

ЗАЛОЖНИКИ ЕДЫ

■ Как борются со своей зависимостью члены общества анонимных обжор

ЕЛЕНА ВОЛОДИНА
EMOISEENKO@MR-MSK.RU

«Периодически я могу есть по шесть раз за час, перекусывая мороженым, сладостями, выпечкой или фаст-фудом», — рассказывает Лина из общества «Анонимные обжоры».

В этом обществе состоят люди, которые практически непрерывно едят. При этом у многих из них пока нет проблем с лишним весом, они просто устали от того, что настолько зависят от еды. На встречах они пытаются помочь друг другу покончить с этой зависимостью. Это общество появилось в США в середине прошлого века. Существует 75 тысяч отделений по всему миру, в том числе и в России.

ДИАГНОЗ. «Бывает, иду с работы и чувствую непреодолимое желание куда-нибудь зайти и поесть. «Заедаю» свои чувства: ухожу таким образом от проблем, негативных эмоций и временно успокаиваюсь», — говорит Лина.

Неконтролируемое употребление пищи по-научному называется компульсивное переедание. «Это не заболевание само по себе, это следствие какого-либо нервного расстройства, реакция психики человека, например, на острый стресс, депрессию, угнетенное состояние», — поясняет Евгений Осин, доцент психологии ВШЭ. Болезнь переедания становится в одном случае, когда человек после обильной трапезы вызывает рвоту — это булимия.

Предпосылки для обжорства могут закладываться в детстве, когда еда в семье была культом или способом награды, утешения, объясняет Наталья Николаева, клинический психолог.

Также человек может страдать обжорством, когда не способен получать удовольствие от жизни, у него нет хобби, каких-то увлечений, целей. И тогда он прибегает к самой доступной радости — еде.

СОБРАНИЕ. Нашему корреспонденту разрешили присутствовать на одном из собраний «Анонимных обжор». Условие — не спрашивать фамилий и не задавать личных вопросов.

Из десяти присутствующих — только один мужчина, «круглосуточный гурман», как он сам себя называет. Причем явные проблемы с лишним весом только у двоих.

Здесь не дают никаких советов по питанию, не обсуждают проблемы человека или его внешность.

ВСЕ ЭТО СЪЕЛА МОСКВИЧКА ПО ИМЕНИ АННА ТОЛЬКО ЗА ОДИН ДЕНЬ 3 ИЮЛЯ

Анна придерживается нормального режима питания. Но иногда случаются срывы, и она ест бесконтрольно. Срывы длятся до недели. Рост Анны 168 см, вес — 70 кг. Ее норма за день — около 2000 калорий. Еда от 3 июля «тянет» на 10405 калорий

1600 РУБЛЕЙ

В такую сумму Анне обошелся «пищевой загул» 3 июля.



СИМПТОМЫ ПЕРЕЕДАНИЯ

Если один или более пунктов вам подходят — возможно, у вас уже начинается пищевая зависимость.

1. Уходите в пищевые загулы (едите без остановки целый день). После переедания можете чувствовать угрызения совести, стыд;

2. Едите, даже если не голодны;

3. Постоянно думаете о еде, ждете с нетерпением времени, когда сможете поесть;

4. Едите умеренно в обществе, но дома «догоняетесь» по полной;

5. Едите, чтобы снять стресс или волнение.

Каждому едоку дается несколько минут, он может поделиться своими переживаниями и тревогами. Вне собрания обжоры тоже пользуются помощью членов общества — всегда можно позвонить другу другу и поговорить. Это называется терапия беседой.

Также общество предлагает программу из 12 шагов. В них, например, входит смирение и признание себя зависимым от еды, медитация, обязательный самоанализ.

Лина уже три года состоит в обществе и учится новым способам решения жизненных ситуаций, не прибегая к излишней пище. «Когда я хочу объесться, то тут же анализирую свои чувства, что со мной происходит и почему», — продолжает Лина. — Далее мне важно переключиться с мыслей о себе и еде, например, сконцентрировавшись на своих рабочих обязанностях, позвонив подруге по сообществу, сделав что-то полезное для себя или других».

Кроме этого для едоков разработан план питания, он четко координирует количество потребляемых продуктов. Так с человека снимается психологическая нагрузка выбора пищи, ведь он точно знает, что он съест и в какое время. Лучше исключить продукты-провокаторы — то, что обжора больше всего любит.

ЗАВИСИМОСТЬ. У обжор зависимость — такая же, как и у игроманов или сексоголиков. При этом объедал нельзя сравнивать с анонимными алкоголиками или наркоманами. У последних химическая, метаболическая зависимость, тогда как у обжор — только психологическая. Однако если для выпивохы алкоголь не жизненно важен, то без пищи прожить нельзя.

Получается, обжоре сложнее, соблазн объесться у него будет всегда. «Правильный режим питания сможет помочь только вместе с психотерапией», — утверждает психолог Николаева. — Если человек не может справиться один, то ему нужна поддержка — групповая терапия».

«Во время срывов я не могу думать ни о чем, кроме еды», — поясняет другая участница общества, Анна. — Она занимает весь мой день, я постоянно что-то жую. Коллеги уже стали подшучивать. Хорошо, что пока не сильно набрала вес. Что дальше будет — не знаю, страшно».