

Психолог
Любимова Олеся

СВОБОДА ОТ РПП

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО РАБОТЕ С
КОМПУЛЬСИВНЫМ
ПЕРЕЕДАНИЕМ



Упражнения
на распознавание
сигналов тела



Практики
для понимания
своих потребностей

МЕНЬШЕ ТЕОРИИ –
БОЛЬШЕ ПРАКТИКИ



Олеся Любимова

**Свобода от РПП. Практическое
руководство по работе с
компульсивным перееданием**

«Автор»

2026

Любимова О. В.

Свобода от РПП. Практическое руководство по работе с
компульсивным перееданием / О. В. Любимова — «Автор», 2026

Если вы устали от постоянных срывов, чувства вины и борьбы с едой, эта книга для вас. Это практическое руководство без лишней теории. Вы научитесь раз и навсегда отличать эмоциональный голод от физического, понимать, какие чувства скрываются за желанием поесть, и проживать их без еды. Каждая глава — это один навык и практические упражнения, которые помогут выстроить спокойные, здоровые отношения с едой и с собой.

© Любимова О. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Очень важное введение	5
Разделить физический и эмоциональный голод	7
Практика	9
Невыносимая тяга	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Свобода от РПП. Практическое руководство по работе с компульсивным перееданием

Очень важное введение



Меня зовут Любимова Олеся. Я практикующий психолог.

В своей работе я помогаю людям справляться с депрессией, тревожными состояниями, расстройствами пищевого поведения, последствиями детских психологических травм и деструктивными жизненными сценариями.

Тема РПП для меня не только профессиональная.

На протяжении почти двадцати лет я сама жила с компульсивным перееданием.

Сегодня я нахожусь в ремиссии, работаю с людьми, страдающими расстройствами пищевого поведения, веду индивидуальную терапию и терапевтические группы. Поэтому я хорошо знаю этот путь не только как психолог, но и как человек, который сам его прошел.

К сожалению, многие люди прекращают терапию РПП раньше, чем успевают получить устойчивый результат. Очень часто человек уходит не потому, что восстановление невозможно, а потому, что перестает верить в себя, теряет надежду или боится встретиться с теми чувствами, которые долгое время скрывались за перееданием.

Именно поэтому появилась эта книга. Это практическое руководство, в котором собраны упражнения и техники, которые я использую в своей работе и которые можно выполнять самостоятельно.

Главная задача этой книги — помочь вам постепенно научиться различать физический и эмоциональный голод. Когда эти состояния находятся в слиянии, кажется, что хочется есть.

Если вы будете регулярно выполнять упражнения из этой книги, постепенно вам станет легче замечать разницу между физическим голодом и эмоциональным состоянием.

Вы начнете чувствовать, что эмоции существуют сами по себе, а физический голод — сам по себе.

Это один из самых важных этапов восстановления. Пока эмоции и голод находятся в слиянии, человеку кажется, что любое внутреннее напряжение означает желание поесть. Когда это слияние постепенно исчезает, появляется возможность проживать эмоции без еды.

Важно понимать, что именно в этот момент многим становится тяжело. Когда переедание перестает автоматически заглушать чувства, наружу могут выйти тревога, одиночество, стыд, чувство вины, детская боль и другие переживания.

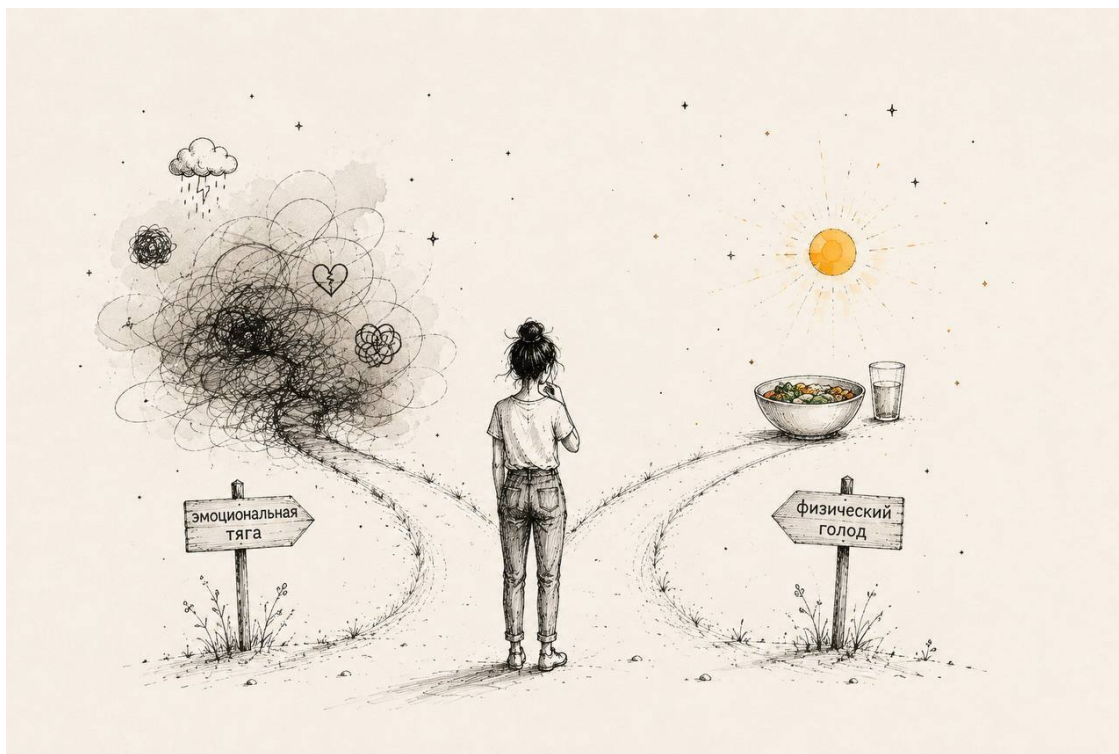
Поэтому, если вы почувствуете, что сталкиваетесь с сильной душевной болью или глубокими детскими переживаниями, я рекомендую обратиться в личную терапию.

Некоторые процессы можно начать самостоятельно, но самые болезненные травмы лучше проживать рядом со специалистом.

С расстройством пищевого поведения не обязательно жить всю жизнь.

Восстановление возможно.

Разделить физический и эмоциональный голод



Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вы уже много раз пытались решить проблему компульсивного переедания. Диеты. Ограничения. Запреты. Подсчет калорий. Обещания начать новую жизнь с понедельника. Возможно, какое-то время это даже работало. Но потом снова происходил срыв. После него появлялись чувство вины, злость на себя и мысль: «Со мной что-то не так».

На самом деле проблема обычно не в силе воли. За годы борьбы с едой большинство людей перестают понимать сигналы собственного тела. Они хорошо знают, что «нужно» есть, сколько калорий в продуктах и какие продукты считаются полезными. Но при этом не могут ответить на простые вопросы:

«Я действительно сейчас голоден?»

«Я уже сыт?»

«Чего мне сейчас хочется на самом деле?»

Именно поэтому мы не будем начинать с правил питания.

Первый навык, который важно освоить — снова научиться слышать свое тело.

Почему мы перестаем чувствовать себя

Когда человек долго живет по правилам диет, он постепенно перестает ориентироваться на ощущения. Он ест не тогда, когда голоден, а когда «можно». Заканчивает есть не тогда, когда сыт, а когда опустела тарелка. Или продолжает есть, потому что жалко выбрасывать еду. Со временем сигналы тела становятся менее заметными. Но они не исчезают. Их можно научиться замечать снова.

Главное отличие физического голода от эмоционального

Вместо длинных списков признаков достаточно обращать внимание на два вопроса.

1. Где находится это чувство?

Физический голод чаще ощущается в области желудка. Это может быть пустота, легкий дискомфорт или ощущение, что организму нужна энергия.

Эмоциональный голод чаще ощущается в другом месте: тяжесть в груди, ком в горле, напряжение в теле или навязчивые мысли о еде. Иногда в животе нет никаких ощущений, но в голове постоянно крутится мысль: «Нужно срочно что-нибудь съесть».

2. Заканчивается ли желание есть после еды?

Физический голод заканчивается насыщением. Через некоторое время после еды появляется ощущение: «Мне достаточно».

Эмоциональный голод насыщением не заканчивается. Желудок полный, но желание есть остается. Это означает, что еда была попыткой справиться с эмоциями, а не удовлетворить потребность организма.

Практика

В течение недели ничего не меняйте в своем питании. Перед каждым приемом пищи ответьте письменно: Где я чувствую желание поесть?

Что сейчас чувствует мое тело?

Какие эмоции я испытываю?

Если бы еды не существовало, что мне сейчас было бы нужно?

Через 15–20 минут после еды ответьте: Чувствую ли я насыщение?

Осталось ли желание продолжать есть?

Что изменилось в моем эмоциональном состоянии?

Домашнее задание

Каждый вечер перечитайте свои записи и найдите закономерности.

Какие эмоции чаще всего вызывают желание есть?

Когда вы действительно испытываете физический голод?

В каких ситуациях насыщение не приносит облегчения?

Пока не пытайтесь изменить свое поведение. Ваша задача — научиться замечать. Именно с этого начинается восстановление контакта с телом.

Невыносимая тяга



В предыдущей главе мы начали учиться слышать сигналы тела. Но многие люди сталкиваются с другой проблемой. Они говорят: «Я понимаю, что не голодна. Но желание поесть настолько сильное, что я все равно иду к холодильнику». Это состояние называется тягой.

Что такое тяга?

Тяга — это сильный эмоциональный позыв что-нибудь съесть, который трудно выдерживать. Она может возникнуть внезапно. Вы только что поели. Желудок полный. Но внутри появляется ощущение, что срочно нужно что-то съесть. Создается впечатление, что если не поесть прямо сейчас, напряжение станет невыносимым.

Важно понимать, что тяга — это не голод. Это эмоциональное состояние, которое мозг предлагает заглушить едой. Поэтому полезнее спрашивать себя не «Почему мне хочется есть?», а «Что я сейчас чувствую?».

Клинический пример

История публикуется с письменного согласия клиентки. Некоторые детали изменены, чтобы сохранить конфиденциальность.

Когда клиентка пришла в терапию, она была уверена, что совершенно не чувствует разницы между голодом и желанием есть. Каждый вечер происходило одно и то же: после ужина она снова открывала холодильник и говорила себе: «Наверное, я опять голодная».

На первых встречах мы не пытались бороться с перееданием. Я предложила ей только одно упражнение: каждый раз, когда возникала тяга, остановиться на одну минуту, не запрещать себе есть и не бороться с собой, а попробовать найти это чувство в теле.

Первые несколько дней она отвечала одинаково: «Я просто хочу есть». Но однажды во время очередной тяги неожиданно сказала: «Это не в животе».

Я предложила продолжить наблюдение. Через несколько минут она сказала: «Это в груди». Она описала это как сильную душевную боль, которую хотелось немедленно прекратить.

До этого момента боль и голод воспринимались ею как одно чувство. Но постепенно они начали разделяться. Она стала замечать: «Желудок не голоден. Мне больно внутри».

Следующие недели она продолжала выполнять это упражнение. С каждым разом ей становилось легче различать физический голод и эмоциональную тягу. Боль в груди перестала автоматически превращаться в желание есть.

Это не означало, что тяга исчезла. Но теперь у нее появился выбор. Она могла понять, что происходит с ней на самом деле, и решить, как помочь себе.

Почему это работает

Если эмоциональная боль много раз сопровождалась едой, мозг постепенно начинает воспринимать их как одно целое. Кажется, что единственный способ избавиться от боли — поесть.

Когда человек начинает замечать, где находится чувство, и наблюдать за ним, происходит разделение. Он начинает видеть, что голод — это потребность тела, а тяга — это попытка справиться с эмоцией.

Практика

Каждый раз, когда появляется сильная тяга, остановитесь на одну минуту и ответьте письменно:

1. Насколько сильна тяга по шкале от 0 до 10?
2. Где именно она ощущается?
3. Если представить ее в виде образа, какая она?
4. Чего я жду от еды прямо сейчас?
5. Через 10–15 минут после еды: исчезла ли эмоция или только желание есть?

Домашнее задание

В конце недели перечитайте записи и ответьте на вопрос: «Какие чувства чаще всего стоят за моей тягой?». Пока не пытайтесь изменить свое поведение. Ваша задача — научиться различать эмоциональную боль и физический голод. Именно с этого начинается свобода от компульсивного переедания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.