

## Едим, чтобы жить: разговор о компульсивном переедании

Памятка к лекции заведующего отделением МНПЦ наркологии, психиатра-нарколога **Артура Романова** и психолога отделения реабилитации МНПЦ наркологии **Константина Услистого-Рыбченко**.

### Компульсивное переедание

- Слабо контролируемое чрезмерное потребление еды, являющееся реакцией на негативный стресс
- Одно из расстройств пищевого поведения – наряду с нервной анорексией и нервной булимией – самое распространенное среди взрослых
- Диагностируется, если неконтролируемое переедание происходит в среднем два-три раза в неделю в течение трех месяцев
- Не связано с реальным недостатком пищи в организме
- Часто в процессе потребляется пища, богатая углеводами и/или жирами

### Характерные признаки

- Ослабленный контроль за количеством потребляемой пищи
- Прием пищи может носить приступообразный характер – особенно при испытываемых негативных эмоциях или по итогам стрессовых ситуаций
- Повышенная скорость поглощения пищи
- Повышенное количество поглощаемой пищи (само по себе не может служить достаточным основанием для диагноза)
- Продолжение потребления пищи до момента, пока не возникает физический дискомфорт
- Отсутствие прямой связи количества пищи с чувством физиологического голода (хотя стресс может способствовать и сохранению чувства голода уже после того, как съедено достаточное количество пищи)
- Предпочтение есть в одиночестве из-за чувства стыда за количество съедаемого
- Появление отвращения к себе, подавленности и чувства вины после приема пищи



## Соотношение с булимией

- Общее – неконтролируемое переедание
- Различие – отсутствие приема мочегонных, отсутствие сознательного вызывания рвоты после еды, отсутствие попыток голодать

## Факторы заболевания

- Генетические
- Социокультурные
- Психологические
- Возможна связь с использованием самоназначенных строгих диет, необоснованным исключением из рациона тех или иных продуктов
- Лишний вес может быть как следствием заболевания, так и фактором его усиления за счет появления неуверенности в себе, склонности к социальной изоляции

## Лечение компульсивного переедания

- Когнитивно-поведенческая терапия
- Диетология
- Медикаментозная терапия
  - Антидепрессанты
  - Препараты для лечения ожирения

## Помощь

- Принятие себя / помощь в принятии себя
- Повышение осознанности питания
- Модификация среды / ситуаций приема пищи
- Избегание неоправданной жесткости в диетах/запретах
- Расширение репертуара радостей жизни – формирование альтернативных способов борьбы со стрессом
- Подвижный образ жизни
- Работа с эмоциями
- Формирование поддерживающего окружения

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте Департамента здравоохранения города Москвы  
<http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу  
[begukvrachu@mos.ru](mailto:begukvrachu@mos.ru)