

КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ

- справиться с тревогой без «заедания»
- перестать утешать себя едой
- наладить отношения с телом без диет и срывов

ПРАКТИЧЕСКИЕ
ЗАДАНИЯ
ДЛЯ САМОПОМОЩИ

Кэролин Кокер Росс
Компульсивное переедание.
Справиться с тревогой без
«заедания», перестать утешать
себя едой, наладить отношения
с телом без диет и срывов

Серия «Практики для
работы с расстройствами от
ведущих психотерапевтов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73985357

*Компульсивное переедание : практические задания для самопомощи :
справиться с тревогой без «заедания», перестать утешать себя едой,
наладить отношения с телом без диет и срывов:*

ISBN 978-5-04-246900-8

Аннотация

Компульсивное переедание часто вызвано конкретными триггерами: стрессом, усталостью, тревогой или одиночеством. Обычно замкнутый круг выглядит так: напряжение → приступ →

стыд и самокритика → жесткие ограничения/«беру себя в руки»
→ новый срыв.

Книга Кэролин Кокер Росс, доктора медицины и специалиста по расстройствам пищевого поведения, дает пошаговую программу, с помощью которой вы:

- поймете, почему диеты дают лишь краткосрочный эффект и часто приводят к повторным срывам;
- научитесь справляться с эмоциями и стрессом без переедания;
- выстроите более стабильным режим питания без срывов.

Эта книга рекомендована:

- тем, кто сталкивается с приступами переедания или ест «на эмоциях»;
- людям, чья самооценка и настроение сильно зависят от внешности;
- тем, кто хочет научиться поддерживать себя в трудные моменты без еды как единственного «спасательного круга».

Издание предназначено для широкого круга читателей и может использоваться как для самостоятельной работы, так и в дополнение к психотерапии.

Содержание

Благодарности	10
Введение	11
Часть I	15
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Кэролин Кокер Росс

Компульсивное переедание.

**Справиться с тревогой
без «заедания», перестать
утешать себя едой,
наладить отношения с
телом без диет и срывов**

Carolyn Coker Ross

THE EMOTIONAL EATING WORKBOOK:

A Proven-Effective, Step-by-Step Guide to End Your Battle
with Food and Satisfy Your Soul Copyright 2016 by Carolyn
Coker Ross and New Harbinger Publications, Inc., 5720
Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Кудряшев С., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *



КЭРОЛИН
КОКЕР РОСС

**КОМПУЛЬСИВНОЕ
ПЕРЕЕДАНИЕ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ САМОПОМОЩИ

«Воркбук» – восхитительный, информативный и увлекательный экскурс в основы эмоционального переедания. Он наполнен своевременными и эффективными инструментами, призванными положить конец битве с едой. Как текст, удобный для читателя, книга послужит важной работой в лечении эмоционального переедания.

Ральф Э. Карсон, доктор философии, консультант Pine Grove Women's Center при Pine Grove Behavioral Health and Addiction Services в Хамписберге (Миссисипи), член правления Международной ассоциации специалистов по расстройствам пищевого поведения

Книга «Компульсивное переедание» насыщает тело, разум, эмоции и дух. Вдохновенная и доступная программа Каролин Росс развивает осознанность, что приводит к более естественному, аутентичному и умелому выбору. Если эмоциональное переедание – ваша проблема, в этой книге содержатся ключи к прорыву.

Джоан Борисенко, доктор философии, автор книг The PlantPlus Diet Solution и Minding the Body, Mending the Mind

Благодаря состраданию, мудрости и творческому подходу книга Каролин Росс способна открыть путь к исцелению для людей, борющихся со сложной проблемой эмоционального переедания. Подход Росс поможет читателям выявить факторы, лежащие в основе их проблем. Я настоятельно рекомендую эту

ценную книгу!

Венди Оливер-Пайетт, доктор медицины, исполнительный директор Oliver-Pyatt Centers, www.oliverpyattcenters.com

Эта книга посвящается моим сыновьям Датчу и Сэму и внучке Малии —

за то, что вдохновляли и поддерживали.

Мой сын Ной был источником вдохновения во всем, что я делаю, — как до, так и после своего безвременного ухода из жизни

Благодарности

Я хотела бы поблагодарить своего агента Крис Томасино, которая потратила много времени и усилий на подготовку этой книги, продолжала верить в то, что я пишу, и в сам проект в течение двух лет, прежде чем рукопись попала в издательство. Спасибо также трудолюбивым редакторам из New Harbinger, Джесс Биб и Мелиссе Кирк. Мне было приятно завершить две книги вместе с ними, и я знаю, что благодаря их напряженному труду мое творчество поднялось на более высокий уровень.

Введение

Проблемы с питанием и весом, а также связанные с ними проблемы с восприятием собственного тела затронули многих. Возможно, вы – один (одна) из более чем 1,4 миллиарда взрослых (по данным 2008 года), которые страдают от избыточного веса. Или один (одна) из более чем полумиллиарда взрослых, которые страдают ожирением (по данным Всемирной организации здравоохранения 2014 года). Даже если у вас нет лишнего веса, вы можете бороться с проблемами, связанными с питанием, такими как крейвинг¹, страх перед едой или компульсивное переедание. Возможно, вы чувствуете, что ваше тело предало вас, не имея желаемого размера или формы. Или недовольны им по какой-то другой причине. Во всех этих случаях вы наверняка тратите много времени на переживания, пытаетесь похудеть или не набрать заново потерянный вес, пробуя диеты, беспокоясь о покупке одежды и стыдясь своего внешнего вида. К этому моменту вы, вероятно, также поняли, что диеты не работают – по крайней мере, в долгосрочной перспективе. Если вы чувствуете безнадежность, считаете, что ничего не помогает, то эта книга окажется очень полезной для вас.

¹ Крейвинг – сильное влечение к чему-то; навязчивое желание. Термин часто используется в контексте расстройств пищевого поведения, обозначая тягу к еде. (Прим. ред.)

Книга поможет понять, почему вы столкнулись с подобным. Вы узнаете, как на проблемы с весом, питанием и восприятием тела повлияло то, что вы пережили в детстве или во взрослом возрасте. Я расскажу, как проблемы связаны с вашими эмоциями и с убеждениями, которые вы сформировали (обычно бессознательно) о себе и о жизни и которые мешают вам двигаться дальше. В книге вы найдете не только объяснения причин проблем. Она предложит способы устранить препятствия. Здесь есть практические и устойчивые решения для типичных ошибок, с которыми сталкивается большинство людей с похожими проблемами. Вы узнаете, например, как перестать есть из-за эмоций, как справиться со стрессом без еды, как начать двигаться. И самое главное – вы научитесь переключать внимание с проблем, с чувства неудовлетворенности и безнадежности («ничего не помогает») на достижение своих целей, живя ради удовлетворения своей души, а не шкалы весов. Сейчас это может показаться странным. Но просто спросите себя, почему вы *действительно* хотите похудеть, почему вы *действительно* недовольны своим телом, почему вы *действительно* переживаете. Возможно, вы, как и многие из моих клиентов, втайне чувствуете, что если бы вы могли просто похудеть, то ваша жизнь наладилась бы. На самом деле все наоборот. Если вы сможете жить с большей радостью, достичь здорового веса станет не так сложно. Если это утверждение вас смущает, то в книге вы найдете доказательства сказанного мной.

Из первой части вы узнаете, как устранить эмоциональные блоки и изменить любые нездоровые убеждения. Вы узнаете больше о причинах, которые привели вас туда, где вы сейчас находитесь. Это очень важно, потому что эмоциональные блоки и нездоровые глубинные убеждения мешают достигать значимых целей: улучшить внешний вид тела, наладить нормальные «отношения» с едой, прийти к здоровому весу. С помощью второй части вы разработаете практики, чтобы меньше склоняться к эмоциональному перееданию, лучше справляться со стрессом и заново научиться осознанно радоваться. Это повлияет как на питание, так и на другие сферы вашей жизни. Наконец, в финале книги будет представлена семинедельная программа, которая поможет вам включить в ежедневные практики все, что вы узнали.

Эта книга о надежде. Она – о том, как перестать сосредотачиваться на цифрах на весах и сконцентрироваться на том, что действительно лежит в основе ваших способностей. Вы узнаете, что мешает жить лучшей, самой настоящей жизнью, какой вы можете жить. Эта книга о программе «Якорь». Найти свой якорь – значит жить в соответствии со своим истинным «я» и получить доступ к своей внутренней силе. Книга не предлагает еще одну диету, потому что диеты не работают. Она предлагает вам жизнь, в которой еда приносит удовольствие, но не используется по нездоровым причинам, влияющим на вашу самооценку, вес и представление о теле. Если вы готовы действительно изменить отношение к еде и

своему телу, читайте дальше!

Часть I

Программа «Якорь»: пять уровней исцеления

В первых пяти главах этой книги вы узнаете о пяти уровнях исцеления:

- остановить поверхностное поведение;
- выбраться из эмоционального хаоса («бульона»);
- принять мудрость телесных ощущений;
- бросить вызов глубинным убеждениям, установить новые руководящие принципы;
- найти удовлетворение души.

Прохождение каждого уровня позволит вам устранить эмоциональные блоки, мешающие достижению вашей цели – избавиться от проблем с питанием и весом. Если вы пробовали различные диеты, то, возможно, пришли к выводу, что проблемы не связаны с едой. Они связаны с тем, что вы используете ее, пытаясь справиться с эмоциями и убеждениями, которые возникли в результате травм или переживаний из прошлого. Работая над проблемами с питанием и весом на более глубоком уровне, вы можете ожидать, что исцеление тоже будет более глубоким и устойчивым. Вы почувствуете себя более комфортно в отношении еды, научитесь прини-

мать собственные решения о том, что и сколько есть, основываясь на мудрости тела. Вы сможете заменить ограничивающие убеждения из своего прошлого руководящими принципами, которые лучше соответствуют тому, кто вы на самом деле. Самое главное – вы обнаружите, что научились выражать свое истинное, аутентичное «я», не беспокоясь о размере тела или о том, что о вас думают другие люди. Программа «Якорь», описанная в этой книге, – о том, как быть верным себе и получить доступ к своей внутренней силе.

Глава 1

Поверхностное поведение: почему диеты не работают?

Билли всегда был «крупным» ребенком. Его родители тоже немного полноваты. Все думали, что из-за своего телосложения он пойдет по стопам отца и станет звездой юношеской футбольной команды. Когда Билли учился в пятом классе, жизнь мальчика внезапно изменилась – мама умерла от рака груди. После ее смерти он начал быстро полнеть и к окончанию школы весил более 180 килограммов. В отчаянии Билли решил сделать операцию по шунтированию желудка, чтобы сбросить вес. Сначала он похудел, но со временем обнаружил, что ему сложно не переесть, хотя врач предупреждал: оперированный желудок может разорваться. В течение двух лет парень набрал обратно весь сброшенный вес. Лечение внешнего симптома (веса) не решило проблему Билли.

Решение проблем, связанных с питанием, весом и восприятием тела, которые часто сопровождают человека на протяжении всей его жизни, не сводится к тому, чтобы просто лучше питаться или больше двигаться (что бы ни говорили эксперты). Необходим подход, который шаг за шагом поможет разобраться в тех аспектах личности, которые ответственны

за возникновение и развитие проблем. Эти аспекты – ваше поведение, эмоции, убеждения и отношение к своему телу и еде. Цель подхода – дать вам возможность «навести порядок», избавиться от «старых вещей», которые больше не подходят для вашей нынешней жизни. В этой главе мы рассмотрим поведение, которое удерживает вас в проблемах с весом и едой. Здесь вы найдете и способы привести это поведение в соответствие с вашим истинным «я» и тем, как вы хотите жить сейчас.

Проблемы с едой или весом похожи на айсберг. Все могут видеть лед над поверхностью воды, но большая часть айсберга, которая находится под водой, не всегда видна. Внимание всех привлекает то, что находится на поверхности, – вес, расстройства пищевого поведения и недовольство телом. Такое поведение может сделать жизнь невыносимой, создавая финансовые трудности, медицинские проблемы и общее недовольство. Ваши проблемы с питанием и восприятием тела, а также связанное с ними поведение привлекают внимание других, потому что вы сосредоточены именно на них. Именно о них знают ваши друзья и семья. И именно эти проблемы захватывают вашу жизнь. Представьте, какой была она была, если бы вы не тратили большую часть времени на размышления о своем весе, о том, как похудеть, о том, как вы выглядите, о том, как вы стесняетесь своего тела, о том, что планируете съесть (или том, что пытаетесь не есть), и так далее.

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.