

Дарья Шварц

КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Компульсивное переедание:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Компульсивное переедание: 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.	11

Дарья Шварц

Компульсивное переедание: 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 компульсивное переедание? Изучение проявлений проблемы на физическом, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Сегодня мы начинаем Ваш путь к освобождению от компульсивного переедания. Первый шаг – это осознание. Мы будем изучать механизмы проблемы, чтобы Вы могли понять, как она проявляется на разных уровнях: **физическом** (ощущения в теле), **эмоциональном** (чувства) и **поведенческом** (действия). Понимание этих проявлений – ключ к тому, чтобы начать контролировать их. Вы сможете увидеть, как переедание влияет на Ваши мысли, вызывая иррациональные убеждения, на Ваши чувства, создавая тревогу или временное облегчение, и на Ваши действия, приводя к неконтролируемому употреблению пищи.

Дневник проявлений переедания

Этот дневник предназначен для систематического анализа Ваших мыслей, эмоций и действий, связанных с компульсивным перееданием. Заполняя его, Вы сможете выявить паттерны и осознать, как именно проблема управляет Вашим состоянием. Это первый шаг к тому, чтобы вернуть себе контроль.

Уровень проявления

Вопросы для самоанализа

Ваши ответы

Физический

Какие физические ощущения Вы испытываете до, во время и после эпизода переедания? (Например: до – напряжение в желудке, во время – боль, после – тяжесть, тошнота).

Эмоциональный

Какие эмоции Вы испытываете до, во время и после переедания? (Например: до – тревога, во время – оцепенение, после – вина или стыд).

Поведенческий

Какие действия, связанные с перееданием, Вы совершаете? Где, как часто и сколько Вы едите? (Например: «Я ем в одиночестве и очень быстро», «Я покупаю еду, которую потом выбрасываю»).

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

Сегодня мы продолжим наше знакомство с механизмом проблемы, а именно – с так называемым "**Циклом переедания**". Это замкнутый круг, который состоит из четырех ключевых этапов: **стресс, переедание, чувство вины и еще больший стресс**. Понимание этого цикла – это ключ к тому, чтобы разорвать его.

Стресс – это всё, что запускает Ваше желание есть. Это может быть что угодно: напряжение на работе, скука, ссора с близкими или даже просто чувство неудовлетворенности собой.

Затем возникает **переедание** – употребление большого количества пищи, чтобы справиться с этим стрессом. Во время переедания Вы можете почувствовать временное облегчение, но за этим почти всегда следует **чувство вины** – стыд и раскаяние за потерю контроля, за нарушенные обещания, за лишние килограммы. Это чувство часто становится новым стрессом, и цикл повторяется.

Ваша задача сегодня – начать осознавать этот цикл в своей жизни. Заполнив таблицу ниже, Вы сделаете первый важный шаг к тому, чтобы выйти из этого замкнутого круга.

Практическое упражнение

Мой цикл переедания

Эта таблица поможет Вам проанализировать и зафиксировать, как именно в Вашей жизни работает цикл переедания. Подробный анализ – это основа для дальнейшей работы.

Этап цикла

Примеры из Вашей жизни

Ваши ответы

Триггер (Стресс)

Что или кто запускает Ваше желание переедать? (Например: усталость, ссора, плохая новость, чувство одиночества).

Переедание

Что и сколько Вы едите, когда поддаетесь тяге? Какие продукты Вы выбираете?

Чувство вины

Какие эмоции Вы испытываете после переедания? (Например: стыд, разочарование, злость на себя, опустошение).

Новый стресс

Как это чувство вины влияет на Вас? (Например: «Я больше не могу себя контролировать», «Я никогда не смогу похудеть»).

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

На третий день мы углубимся в тему, начатую вчера: **триггеры** – Ваши личные «кнопки переедания». Это не просто абстрактные понятия, а конкретные ситуации, эмоции или мысли, которые запускают цикл. У каждого из нас они свои. Для одного это может быть стресс после рабочего дня, для другого – чувство одиночества, для третьего – скука.

Понимание и выявление своих уникальных триггеров – это один из самых важных шагов на пути к выздоровлению. Когда Вы знаете, что именно запускает Ваше желание переедать, Вы можете заранее подготовиться и применить другие, более здоровые способы справиться с ситуацией. Это дает Вам силу и контроль над своим поведением, вместо того чтобы быть его жертвой.

Сегодня Ваша задача – внимательно наблюдать за собой. Отмечайте, когда у Вас возникает желание переедать, и задавайте себе вопрос: «Что произошло прямо перед этим?». Заполнение следующей таблицы поможет Вам структурировать свои наблюдения.

Практическое упражнение

Мои личные триггеры

Этот инструмент поможет Вам систематизировать наблюдения и выявить наиболее распространенные триггеры, которые запускают Ваше желание переедать. Выявляя их, Вы сможете разработать индивидуальные стратегии, как с ними справляться.

Категория триггеров

Примеры из Вашей жизни

Ваши ответы

Эмоциональные

Какие эмоции запускают желание переесть? (Например: тревога, скука, гнев, одиночество, радость).

Ситуационные

Какие события или места провоцируют переедание? (Например: приход домой после работы, ссора с близким человеком, свободный вечер).

Физические

Какие физические ощущения или состояния запускают желание переесть? (Например: усталость, бессонница, головная боль).

Когнитивные

Какие мысли или убеждения провоцируют переедание? (Например: "Я ничего не могу сделать с этим", "Это единственный способ отдохнуть", "Мне нужно расслабиться").

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

Сегодня мы сосредоточимся на том, как управлять эмоциональным напряжением и стрессом, которые часто служат триггерами для переедания. Вместо того чтобы поддаваться тяге и искать спасение в еде, мы научимся использовать **техники релаксации**. Они помогут Вам снизить уровень стресса и вернуться в состояние покоя, не прибегая к вредным привычкам.

Стресс и тревога – это нормальные человеческие реакции, но компульсивное переедание часто заставляет нас справляться с ними неэффективно. Еда дает лишь временное облегчение, а в долгосрочной перспективе лишь усугубляет проблему. Наша цель – научиться справляться со стрессом здоровыми способами, которые действительно помогают.

Сегодняшний день посвящен практике. Ваша задача – освоить несколько простых, но мощных дыхательных упражнений. Эти упражнения можно выполнять в любой момент, когда Вы чувствуете нарастающее напряжение или тягу.

Практическое упражнение

Дыхательные упражнения для снятия стресса

Эти простые техники помогут Вам управлять эмоциями в моменты сильного стресса. Выполняя их, Вы сможете вернуть себе ощущение контроля и снизить уровень тревоги, не поддаваясь искушению.

Техника

Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Шаг 4

Квадратное дыхание

Сделайте глубокий вдох на счет "четыре".

Задержите дыхание на счет "четыре".

Медленно выдохните на счет "четыре".

Задержите дыхание на счет "четыре". Повторите 5-10 раз.

Дыхание по счету 4-7-8

Медленно вдохните через нос на счет "четыре".

Задержите дыхание на счет "семь".

Медленно выдохните через рот на счет "восемь". Повторите 3-5 раз.

Глубокое диафрагмальное дыхание

Положите одну руку на грудь, другую на живот. Вдыхайте так, чтобы рука на животе поднималась.

Выдыхайте медленно, чтобы рука на животе опускалась.

Сосредоточьтесь на расслаблении живота.

Повторите 10 раз.

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

Сегодня мы обратимся к одной из самых сложных, но важных тем: осознанию того, **чем Вы жертвуете** ради компульсивного переедания. Многие люди, страдающие от этой проблемы, не до конца понимают, как много они теряют: время, отношения, здоровье, финансовое благополучие. Компульсивное переедание – это не просто привычка, это способ избежать встречи с реальностью, но эта "выгода" всегда сопровождается серьезными потерями.

Часто люди думают, что переедание им что-то дает. Например, временное облегчение, способ справиться со стрессом или просто ощущение контроля. Однако эти ощущения – иллюзорны. На самом деле, Вы постоянно отдаете свою энергию, время и ресурсы, которые могли бы потратить на что-то действительно ценное.

Ваша задача сегодня – честно взглянуть на эти потери. Цель – не ругать себя, а осознать масштабы влияния переедания на Вашу жизнь. Это понимание станет мощным мотиватором для перемен. Подумайте о том, как компульсивное переедание влияет на Вас, Ваши отношения и Ваши мечты. Заполнение таблицы ниже поможет Вам увидеть эту картину более ясно.

Практическое упражнение

Что я отдаю перееданию?

Это упражнение поможет Вам наглядно увидеть, что Вы теряете, пока находитесь в цикле переедания. Честный анализ этих потерь – важный шаг к тому, чтобы найти силы и мотивацию для изменений.

Сфера жизни

Что я отдаю? (Примеры: «Я трачу много денег на еду», «Я избегаю встреч с друзьями, чтобы не есть при них»)

Как это влияет на мою жизнь? (Примеры: «У меня нет денег на хобби», «Я чувствую себя одиноко и виновато»)

Отношения

Здоровье

Финансы

Карьера / Учеба

Личное время и хобби

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

На шестой день мы начинаем практиковать **осознанность**. Это значит – учиться наблюдать за своими чувствами и реакциями, не оценивая их и не пытаясь немедленно изменить. Многие люди, страдающие от компульсивного переедания, стараются подавить негативные эмоции. Однако подавленные чувства никуда не исчезают, а наоборот, могут стать скрытыми триггерами, которые в конечном итоге приводят к срыву.

Наш новый инструмент – **дневник питания и эмоций**. Он поможет Вам отслеживать свои переживания и лучше понимать, как Ваши эмоции и мысли связаны с Вашим поведением. Это не просто запись событий, это возможность научиться распознавать свои внутренние состояния и реагировать на них осознанно, а не автоматически.

Цель этого упражнения – научиться принимать свои чувства такими, какие они есть. Когда Вы позволяете себе чувствовать гнев, печаль или тревогу, Вы лишаете их власти над собой. Вы увидите, что эти эмоции не так страшны, как кажется, и что Вы можете с ними справиться, не прибегая к еде.

Практическое упражнение

Дневник питания и эмоций

Используйте этот дневник, чтобы ежедневно фиксировать свои эмоции и связанные с ними события. Это поможет Вам выявить закономерности и научиться распознавать моменты, когда возникает тяга.

Дата и время

Что я съел(а)?

Где я был(а)?

Мои чувства (опишите, что Вы чувствовали)

Мои действия (что Вы сделали в ответ на эти чувства)

Результат действий (как это повлияло на Ваше состояние)

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

Вы завершили первую неделю Вашего пути. Это большое достижение. Вы уже проделали огромную работу, исследуя механизмы проблемы, выявляя триггеры и начиная практиковать осознанность. Сегодняшний день посвящен **анализу**

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.