответ** Вашей психики на стресс.

Механизмы травмы при избыточном весе связаны с постоянным стрессом, вызванным диетами, неэффективными тренировками и чувством вины. Ваша нервная система переходит в режим «бей или беги», но из-за характера проблемы Вы остаётесь в состоянии хронического напряжения. Это может проявляться в виде тревоги, депрессии, проблем со сном и концентрацией.

Признание своих реакций как **валидных** – ключевой момент. Вместо того чтобы винить себя за то, что Вы чувствуете или как ведёте себя, Вы должны отнестись к себе с пониманием. Ваша цель – не судить себя, а наблюдать за своими реакциями, как сторонний наблюдатель, и фиксировать их. Это поможет Вам выстроить объективную картину своего состояния, а не быть поглощённым(ой) эмоциями.

Практические упражнения

Мои проявления избыточного веса

Аннотация: Это упражнение поможет Вам начать замечать, как избыточный вес проявляется в Вашей жизни. Запишите, какие физические, эмоциональные и поведенческие симптомы Вы наблюдаете в течение дня. Это поможет Вам выстроить объективную картину своего состояния.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, что происходило, когда Вы почувствовали сильные эмоции или дискомфорт. Например: «Я сидел(а) на диване и не мог(ла) встать».

Шаг 2: Запишите физические реакции.

Инструкция: В столбец «Физические реакции» опишите, что Вы чувствовали. Например: «Одышка, тяжесть в ногах, учащённое сердцебиение».

Шаг 3: Запишите эмоциональные реакции.

Инструкция: В столбец «Эмоциональные реакции» запишите, какие эмоции Вы испытывали. Например: «Стыд, вина, безысходность».

Шаг 4: Запишите поведенческие реакции.

Инструкция: В столбец «Поведенческие реакции» запишите, что Вы сделали. Например: «Я отказался(ась) от встречи с друзьями и пошёл(ла) есть».

Ситуация
Физические реакции
Эмоциональные реакции
Поведенческие реакции

День 2: Круг переедания. Разбор замкнутого круга: стресс – переедание – чувство вины – еще больший стресс.

Сегодня Вы разберёте замкнутый круг: стресс – переедание – чувство вины – ещё больший стресс. Понимание этого цикла – это ключ к тому, чтобы начать действовать.

Избыточный вес часто создаёт **замкнутый круг**, из которого очень сложно выбраться. Этот цикл можно представить в виде следующих шагов:

Стресс. Вы сталкиваетесь со стрессом, который вызывает у Вас чувство тревоги, скуки или одиночества.

Переедание. Чтобы справиться с этими чувствами, Вы начинаете переедать. Например, Вы едите больше, чем нужно, или едите нездоровую пищу.

Облегчение. Когда Вы едите, Вы чувствуете временное облегчение, которое усиливает Ваше переедание.

Чувство вины. После переедания Вы чувствуете себя виноватым(ой) или стыдитесь себя. Это приводит к ещё большему стрессу.

Еще больший стресс. Этот стресс усиливает Ваше переедание, и цикл повторяется.

Понимание этого цикла помогает Вам осознать, что проблема не в Вас. Проблема в том, что Ваша психика пытается защитить Вас, но делает это неэффективно. Сегодняшняя задача – начать замечать, когда Вы находитесь в этом цикле.

Практические упражнения

Мой круг переедания

Аннотация: Это упражнение поможет Вам понять, как переедание проявляется в Вашей жизни. Запишите, как Вы реагируете на ситуации, которые вызывают у Вас стресс.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, что произошло. Например: «Я поссорился(лась) с другом(подругой)».

Шаг 2: Запишите, что Вы чувствовали.

Инструкция: В столбец «Мои чувства» запишите, какие эмоции и физические ощущения Вы испытали. Например: «Я чувствовал(а) себя одиноким(ой), у меня заболела голова».

Шаг 3: Запишите, что Вы делали.

Инструкция: В столбец «Как я справился(ась)?» запишите, что Вы делали, чтобы справиться с ситуацией. Например: «Я съел(а) целую пачку чипсов».

Ситуация
Мои чувства
Как я справился(ась)?

День 3: Мои «кнопки переедания». Выявление личных триггеров, которые вызывают бесконтрольное употребление пищи.

Сегодня Вы выявите личные триггеры, которые вызывают бесконтрольное употребление пищи. Понимание своих триггеров – это ключ к тому, чтобы научиться справляться с ними.

Когда Вы чувствуете, что не можете остановиться, когда Вы едите, Вы можете думать, что это произошло «ниоткуда». На самом деле, у каждого человека есть свои **«кнопки переедания»** – это личные триггеры, которые вызывают сильные эмоции. Эти триггеры могут быть связаны с Вашими воспоминаниями, например:

Критика. Когда Вас критикуют, Вы можете чувствовать, что Вы недостаточно хороши. Это может привести к тому, что Вы будете есть, чтобы успокоить себя.

Сравнение. Когда Вы сравниваете себя с другими, Вы можете чувствовать, что Вы не соответствуете ожиданиям. Это может привести к тому, что Вы будете есть, чтобы утешить себя.

Неидеальность. Когда Вы совершаете ошибку, Вы можете чувствовать себя неудачником(цей). Это может привести к тому, что Вы будете есть, чтобы наказать себя.

Осознание Ваших триггеров – это первый шаг к тому, чтобы научиться справляться с ними. Вы должны понять, что проблема не в этих триггерах, а в Вашем отношении к ним.

Практические упражнения

Мои «кнопки переедания»

Аннотация: Это упражнение поможет Вам выявить Ваши триггеры. Запишите, что происходило в момент, когда Вы не могли остановиться.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, что происходило. Например: «Я услышал(а) критику от начальника».

Шаг 2: Запишите эмоции и физические реакции.

Инструкция: В столбец «Эмоции и физические реакции» запишите, какие эмоции Вы испытали и что Вы чувствовали. Например: «Я почувствовал(а) себя подавленным(ой), у меня заболела голова».

Шаг 3: Опишите, что Вы делали.

Инструкция: В столбец «Что я сделал(а)?» запишите, что Вы делали. Например: «Я пошёл(ла) в магазин и купил(а) много сладостей».

Ситуация

Эмоции и физические реакции

Что я сделал(а)?

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения и другие методы для снижения эмоционального напряжения.

Сегодня Вы учитесь практиковать дыхательные упражнения и другие методы для снижения эмоционального напряжения. Это поможет Вам справиться со стрессом и не переедать.

Когда Вы чувствуете, что у Вас приступ переедания, Ваше тело находится в состоянии гипервозбуждения. Сердцебиение учащается, дыхание становится поверхностным, а мысли – хаотичными. В такие моменты Вам нужно дать своему телу и разуму возможность успокоиться.

Техники релаксации – это как кнопка «перезагрузки» для Вашего тела. Они помогают снизить уровень стресса, успокоить нервную систему и вернуться к более сбалансированному состоянию. Одна из самых простых, но эффективных техник – это **дыхательные упражнения**. Когда Вы сосредоточены на своём дыхании, Вы отвлекаетесь от тревожных мыслей и даёте своему телу сигнал расслабиться.

Практика:

Техника «4-7-8». Сделайте вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 7, а затем выдохните на 8. Повторите 3-5 раз. Это упражнение помогает успокоить нервную систему.

Техника «дыхание по квадрату». Вдох на 4 счёта, задержите дыхание на 4, выдох на 4, снова задержите на 4. Повторите несколько раз. Это помогает сосредоточиться и успокоиться.

Эти техники являются важным инструментом в Вашем арсенале. Используйте их, когда чувствуете, что напряжение нарастает. Постепенно они станут Вашей привычкой, которая поможет Вам справляться со стрессом более эффективно.

Практические упражнения

Техники релаксации

Аннотация: Это упражнение поможет Вам практиковать техники релаксации. Запишите, какую технику Вы используете и как она помогает Вам.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, когда Вы чувствуете напряжение. Например: «Я чувствую тревогу перед сном».

Шаг 2: Запишите, какую технику Вы используете.

Инструкция: В столбец «Техника» запишите, какую технику Вы используете. Например: «Дыхание по квадрату».

Шаг 3: Запишите, как это помогает.

Инструкция: В столбец «Как это помогло?» запишите, как Вы почувствовали себя после. Например: «Я почувствовал(а) себя спокойнее и смог(ла) сосредоточиться».

Ситуация

Техника

Как это помогло?

День 5: Мои «жертвы». Осознаём, чем приходится жертвовать ради других и как это влияет на вас.

Сегодня Вы учитесь осознавать, чем приходится жертвовать ради других, и как это влияет на Вас. Это поможет Вам почувствовать себя более контролирующим(ей) свою жизнь, что значительно снизит уровень тревоги и поможет Вам справляться с проблемой переедания более эффективно.

Часто, когда у Вас есть проблема с избыточным весом, Вы можете чувствовать, что Вы постоянно угождаете другим. Вы можете делать то, что от Вас ожидают, и забывать о своих собственных желаниях и потребностях. Это приводит к тому, что Вы чувствуете себя опустошённым(ой) и несчастным(ой).

Осознание своих «жертв» – это первый шаг к тому, чтобы справиться с этим. Это не значит, что Вы должны быть эгоистичным(ой). Наоборот, это помогает Вам быть более здоровым(ой) и счастливым(ой). Когда Вы осознаёте, чем Вы жертвуете, Вы можете начать делать что-то для себя.

Например, если Вы чувствуете, что Вы жертвуете своим временем для других, Вы можете начать делать что-то для себя. Вы можете заняться спортом, читать книги, смотреть фильмы или просто делать что-то, что Вам нравится. Это поможет Вам чувствовать себя более живым(ой) и вовлечённым(ой) в свою жизнь.

Практические упражнения

Мои «жертвы»

Аннотация: Это упражнение поможет Вам осознать, чем Вы жертвуете ради других, и как это влияет на Вас. Запишите, что Вы делаете, и как Вы себя чувствуете.

Шаг 1: Опишите ситуацию.

Инструкция: В столбец «Ситуация» запишите, что Вы делали. Например: «Я помогал(а) другу(подруге) переезжать».

Шаг 2: Запишите, чем Вы пожертвовали.

Инструкция: В столбец «Чем я пожертвовал(а)?» запишите, чем Вы пожертвовали ради других. Например: «Я пожертвовал(а) своим временем для себя».

Шаг 3: Запишите, как Вы себя чувствуете.

Инструкция: В столбец «Как я себя чувствую?» запишите, как Вы себя чувствовали после. Например: «Я чувствовал(а) себя уставшим(ей) и подавленным(ой)».

Ситуация

Чем я пожертвовал(а)?

Как я себя чувствую?

День 6: Дневник питания и эмоций. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать связь между едой, настроением и событиями.

Сегодня Вы начинаете вести дневник питания и эмоций. Это поможет Вам отслеживать связь между едой, настроением и событиями, что является ключом к пониманию своей проблемы.

Часто, когда Вы едите, Вы не осознаёте, почему Вы это делаете. Вы можете есть, когда Вы чувствуете тревогу, скуку, одиночество или усталость. Это приводит к тому, что Вы не можете контролировать свой вес.

Ведение дневника питания и эмоций – это один из самых эффективных инструментов в работе с избыточным весом. Он поможет Вам увидеть, что Вы не всегда так поступаете.

Вы можете быть удивлены, узнав, что Ваше переживание происходит после определённых эмоций или событий.

Дневник также поможет Вам выявить закономерности, которые Вы раньше не замечали. Например, Вы можете обнаружить, что Вы едите больше, когда Вы чувствуете тревогу.

Когда Вы записываете свои мысли и чувства, Вы выносите их из головы на бумагу. Это даёт Вам возможность взглянуть на них со стороны, не будучи поглощённым(ой) ими. Это поможет Вам научиться справляться с ними более эффективно.

Практические упражнения

Дневник питания и эмоций

Аннотация: Ведение дневника – это ключ к пониманию своего состояния. Записывайте свои мысли, чувства и уровень энергии в соответствии с приведёнными ниже инструкциями.

Шаг 1: Запишите время.

Инструкция: Зафиксируйте, когда Вы чувствовали сильные эмоции. Например: «13:00».

Шаг 2: Запишите, что происходило.

Инструкция: Опишите, что происходило. Например: «Я сидел(а) на работе и не мог(ла) сосредоточиться».

Шаг 3: Запишите эмоции.

Инструкция: Зафиксируйте эмоции, которые возникли у Вас. Например: «Раздражение, безысходность».

Шаг 4: Запишите уровень энергии.

Инструкция: Оцените Ваш уровень энергии от 1 до 10. Например: «3».

Шаг 5: Запишите, что Вы делали.

Инструкция: Запишите, что Вы делали. Например: «Я сделал(а) перерыв на 15 минут».

Время

Что происходило?

Эмоции

Уровень энергии (1-10)

Что я делал(а)?

День 7: Подведение итогов. Анализируем записи за неделю, отмечаем первые наблюдения.

Сегодня Вы подводите итоги первой недели. Вы проанализируете свои записи в дневнике и отметите первые наблюдения и успехи в использовании техник. Это поможет Вам увидеть, какой прогресс Вы уже сделали, и подготовиться к следующему этапу.

Первая неделя была посвящена осознанию. Вы научились распознавать проявления избыточного веса, анализировать его цикл, выявлять триггеры и использовать техники релаксации. Сегодня, в конце недели, пришло время остановиться и проанализировать все записи, которые Вы сделали.

Просмотрите свой дневник. Обратите внимание на закономерности. Например, Вы можете заметить, что переедание происходит после определённых эмоций или событий. Возможно, Вы обнаружите, что техники релаксации помогают Вам справиться с тревогой.

Просто наблюдайте и делайте выводы. Этот анализ станет основой для следующих недель, когда Вы будете работать с иррациональными мыслями и убеждениями, которые лежат в основе Вашего состояния.

Практические упражнения

Анализ итогов недели

Аннотация: Эти вопросы помогут Вам проанализировать свои записи за неделю. Отвечайте на них честно, чтобы получить максимальную пользу от этого упражнения.

Шаг 1: Ответьте на вопросы.

Инструкция: Ответьте на следующие вопросы, используя свои записи в дневнике:

1. Что чаще всего вызывает переедание?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.