



## **4 самых легких способа как избавиться от бесконтрольного обжорства (психологический практикум)**

### **Упражнение «СВЕЧА СПОКОЙСТВИЯ»**

На это упражнение следует обратить особое внимание тем, кто испытывает слишком много волнений, связанных с приёмом пищи. Приготовьте несколько маленьких свечей для торта (продаются в наборах по 12, 24шт.).

Во время приёма пищи зажгите одну свечку. Ешьте размеренно, используя столовые приборы, в том числе и нож. Продолжайте кушать, пока свеча не догорит. Как только свеча догорит до конца, отложите приборы и прислушайтесь к себе, к своему телу и сигналам, которые оно посылает. Ответьте себе на вопрос: «Сыта ли я?», «Хочу ли я есть?», «Хочу ли я

попробовать другое блюдо?». Если в качестве ответа придёт ощущение голода или желание съесть что-то другое, продолжайте трапезу.

Зажигайте следующую свечу. Ешьте спокойно, не запихивая в рот много пищи и не заглатывая большие куски. Если это требуется, можно будет зажечь следующую свечу.

Чувство голода не должно вызывать у вас тревожное состояние. Если появляется тревога, это говорит о зависимости от еды, о сформированных нейронных связях (выполняйте упражнение «Третий лишний»).

Если чувство голода вызывает не тревогу, а облегчение, что уже можно поесть, это положительные изменения, которые необходимо закрепить.

Даже если вы съедаете недостаточно, в скором времени, когда проголодаетесь, можно будет снова поесть.

Если вы съедаете больше, чем просит организм, не критикуйте себя, но постарайтесь ответить, почему вам необходима дополнительная пища. Помните, даже люди, которые придерживаются здорового питания, иногда кушают больше чем надо.

## Упражнение «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»

В паре «еда-едок» третьих быть не должно. В противном случае едок

гарантированно съедает больше, чем ему на самом деле требуется, потому что

пропускает сигнал организма о насыщении. Роль «третьего» могут выполнять:

телефон с доступом к интернету, компьютер с играми и новостями в соцсетях,

газета, журнал, книга, собеседник и т.д.

Ничего и никого лишнего во время еды – вот залог правильного питания. Но усвоить

это правило достаточно непросто, так как при отказе от привычного «кушать

втроём» в организме происходит своеобразный протест, психологическая и

физиологическая ломка.

Такая реакция абсолютно естественна. За годы неправильного питания привычка

совмещать приём пищи с чем-то отвлекающим закрепились не только на уровне

физиологического действия, но и на уровне нейронных связей в головном мозге.

Реакции, возникающие при попытке изменить эту пищевую привычку: потеря вкуса

пищи, снижение или полное отсутствие аппетита, физический дискомфорт.

Победить разбалансированное состояние можно только осознанным отношением к еде и новой правильной пищевой привычкой. То есть необходимо разрушить старые нейронные связи (нежелательные) и построить новые (предпочтительные).

Для преодоления этой негативной пищевой привычки выполняем следующее:

1. Разделите порцию на 4 части. Если пища жидка, отлейте 1/4 в отдельную тарелку.

2. Сосредоточьтесь на еде. Ешьте медленно, наблюдая и анализируя все возникающие ощущения. Не пытайтесь подавить дискомфорт усилием воли, не старайтесь уменьшить его самовнушением.

3. Остальные 3/4 пищи ешьте, как привыкли.

Выполняйте это упражнение следующие 5-7 дней.

Записывайте все наблюдения и анализируйте, обращая внимание на степень выраженности ощущений (слабеют, усиливаются).

Почувствовав, что состояние покоя во время упражнения преобладает над состоянием дискомфорта, начните делить порцию не на 4 части, а на 3.

Повторяйте так следующие 5-7 дней. Обязательно записывайте свои наблюдения.

Затем делите порцию напололам, а ещё через 5-7 дней съедайте её целиком не отвлекаясь.

### Упражнение «ЗЕРНЫШКО»

Когда человек ест что-то очень мелкое, к примеру изюм, семечки, попкорн, орешки или сухарики, фиксации на этих продуктах не происходит, осознанное состояние «здесь и сейчас» не наступает. Находясь в отстранённом состоянии, в своих мыслях и переживаниях, вы поглощаете огромное количество лишних калорий, которые не учтёте при расчёте суточного калоража, потому что даже не вспомните о них.

Чтобы научиться не переедать бессознательно, выполните упражнение «Зернышко»:

1. На ладонь положите одно единственное зёрнышко (изюминку, семечко).

Рассмотрите его поверхность, обращая внимание на все трещинки, определите его цвет.

2. Положите на ладонь второе зёрнышко. Найдите сходства и различия между первым и вторым зёрнышками.

3. Погладьте зёрнышки, покатайте их в руках, Опишите свои ощущения.

4. Положите одно зёрнышко в рот, но пока не ешьте. Ощутите его на языке.

Запомните свои ощущения.

5. Начинайте жевать. Почувствуйте, как меняется от этого зёрнышко, как оно попадает в пищевод.

6. Такой же опыт проведите со вторым зёрнышком. Сравните ощущения двух опытов.

Особенно полезно проводить это упражнение перед едой. Выполнять его следует неспешно, а в качестве зёрнышка также может выступать небольшая конфетка, долька фрукта, кусочек шоколада.

### Упражнение «ПАУЗА»

Когда еда влечёт нас своим ароматом или мы знаем её вкус, потому не можем удержаться, чтобы не есть, стоит выполнить упражнение «Пауза».

На несколько минут отложите столовый прибор в сторону. Осознайте то, что в любой момент времени вы можете вернуться к пище и съесть всё, что лежит на вашей тарелке, а если будет мало, то и добавку. Можно подойти к окну, погладить кота или собаку, просто присесть и помолчать. При этом компьютер, гаджеты и ТВ – это табу.

Сконцентрируйтесь на собственных ощущениях, так ли вы хотите есть? Не пытайтесь обманывать себя. Поймаете ощущение сытости в себе. Запомните все свои переживания и возвращайтесь к еде.