



# Психология питания



На обслуживание защитных механизмов человеку требуется все более растущий уровень затрат:

**физиологических, психологических,  
материальных и социальных.**

На протяжении двух-трех дней обращай внимание на паттерны, которые формируют твою стратегию.

Мы понимаем, что на самом деле речь идет не о еде или весе – это глубже. *РПП маскирует что-то, лежащее в основе.* Но начнем мы с поверхности и будем погружаться все глубже. Бережно и постепенно.



## Мышление

Замечай и записывай мысли, которые рождаются у тебя по поводу:

- тела
- того, что ты ешь
- ограничений и правил в еде
- идеалов во внешности

Когда, к примеру, ты поймашь себя на мысли, что критикуешь себя за свой вид в зеркале или думаешь о себе таким образом, что это подрывает твою самооценку, уверенность в себе или портит настроение. Запиши эту мысль (в заметку на телефоне/блокнот). Они могут быть у разные:

- Я выгляжу толстой
- Мне необходимо похудеть ко дню X, иначе все усилия зря
- Я снова переела где же моя сила воли?!
- Лучше съем печеньку сейчас до 12, а после 12 уже не буду
- Я точно отеку после этого банана
- Сколько же я завтра буду весить?

Лови себя на этих мыслях в течение дня, наш мозг думает постоянно – это его работа. Он не останавливается.

### Что дальше? Инструкции:

Обрати внимание на то, какие привычки у тебя уже сложились вокруг этого мышления. Может, ты не надеваешь любимое платье, реже куда-тоходишь с близкими? Какую стратегию твои мысли подтверждают? От чего отвлекают твоё внимание?



## Эмоции

Наблюдай и описывай свои чувства, которые возникают до и после приема пищи. Какие-то чувства могут вызвать эмоциональный голод. Или наоборот какая-то еда, ее количество вызывают эмоции. Понаблюдай за этим по схеме:

- На что похоже это чувство?
- Где оно находится в теле?
- Может, оно располагается извне и накрывает тебя?
- Какого оно цвета, размера?

Дай волю своему воображению. Позволь себе побыть в этих образах. Все чувства можно описать метафорической картинкой. Например, для меня злость – это бушующий пожар в теле. Сначала он горит жарким пламенем, а потом я могу представить, как пошел дождь и мой пожар постепенно угасает. И становится легче.

### Что дальше? Инструкции:

Замечай, какую эмоциональную нагрузку несет еда.

А что будет, если остаться наедине с этими чувствами без посредничества еды?

Обрати внимание на то, какие привычки у тебя уже сложились вокруг этих эмоций.

Мы предлагаем 3 варианта ведения дневника (фокус на мышлении/эмоциях/поведении). Ты можешь выделить по одному дню на каждый и поупражняться замечать твои мысли, эмоции, поведение.



## Поведение

Предлагаю тебе осознанное ведение дневника по модели ABC из когнитивно-поведенческой терапии. Она основана на представлении о том, что каждое жизненное событие состоит из серии активирующих событий (А), внутренних установок (В) и последствий (С):

- **А: внешние события и обстоятельства.**
- **В: все, что мы думаем об активирующем событии или ситуации.**
- **С: эмоции или поведенческие реакции, возникшие в результате.**

Это означает, что когда что-то происходит (А), ты затем думаешь об этом определенным образом (В), и после совершаешь что-либо (С).

Пример: я узнала, что не поступила в аспирантуру (А) → мимолетная автоматическая мысль: "это потому, что поправилась на 2 кг" (В) → разозлилась на себя, пошла взвешиваться (С).

В этом примере А и В – реальная ситуация, которая случилась со мной. На тот момент я уже несколько лет жила без РПП, была психологом, поэтому я смогла отследить эту мысль и понять весь абсурд ситуации: "Конечно же, в аспирантуру отбирают по весу! На входе стоят и взвешивают абитуриентов!" В итоге я от души посмеялась над своей логикой, порадовалась, что психотерапия работает и позволяет мне замечать старые паттерны. Да, расстроилась из-за аспирантуры, но вместо потока критики к себе, позвонила другу и попросила поддержки (С).

### Что дальше? Инструкции:

Обрати внимание на то, какие привычки у тебя уже сложились вокруг активирующих событий. Есть ли закономерность? Стресс/отвержение/ссора/праздник → определенное убеждение/мысль → реакция  
никогда такого не было и вот опять!

# Психология питания



Твоя обратная связь помогает нам проложить твой оптимальный индивидуальный маршрут.

Пока ты инвестируешь в свое завтра *свободное от тревоги по поводу еды и тела*, ты делаешь вклад в развитие проекта и помогаешь другим людям с РПП.

Ты часть будущего.

После выполнения практики, возвращайся на платформу и заполняй тест - обратную связь.

Тебе откроется твой индивидуальный маршрут!



Наш аккаунт во ВКонтакте  
[eatintelligent](https://vk.com/eatintelligent)



Наш аккаунт в Instagram  
[eat.intelligent](https://www.instagram.com/eat.intelligent)

