



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Часть I.	
Что такое пищевая зависимость?	11
<i>Глава 1. А у вас есть пищевая зависимость?</i>	15
<i>Глава 2. Как детство связано с пищевой зависимостью</i>	36
<i>Глава 3. Биологические корни пищевой зависимости</i>	55
Часть II.	
Исцеление от пищевой зависимости	81
<i>Глава 4. Пять ступеней исцеления от пищевой зависимости</i> ..	85
<i>Глава 5. Понять собственное тело</i>	121
<i>Глава 6. Покончить с владычеством пищи над своей жизнью</i> ..	146
Часть III.	
Расцвет в процессе выздоровления	165
<i>Глава 7. Борьба со стрессом</i>	169
<i>Глава 8. Побороть ненависть к своему телу</i>	194
<i>Глава 9. Смакуйте еду, исцеляйтесь от пищевой зависимости</i> ..	215
<i>Глава 10. Переход на следующую ступень исцеления</i>	239
Литература	260
Об авторе	271



ВВЕДЕНИЕ

Каждому из нас доводилось слышать такую фразу: «Я „подсел(а)“ на шоколад (хлеб, чипсы или какую-то другую пищу)». Как правило, люди имеют в виду, что эта еда им так нравится, что от нее трудно отказаться. Но ведь бессчетное количество людей и в самом деле не способны отказаться от определенных продуктов. Они перестают себя контролировать, оказываясь рядом с этими продуктами, и жаждут их, когда их нет. Сейчас это называется пищевой зависимостью, и эта проблема точно так же реальна, как и алкоголизм и наркомания.

Из этой книги вы больше узнаете и о пищевой зависимости, и о том, что дело-то вовсе не в пище. Пищевой эту зависимость можно назвать лишь потому, что она действительно связана с тем, как вы относитесь к пище, как питаетесь, и с весьма реальными последствиями этого питания. Бесконтрольное поглощение пищи приводит к ожирению и вызывает чувство стыда и другие негативные эмоции. Одержимость едой способна завладеть вашей жизнью и разделить вас с теми, кого вы любите. Вы можете оказаться настолько одержимы едой, что это начнет мешать вашей работе, а проблемы с образом тела, вызванные пищевой зависимостью, могут помешать вам заниматься тем, чем хочется.

В этой книге терминами «пищевая зависимость» и «зависимость от еды» я для простоты буду обозначать одно и то же. Но чем больше вы узнаете об этой зависи-

мости, тем лучше поймете, почему она не связана с пищей. Если вы боретесь с такой зависимостью, эта книга укажет вам путь к выздоровлению. Хотя сейчас это просто невообразимо, но вы действительно способны вырваться на свободу и вернуть себе настоящую жизнь. Причина, по которой пищевую зависимость правильнее было бы назвать зависимостью от еды, а еще точнее — «от процесса еды, от поедания», связана с тем, действительно ли можно «подсесть» на какую-то пищу. В отличие от наркотиков, от еды мы отказаться не можем. Питаться нам нужно, чтобы выжить. И многие (у вас наверняка есть такие знакомые) регулярно употребляют сладкие и жирные блюда, совершенно не задумываясь о том, что неплохо бы это потребление контролировать и регулировать. О том, что такие вещества, как кокаин и опиаты, вызывают привыкание, ученые и врачи уже знают точно, а вот о том, что привыкание могут вызывать и некоторые продукты питания, пока еще довольно много спорят. Возможно, как и при расстройствах, связанных со злоупотреблением психоактивными средствами, к этим веществам привыкают только предрасположенные к ним люди, например, с генетическим риском возникновения наркомании. В конце концов, существуют же люди, которые выпивают или балуются наркотиками, но не «подсаживаются» ни на то, ни на другое. Сейчас ученые пытаются понять, могут ли люди быть зависимыми от пищи, и если да, то чем эта зависимость похожа на алкогольную или наркотическую и чем отличается.

Что такое пищевая зависимость

Для алкогольной и наркотической зависимости характерна сосредоточенность на зависимости именно от вещества. Пищевую же зависимость скорее можно

назвать зависимостью от процесса. Другими словами, вы испытываете тягу к поведению, а не к веществу. Зависимость от процесса включает в себя нездоровое (навязчивое, компульсивное) влечение к сексу, азартным играм или покупкам; сюда относится как безудержное переедание (за один прием пищи), так и неумеренное ограничение. Вам трудно прекратить такое поведение, от которого вы получаете своеобразную эйфорию, удовольствие, «приход», аналогичный тому, что наблюдается при алкогольной и наркотической зависимостях. У любой зависимости — от пищи ли, от каких-либо веществ — есть общее свойство: она хроническая, с многочисленными рецидивами. Сюда входит навязчивое стремление позволить себе желанное поведение или вещество, а также неумение контролировать, до какой степени вы им одержимы и как часто его себе позволяете. Кроме того, в пристрастиях имеется и сильная эмоциональная составляющая. У «обычных» наркоманов жизнь управляет постоянный поиск дозы, который разрушает их отношения и создает трудности с работой и другой нормальной деятельностью. Пищевые наркоманы, когда им недоступна их «доза» еды, могут паниковать, злиться, печалиться или испытывать иные неприятные чувства (Koob and Le Moal, 1997).

Ученые до сих пор так и не выяснили точно, вызывает ли привыкание сама еда. Вы можете пристраститься к определенным продуктам (которые и явятся причиной вашей зависимости), как наркоман к конкретному наркотику. При всем том, испытывая пристрастие вроде бы к чипсам или шоколаду, вы наслаждаетесь по большей части не столько самой пищей, сколько процессом ее поглощения, а это уже скорее поведенческая зависимость: вопрос не в самой пище, а в том, как вы ее используете. Пищевая зависимость, подобно наркотической или алкогольной, часто начинается как способ справиться со стрессом, усилить приятные эмоции (например, сча-

ствия или удовольствия) или ослабить неприятные (например, беспокойство, гнев или печаль). Это связано с нездоровой одержимостью едой. Вы сильно расстроены, вы подавлены и уверены, что, съев определенную пищу, почувствуете себя лучше; вы ее съедаете, и это срабатывает: вам действительно становится легче, вы успокаиваетесь, хотя бы на время. Мозг понимает, что можно быстренько получить «порцию» радости — и так начинается порочный круг зависимости. Если вы пищевой наркоман, то с помощью пищи справляетесь со стрессом или эмоциями. Как только вы начнете злоупотреблять теми продуктами, которыми одержимы, в вашем теле и мозге разовьются нарушения, в результате которых и возникнет тяга к определенной пище — один из симптомов пищевой зависимости. Ровно то же самое происходит и с наркотиками. Однако, опять-таки, не каждый, кто употребляет наркотики или алкоголь или одержим определенной пищей, становится наркоманом.

В этой книге вы узнаете о жизненном опыте и генетическом риске, которые делают вас более подверженными пищевой зависимости. Несмотря на общие черты между зависимостью от психоактивных веществ и от пищи, важно помнить, что при зависимости от еды ядром проблемы является поведение. Если вы используете пищу, чтобы справиться с положительными или отрицательными эмоциями, если еда — это ваш способ утешиться или избавиться от стресса, то проблема не в самой пище, а в процессе ее поглощения. Наркотики способны вызвать привыкание, и то же самое во многих отношениях можно сказать и о еде: и то, и другое влияет на центр удовольствия или вознаграждения в мозгу. Всем, от чего вы испытываете удовольствие или ощущаете себя вознагражденным, можно злоупотребить, и тогда вы рискуете стать зависимым от этого, будь то еда, секс, азартные игры, выпивка или любая другая деятельность. Но если вы сосредоточитесь

только на исключении пищи, которая, по-вашему, виновата в вашей зависимости, то упустите настоящую возможность возвращения к нормальной жизни. Речь идет об открытии самого явления зависимости — ведь очень многие люди с зависимостью даже представления не имеют о своей проблеме. По разным причинам, о которых я расскажу вам позже, наркоманы затуманивают свои чувства «любимым» наркотиком и поэтому упускают эту возможность самопознания.

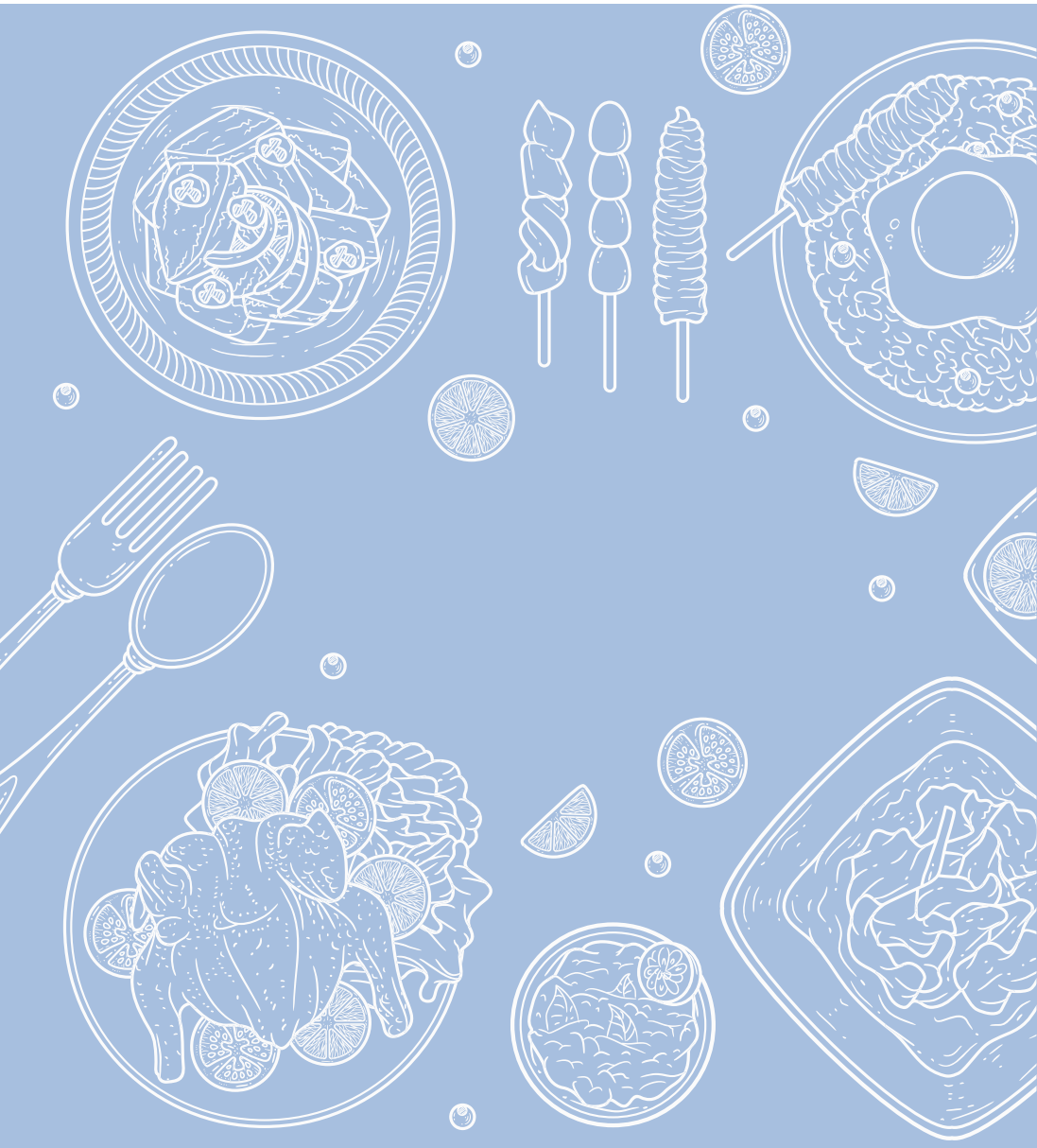
Вы можете вернуться к нормальной жизни, если прекратите принимать наркотики или пить или переедать, но если не исследуете, в первую очередь, более глубокие причины своей зависимости, восстановление будет поверхностным и непрочным — такое иногда называют «вымученным». Вы, наверное, слышали сообщения в СМИ о том, что некоторые продукты (например, сахар) вызывают физиологическую зависимость. Позже в этой книге мы поговорим о том, вызывает ли зависимость сама еда, и я подробнее расскажу о различии между зависимостью от вещества и зависимостью от процесса. Сейчас же я призываю вас лишь непредвзято воспринять мысль, что вы пристрастились всего-навсего к какому-то виду еды, поскольку, в отличие от наркотиков, от еды вы отказаться не можете. Решив, что некоторые продукты для вас вредны, неприемлемы или вызывают «наркотическое» привыкание, вы просто продолжите бег по тому же кругу ограничений, принуждения и стыда — ваш образ мыслей остается связан с одержимостью едой, которая уже причинила вам столько боли и страданий. Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, уже понимаете, что пищевая зависимость — реально существующая проблема. В следующей главе у вас будет возможность определить, страдаете ли вы от пищевой зависимости, и если да, то в какой форме. И тогда перед вами откроется дверь, за которой вы увидите, как пища и процесс ее поглощения повлияли на вашу жизнь.


Ч А С Т Ь

I

Что такое пищевая зависимость?







Итак, мы отправляемся в путешествие, которое до такой степени изменит вашу жизнь, что вы и представить себе не можете. Не бойтесь. Я буду рядом на каждом шагу, держа вас за руку и направляя по пути, по которому вы пойдете. Я благодарю вас за мужество, которое, я знаю точно, требуется, чтобы попытаться изменить свою жизнь. Если вы уже какое-то время боролись с пищевой зависимостью, это, возможно, повлияло на многое в вашей жизни: отношения, социальную активность, настроение, физическое и эмоциональное здоровье. Пуститься в подобное путешествие весьма не просто. Эта книга и предназначена для того, чтобы, разбив его на этапы, облегчить вам эту задачу и не давать вам растеряться. Мне уже доводилось вести по этому пути множество моих пациентов с анорексией, булимией, компульсивным перееданием, пищевой зависимостью и пристрастием к алкоголю и наркотикам. Эта книга даст вам возможность наконец-то вновь взять в руки руль собственной жизни. Вы многое узнаете, но — того лучше — снова почувствуете себя нормальным, полноценным человеком. Задача книги — научить вас брать на себя то, с чем вы способны справляться понемногу каждый день. Я призываю вас при необходимости

обращаться за поддержкой и к друзьям, а также записываться в группы восстановления пищевого поведения (которые упоминаются в этой книге). Помните, что это ваш личный путь к исцелению от пищевой зависимости. Читая книгу, не судите себя строго. Это путешествие невозможно закончить в определенное время или определенным образом. Пользуйтесь приведенными советами и рекомендациями, чтобы научиться снимать блоки, устранять вновь возникающие проблемы и узнавать, как еще можно обращаться с собственной жизнью, дабы разрушить ту власть, которую пища пока еще имеет над вами. Если у вас в руках эта книга, можете и не спрашивать себя, готовы ли вы. Конечно, готовы! Переверните страницу и начните перестраивать свою жизнь, займитесь изменениями, к которым вы так стремились!



А У ВАС ЕСТЬ ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

*Д*женн было за пятьдесят, когда она впервые пришла ко мне из-за проблем с весом. Причем родители ее лишним весом не страдали. Единственный ребенок в семье, она часто переезжала с места на место, потому что отец был военным. Замужем, и хотя секса с мужем у них не было уже много лет, она все еще чувствовала его поддержку и любовь. Зато физически была очень активна — плавала и играла в женской команде по софтболу. У нее в жизни имелась одна мрачная тайна: в колледже на первом курсе ее изнасиловали несколько человек, и она об этом никогда никому не рассказывала. Когда мы заговорили об ее отношениях с едой, Дженн, сама себя называющая пищевой наркоманкой, очень оживилась. Она говорила, как у нее начинает колотиться сердце и рот наполняется слюной, когда в продуктовом магазине она подходит к прилавку с чипсами. Рассказывала, как решила не ходить по магазинам, потому что знала, что не удержится и непременно «падет», купив большой пакет чипсов. Описала она и нетерпеливое ожидание того, как положит в рот первый ломтик. Причем говорила об этом чувстве, словно записная наркоманка в предвкушении дозы кокаина. Она чувствовала себя ребенком в кондитерской — без малейшего чувства вины и в полном

восторге от покупки. Иногда от неловкости она принималась объяснять кассиру, почему пакет вскрыт: «Я сегодня пропустила обед, вот и проголодалась!» Добравшись до машины, она доедала все, едва не выворачивая пакет наизнанку. Не успевала она опомниться, как пакет пустел, а пальцы становились жирными и солеными. Она облизывала пальцы, а потом пыталась вытереть руки обо что-нибудь в машине. Тщательно убирала все крошки, чтобы муж не узнал о ее поступке. Дженн описывала стыд и смятение, которые охватывали ее после того, как она съела в машине на стоянке целый большой пакет чипсов. Она чувствовала, что поступила неправильно, и удивлялась, как могла позволить себе съесть весь пакет. Но через короткое время тяга обуревала ее снова. Дженн чувствует себя мечущейся в порочном кругу. Весь день вспоминает об этом, всякий раз казня себя за то, что поддалась влечению. Иногда она изо всех сил старалась ехать сразу домой, даже не заглядывая в магазины. Давала себе зарок, заключала с собой разные сделки, только чтобы не покупать чипсы. И все-таки, поддавшись желаниям, обещала себе, что съест только половину пакета, а остальное спрячет. Даже придумывала себе наказания, если «поскользнется». Однако процесс еды стал у нее совершенно неуправляемым. Иногда она передала в течение дня или съела слишком большие порции сразу, думая, что это удержит ее именно от чипсов. Хотя в основном жизнь ее была в полном порядке, в этой части Дженн чувствовала себя несчастной.

Из введения вы узнали, что можно назвать пищевой зависимостью, а что — нет. Пищевая зависимость или зависимость от еды относится к поведению и мыслям, которые становятся навязчивыми и, выходя из-под контроля, оказывают пагубное влияние на вашу жизнь.

К этим моделям поведения относятся одержимость определенной пищей, общее переедание или злоупотребление определенной пищей и чрезмерная сосредоточенность на своих габаритах или формах. Люди с пристрастием к еде могут быть худыми, полными, с избыточным весом. Общей для большинства людей с такой формой нарушения питания является их одержимость едой и желание изменить как свое пищевое поведение, так и то влияние, которое одержимость пищей и процессом еды оказала на их жизнь. В этой главе вы точнее узнаете о том, как используете еду, и определите, есть ли у вас пищевая зависимость или зависимость от еды.

Как понять, есть ли у вас пищевая зависимость?

С 2010 г. для выявления людей с пищевой зависимостью ученые Йельского университета пользуются разработанной ими Йельской шкалой пищевых пристрастий (YFAS). С помощью тех же критериев, которые применялись при выявлении людей с расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ, ученые обнаружили, что у 5–10 % населения, в целом, тест по YFAS оказался положительным, включая 7 % протестированных детей. YFAS показывает также, что у тех, кто страдает ожирением, пищевая зависимость на 15–25 % выше. Еще более высокие показатели пищевой зависимости наблюдаются у тех, кто обращается к помощи бариатрической хирургии*,

* Группа операций по изменению формы желудка для повышения давления в его верхней части, что приводит к возникновению чувства сытости. Иногда дополняют желудочно-кишечным шунтированием для прохождения пищи в кишечник, минуя желудок. Применяют как способ лечения ожирения и связанных с ним болезней.

или у людей, страдающих от компульсивного переедания с ожирением (от 30 до 50 %). Компульсивное переедание имеет ряд общих характеристик с тем, что называется пищевой зависимостью. Пятьдесят семь процентов из тех, кому поставлен диагноз компульсивного переедания, подпадают и под критерии пищевой зависимости. При обоих расстройствах люди не контролируют процесс еды, продолжая переедать, несмотря на негативные последствия, и не способны изменить свое поведение. Однако у компульсивного переедания и пищевой зависимости есть не только совпадения, но и различия. У людей с пищевой зависимостью уровень самооценки, как правило, ниже, а вот депрессии и трудностей с контролем эмоций, наоборот, выше (Gearhardt et al., 2011a).

YFAS позволила ученым составить статистику и на ее основе выработать общее определение пищевой зависимости. Одним из показателей наличия зависимости является «желание ограничить или прекратить» свое пищевое поведение. При положительном тесте на YFAS вас, вероятно, чаще и сильнее тянет к каким-то продуктам, чем тех, у кого этот тест отрицательный. Сканирование мозга показывает, что в ответ на пищевые сигналы очень сильно активизируются участки мозга, связанные с влечением. Другими словами, когда люди с пищевой зависимостью видят заветную еду, их мозг «вспыхивает» так, как несвойственно людям без пищевой зависимости. Эта картина подобна тому, как мозг наркомана реагирует на «любимый» наркотик (Gearhardt et al., 2011b), или любящего родителя на «обнимашки» с ребенком, или просто обычного человека на любое приятное занятие. Имея пищевую зависимость, вы более склонны «заедать» стресс, депрессию, проблемы и иные неприятности, чем тот, у кого

нет пищевой зависимости или других расстройств пищевого поведения, и вам труднее, нежели им, поддерживать свой вес. «Заедание» проблем — это когда мы жаждем что-то съесть не потому, что элементарно проголодались, а потому, что стремимся поднять себе настроение или улучшить самочувствие в ответ на определенные эмоциональные сигналы.

Те, у кого по YFAS результат оказался положительным, как правило, получают больше калорий из жиров и белков, а не из углеводов, в отличие от тех, у кого пищевой зависимости нет. Кроме того, вполне вероятно, в детстве они подверглись физическому или сексуальному насилию (Meule and Gearhardt, 2014). Среди тех, у кого был положительный результат по YFAS, чаще, чем у всего населения в целом, встречалась депрессия, а при наличии ожирения — и синдром дефицита внимания. Вам это покажется удивительным, но, как вы узнаете из последующих глав, такая связь является неотъемлемой частью того, что называется синдромом дефицита удовлетворенности (СДУ), или синдромом недостатка вознаграждения. СДУ — это совокупность состояний, которые считаются результатом нехватки дофаминовых (дофамин — гормон удовольствия) рецепторов в центре удовольствия в мозге. При нехватке же дофаминовых рецепторов человек, страдающий СДУ, как раз и предрасположен к наркомании, нарушению внимания, пищевого поведения и другим импульсивным и компульсивным расстройствам. В приведенном ниже упражнении вам предлагается модифицированная версия YFAS, чтобы определить, есть ли у вас пищевая зависимость, или зависимость от еды.

Упражнение **САМОТЕСТИРОВАНИЕ НА ПИЩЕВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ** **(по Gearhardt et al., 2009)**

1. Часто ли случается, что вы едите определенную пищу, даже если больше не голодны?
 - a. Реже четырех раз в неделю.
 - b. Чаше четырех раз в неделю.
2. Часто ли вы беспокоитесь о том, что определенной пищи следовало бы есть поменьше?
 - a. Реже четырех раз в неделю.
 - b. Чаше четырех раз в неделю.
3. Часто ли вы испытываете вялость или усталость от переедания?
 - a. Реже двух раз в неделю.
 - b. Чаше двух раз в неделю.
4. Часто ли негативные ощущения от переедания мешают таким важным занятиям, как работа, отдых или общение с родными и друзьями?
 - a. Реже двух раз в неделю.
 - b. Чаше двух раз в неделю.
5. Часто ли вы испытываете абстинентный синдром (а попросту говоря, своеобразную «ломку») вроде возбуждения и беспокойства, когда начинаете употреблять меньше определенных продуктов (за исключением кофе, чая, колы или других напитков и продуктов с кофеином)?
 - a. Реже двух раз в неделю.
 - b. Чаше двух раз в неделю.
6. Вызывает ли у вас существенную обеспокоенность ваше отношение к самой пище и процессу еды и соответствующее поведение? Если да, то как часто:
 - a. Реже двух раз в неделю.
 - b. Чаше двух раз в неделю.

Часть I. Что такое пищевая зависимость?

7. Часто ли проблемы, связанные с едой и питанием, мешают вам эффективно функционировать (заниматься повседневными делами, работать или учиться, выполнять общественные или семейные обязанности, приводят к плохому самочувствию)?
- a. Реже двух раз в неделю.
 - b. Чаще двух раз в неделю.

За последний год:

8. Вы продолжаете есть ту же пищу и в том же количестве, несмотря на значительные эмоциональные или физические проблемы, связанные с едой?
- a. Да.
 - b. Нет.
9. Чтобы поднять настроение или улучшить самочувствие, вы съедаете столько же, сколько и раньше, или постепенно увеличиваете объемы?
- a. Да.
 - b. Нет.

Пищевая зависимость у вас есть, если вы:

- 1. Выбрали «b» на вопросы 6 или 7 (любой из них) и
- 2. Выбрали «b» или ответили «да» не менее трех раз на вопросы 1–5 и 8–9, соответственно. Ниже перечислите продукты, которые вызывают у вас беспокойство:

Если вышеприведенный тест показал наличие у вас пищевой зависимости или зависимости от еды, то вы наконец с облегчением узнали, почему же столько лет боролись с едой и собственным телом. Правда, когда на вас навешивают ярлык, которого вы не понимаете, от этого можно и растеряться. Но помните: признав проблему, вы совершенно не должны испытывать вину или считать, что следует употребить всю свою силу воли, дабы удержаться от переедания. Узнав о пищевой зависимости больше, вы поймете, что вашей вины в том нет. А благодаря осознанию вы перестанете направлять все силы на борьбу, которую ведете, пытаясь контролировать то, над чем, собственно говоря, невластны.

В следующем разделе этой главы вы узнаете о других характеристиках пищевой зависимости, что служит предисловием к более подробному изучению СДУ, упоминавшегося ранее.

Характеристики пищевой зависимости

Любой процесс привыкания проходит под надзором двух драконов-близнецов: импульсивности и компульсивности. Импульсивность — это склонность действовать быстро, ничего не планируя и не задумываясь о последствиях. Некоторые, правда, признаются, что понимают: задуманное может навредить, но ожидаемые острота ощущений или эмоциональный подъем перевешивают риск. Компульсивность означает, что вы осознаете вероятные последствия поведения, но вас все равно тянет делать это, причем снова и снова. На развитие импульсивности или компульсивности влияют такие факторы, как генетика, среда, в которой вы выросли, анамнез психических отклонений и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ.

Если вы склонны к компульсивности, то, возможно, ведете себя так не столько ради удовольствия, сколько для того, чтобы снять напряжение, эмоциональное переживание или беспокойство, например переедаете, когда расстроены, встревожены или напряжены. Если вы более склонны к импульсивности, то, скорее всего, поведете себя так именно ради удовольствия (а не только для облегчения страданий), по крайней мере вначале.

Подобно Дженн, вы в какой-то момент обнаруживаете, что предвкушение любимой пищи и ритуал ее поиска очень приятны. Но со временем приятность такого поведения может заметно снизиться, а компульсивность — заметно усилиться (вы полностью осознаете последствия своего поведения или в действительности чувствуете себя в это время плохо, но продолжаете вести себя так и дальше). Если же вы склонны к импульсивности, то вскоре начнете понимать, что недооцениваете или просто игнорируете негативные последствия своего поведения; что острые ощущения или кайф, которые вы получаете от вкуса определенной пищи и связанного с ней поведения (переедания или, наоборот, самоограничения), важнее последствий, от которых вы пострадаете, или вреда, который себе причините. Например, говорите себе, что знаете — вам будет плохо, если вы слопаete целую коробку пончиков, но это вас волнует не настолько, чтобы остановиться.

У каждого из этих драконов-близнецов свои мотивы. Импульсивность обусловлена желанием получить удовольствие, эмоциональный подъем или удовлетворение. Компульсивность в большей степени обусловлена желанием смягчить беспокойство или дискомфорт (Berlin and Hollander, 2008). Обе подразумевают изменения в той области мозга, которая отвечает за исполнительные функции и называется префронтальной (предлобной) корой. Префронтальная кора управляет

суждением, принятием решений, способностью «учиться на опыте» и регуляцией эмоций (Siddiqui et al., 2008.). Например, если у вас на работе был плохой день, в голову может прийти мысль без обиняков выложить начальнику все, что вы о нем думаете. Но тут срабатывает префронтальная кора, которая «включает» здравый смысл и помогает подавить этот импульс, чтобы вас в одночасье не уволили. Однако у людей с зависимостью способность префронтальной коры подавлять «лишние» импульсы или контролировать навязчивые желания ослаблена. Вот такие изменения в префронтальной коре и ведут к возникновению импульсивности и компульсивности. Если вы импульсивны, то просто живете настоящим моментом и действуете, не задумываясь о будущих последствиях. Если же скорее компульсивны, то чувствуете, как вас настойчиво тянет снять эмоциональный дискомфорт с помощью еды. Съев пищу, которой жаждете, вы почувствуете временное облегчение. Между импульсивностью и компульсивностью есть нечто общее, и некоторые эксперты рассматривают их как противоположные концы одного и того же спектра. Из приведенных далее упражнений вы сможете определить, где именно в этом спектре находитесь — ближе к импульсивности или к компульсивности.

Упражнение вы импульсивны?

Отметьте кружочком наиболее характерное для вас поведение. Термин «порция» относится к еде, которая вас больше всего завораживает.

1. Я часто действую, не задумываясь.
2. Порой я говорю такое, о чем потом жалею.
3. Когда я думаю о своей «порции», меня охватывает восторг, радость или облегчение.

Часть I. Что такое пищевая зависимость?

4. Я не планирую заранее, что буду есть, а съедаю то, что мне кажется привлекательным прямо сейчас.
5. Когда мне скучно или грустно, я часто ем что-то определенное или просто объедаюсь.
6. Я легко расстраиваюсь по мелочам и тогда поднимаю себе настроение с помощью еды.
7. Я часто с азартом сажусь на какую-нибудь новую диету, но надолго меня не хватает.
8. Если бы мне предложили: съешь один кусочек шоколада (или порцию другой любимой вкуснятины) сейчас или три, но через полчаса, я бы не смог(ла) ждать.
9. Стоит мне почувствовать запах любимой еды — и я не могу удержаться, чтобы не съесть хоть немного.
10. Иногда, проезжая мимо закусочной быстрого питания, я обнаруживаю, что направляюсь к окошку «сервиса на ходу» (МакАвто), хотя совершенно не планировал(а) этого делать, и к тому же совсем не голоден(на).

Если вы отметили четыре или более из вышеперечисленных утверждений, значит, вы скорее импульсивны. И, значит, вам труднее делать то, что требует планирования, например долгосрочные изменения образа жизни. В упражнении далее вы сможете уточнить, как импульсивность влияет на ваши отношения с пищей.

Упражнение **КАК ИМПУЛЬСИВНОСТЬ ВЛИЯЕТ** **НА МОИ ОТНОШЕНИЯ С ПИЩЕЙ?**

Опишите внизу какой-нибудь случай проявления своей импульсивности. (Пример из рассказа Дженн: *иногда на работе мне становилось так тошно, что я дождалась не могла, пока наконец уберусь оттуда.*

Я совершенно не собиралась заезжать в продуктовый магазин, но реклама у дороги или по радио вдруг напомнила мне о порции любимой вкусняшки.)

С учетом приведенных выше вопросов, какую, по-вашему, цель, преследует ваше импульсивное поведение с пищей? (Пример: *когда я импульсивно что-то съедаю, то испытываю самый большой эмоциональный подъем за весь день.*) Далее я перечислила некоторые наиболее вероятные варианты, но вы можете вписать и свои собственные.

1. Импульсивная еда дает мне эмоциональный подъем или «поддает жару».
2. Благодаря импульсивной еде у меня есть, чего ждать с нетерпением.
3. Благодаря импульсивной еде я получаю настоящую «дозу» на день. Эта порция для меня — все равно что выпивка для алкоголика.
4. Импульсивная еда помогает мне _____.
5. Импульсивная еда помогает мне _____.

Осознав свою импульсивность и поставив небольшую «препону» между собой и своим решением, вы сможете уменьшить негативные последствия импульсивности. Прежде чем направиться к холодильнику, мысленно представьте сигнал остановки или красный свет, кото-

рый позволит вам чуточку задержаться, пока вы не сделали то, о чем позже пожалеете. Если вы способны прервать свой импульс, то можете «прислушаться» к своему телу и спросить себя, действительно ли вы голодны, или уточнить: «Чего мне на самом деле хочется?» Читая эту книгу, вы узнаете много разных способов уменьшить проявление импульсивности, связанное с едой. Выполните следующее упражнение, чтобы определить: вы более компульсивны, нежели импульсивны, или же и то, и другое.

Упражнение вы компульсивны?

1. Завидев любимую вкусняшку или учуяв ее запах, не могу удержаться и съедаю хоть кусочек.
2. Начав есть то, что мне нравится, или то, к чему сильно привык(ла), уже не могу остановиться.
3. Ем, чтобы отделаться от каких-то чувств.
4. Как правило, вдохновенно размышляю о том, что буду сегодня есть.
5. Даже объевшись накануне, уже планирую пищевой «запой» на следующий день.
6. Окружаю свое пищевое поведение особыми правилами и ритуалами.
7. Непрерывно думаю о еде, даже когда не голоден(на).
8. Чувствую, что моей жизнью управляет еда.
9. Мои отношения с едой меня настолько беспокоят, что это мешает нормальной повседневной жизни.
10. Знаю, что у меня нездоровое пищевое поведение, но продолжаю так себя вести.

Если вы ответили «да» на четыре или более из вышеперечисленных утверждений, то у вас компульсивный характер. Компульсивность же пищевого поведения

мешает вам перестать делать то, от чего вы страдаете. Далее в этой книге вы узнаете больше о том, как решить эту проблему. А сейчас вы можете точнее и лучше осознать, когда именно повторяете вредные для себя действия и сколько времени тратите на размышления о пище, своем теле и процессе еды. Для этого ответьте на приведенные далее вопросы.

Упражнение **НАСКОЛЬКО ВЫ ОСОЗНАЕТЕ** **СВОЮ КОМПУЛЬСИВНОСТЬ?**

1. Перечислите поступки, которые вы совершаете, чтобы снизить тревожность или другие неприятные чувства. (Пример: *после работы я иногда чувствую себя таким(ой) измученным(ой) и при этом встревоженным(ой), что по дороге домой, проезжая мимо кафе, не могу удержаться, захожу и покупаю большую порцию мороженого с вареной сгущенкой. Хоть и не голоден(на)*).

2. Сколько времени вы проводите, размышляя о следующей «дозе вкусняшки», волнуясь о том, что собираетесь съесть, планируя следующий пищевой «запой» или, наоборот, — испытывая огорчение или разочарование тем, что съели, или страшись следующего пищевого «запоя»? Оцените продол-

жительность в процентах (по шкале 100% — все время и 0% — никогда):

3. Как вы думаете, какой цели в жизни служит очередная порция вашей любимой еды? (Пример: *у меня жутко стрессовая работа, к тому же меня там совершенно не ценят. Иногда к концу дня я так взбудораживаюсь, что просто необходимо чем-то успокоиться.*) Ниже приведены варианты того, как еда может вам помочь. Обведите кружком те, которые вам близки и/или добавьте собственных.
- a. «Доза» помогает мне притупить негативные чувства.
 - b. «Доза» помогает мне успокоить негативные или позитивные эмоции, которые выводят меня из равновесия.
 - c. «Доза» помогает мне снять напряжение или стресс.
 - d. «Доза» помогает мне _____.
 - e. «Доза» помогает мне _____.
 - f. «Доза» помогает мне _____.

Отлично! Научиться распознавать свою компульсивность — это первый шаг к восстановлению контроля над собственной жизнью. Какой бы непреодолимой ни казалась пищевая зависимость, на самом деле вы способны управлять своими поступками. Эта книга поможет вам научиться. Важно помнить, что в пищевой зависимости вы не виноваты. Многие причины пищевой зависимости, которые мы обсудим в этой книге, вы контролировать не можете, но узнаете немало о том, как поступать, чтобы уменьшить свою предрасположенность к пищевой зависимости. При пище-

вой зависимости вопрос вовсе не в силе воли, и диета для похудения не избавит вас от нее. Наоборот, может даже сильно ухудшить дело. Однако, узнав больше, почему вы так одержимы определенными продуктами или озабочены своими физическими габаритами или формами, вы сможете гораздо успешнее справиться с переменами, которые вам понадобятся, чтобы вернуться к нормальной жизни.

В следующей главе вы углубитесь в изучение того, как стали пищевым наркоманом. Но сначала важно понять тот цикл (процесс) возбуждения, который, вероятно, проходит в вашем мозгу, когда вы думаете о своей любимой еде, чувствуете ее запах или вкус.

Цикл возбуждения

Никто не рождается с «косячком» или пирожком во рту. Существует процесс, который начинается с первой затыжки (укуса) и развивается с течением времени, прогрессируя к злоупотреблению, и наконец завершается зависимостью. Для пищевого наркомана это может начаться с чего-то простого, например с того, что в детстве родители награждали вас чем-то вкусненьким за хорошее поведение или успокаивали конфеткой, когда вы плакали. Позднее вы уже сами награждаете себя едой за поступок (или работу), которым гордитесь, или когда нужно что-то отпраздновать. Процесс идет дальше, и вот вы уже с помощью еды поднимаете себе настроение (когда оно падает). Со временем еда становится для вас основным способом преодоления всех ситуаций.

Если у вас есть пищевая зависимость, вы вполне могли узнать себя в истории Дженн, приведенной в начале главы. Одним из компонентов пищевой зависимости Дженн является цикл возбуждения (не поло-

вого (!), а просто нервного) или ее реакции на определенные продукты. Цикл возбуждения состоит из трех фаз (Кооб, 2009):

- **Фаза погруженности, или предвкушения:** на этом этапе вы ждете не дождетесь, пока не заполучите свою желанную «порцию». Вы ждете этого с нетерпением, с огромным нетерпением.
- **Фаза «кайфа»:** вы наслаждаетесь процессом поглощения «порции» своей любимой еды. Иногда это состояние может быть даже сродни своеобразному трансу.
- **«Похмелье», или фаза разочарования:** на этом этапе вы чувствуете себя мерзким, отвратительным, опозоренным или виноватым. После такого потакания своей слабости и очередной «дозы» вас могут настигнуть и неприятные физические последствия: вздутие живота, расстройство желудка, боли в суставах или общая слабость.

Если вы подумаете, то припомните, что на ранних стадиях зависимости восторг от определенных продуктов охватывал вас прежде всего потому, что вам нравились ощущения, которые доставляла эта еда. (Это импульсивный аспект пищевой зависимости.) Со временем вы стали чаще прибегать именно к этой пище, чтобы снять беспокойство, стресс или депрессию. (Это компульсивная часть спектра пищевой зависимости.) Приблизительно то же самое происходит и с другими формами зависимости. Например, впервые начав употреблять героин, человек испытывает все радости эйфории и бегства от реальности, которые дает наркотик. В следующей фазе цикла возбуждения дозу уже требуется увеличить. Со временем, становясь все более и более зависимым, как физически, так и психологически, он будет утверждать, что употребляет дозу,

только чтобы не болеть. Если же не употребит, то впадет в тревогу, его охватит беспокойство, дурное настроение, а могут быть и физические проявления «ломки» и неукротимой тяги. На последней стадии наркомании человек жаждет дозы уже не в предвкушении радости и «прихода», а чтобы элементарно избавиться от боли, которая мучает его в отсутствие наркотика. На собственном опыте пищевой зависимости вы, наверное, заметили, что одна фаза выделяется сильнее других. Например, у курильщиков первая фаза не так сильна, зато очень заметна третья. Избавиться от никотиновой зависимости весьма не просто именно из-за физических проявлений «ломки», которые испытывают многие люди: сильного беспокойства, раздражительности, и ощущения, что тебе неуютно в собственном теле.

В следующем упражнении вы сможете описать различные фазы своего цикла возбуждения.

Упражнение **ВАШ ЛИЧНЫЙ ЦИКЛ ВОЗБУЖДЕНИЯ**

На пустых строчках ниже опишите свой цикл возбуждения, связанный с вашей «дозой». Описывайте эмоции, мысли, суждения или физические ощущения в каждой фазе цикла возбуждения. Чтобы лучше прочувствовать собственный цикл возбуждения, вспомните последний «загул» или подумайте о последней «дозе». Можно также перечитать историю Дженн в начале главы, где она описывает свой цикл возбуждения.

1. Фаза погруженности, или предвкушения:

Часть I. Что такое пищевая зависимость?

2. «Кайф» от хорошей порции любимой еды:

3. Фаза «похмелья», отвращения к себе или «ломки»:

Как изменился ваш цикл возбуждения с течением времени? В начале пищевой зависимости вы получали от одной фазы больше эмоций, чем от других? Если да, то какая фаза для вас наиболее заметна сейчас? Изменились ли ваши ожидания относительно «дозы»? Опишите, как с течением времени изменились ваши вкусовые пристрастия.

Понимание импульсивной и компульсивной природы пищевой зависимости, а также цикла возбуждения поможет вам глубже осознать, как вы относитесь кон-

кретно к своему любимому продукту, поскольку вы начинаете проникать в суть этих отношений. Прежде вы пытались справиться с пищевой одержимостью и телом посредством разнообразных диет. Далее вы узнаете, почему это способ никогда больше не следует применять.

Последствия пищевой зависимости

У пищевой зависимости, как и у любой другой, есть последствия, которые влияют на вашу жизнь и жизнь ваших друзей и родных. Люди с пищевой зависимостью часто испытывают депрессию, вызванную их пищевым поведением. Если у вас есть пищевая зависимость, вы более склонны к проблемам со здоровьем, сном и пищеварением, стрессу, усталости и мыслям о самоубийстве из-за того, что не знаете, как справиться со своей бедой. У вас также возрастает риск повышения кровяного давления, уровня холестерина, развития диабета 2-го типа, болезней сердца и некоторых видов рака. Если у вас избыточный вес или ожирение, могут болеть суставы (от артрита), а также нарушиться сон. Многие из этих угроз здоровью больше связаны с образом жизни, чем с весом. Сохранять здоровье можно при любых габаритах, если поддерживать физическую активность и иметь здоровые пищевые привычки.

Пищевая зависимость психологически изнуряет больше, чем любые медицинские риски. Мысли о том, что, сколько и как съесть, сколько вы теперь весите, какой у вас размер, могут завладеть всей вашей жизнью и внушить ощущение отчужденности, безнадежности и несчастья. Навязчивые мысли о еде снижают самооценку, вызывают беспокойство или приступы паники. Вы испытываете грусть, раздражительность, эмоциональную отстраненность или отупение. Может пострадать и ваша работа, и вы почувствуете

Часть I. Что такое пищевая зависимость?

себя оторванным от друзей и родных. Пищевые наркоманы часто избегают коллективных мероприятий из-за того, что стесняются своего поведения. Чтобы вы могли вернуться к той жизни, которую хотите вести, необходимо исцелить пищевую зависимость. В последующих главах вы больше узнаете о том, как это сделать.

Выводы

Вы наверняка считаете свою пищевую зависимость чрезвычайно острой проблемой. Скорее всего, вы пытались решить эту проблему, давая себе обещания или пытаясь полностью отказаться от любимых «вкусняшек». Как правило, эти подходы действуют лишь короткое время. Чтобы избавиться от пищевой зависимости надолго, следует внимательнее и глубже взглянуть на то, что ею движет, и понять, что дело, по сути, не в пище или поведении, а в чем-то большем. Именно об этом, «чем-то большем», вы и узнаете, читая эту книгу. В следующей главе речь пойдет о причинах пищевой зависимости.