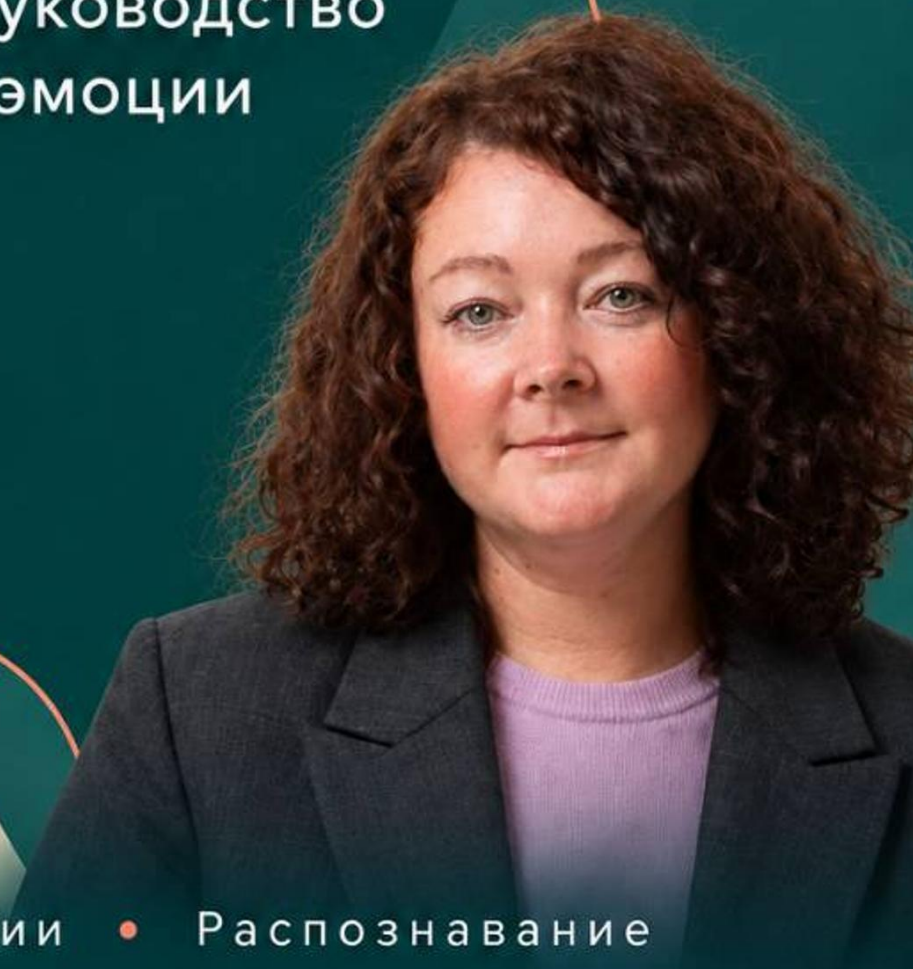


— ПСИХОЛОГ —  
**ОЛЕСЯ ЛЮБИМОВА**

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЕДЫ

Практическое руководство  
Как проживать эмоции  
без еды



Тело • Эмоции • Распознавание

Олеся Любимова

**Зависимость от еды. Как  
проживать эмоции без еды**

«Автор»

2026

**Любимова О. В.**

Зависимость от еды. Как проживать эмоции без еды /  
О. В. Любимова — «Автор», 2026

После трудного разговора тянет к сладкому, а вечером сложно понять — вы голодны, устали или нуждаетесь в поддержке? Психолог Олеся Любимова предлагает практическое руководство по работе с эмоциональным питанием. В основе — внимание к телесным ощущениям, распознавание чувств и различение физического и эмоционального голода. Вы научитесь замечать, что происходит перед привычным обращением к еде, находить слова для переживаний и выбирать подходящие способы поддержки при тревоге, злости, грусти, стыде и одиночестве. Внутри — 14 практических глав, жизненные примеры, наглядные схемы, рабочие листы и двухнедельный практикум. Без диет, самонаказания и обещаний быстрого результата. Эта книга помогает расширить способы заботы о себе, сохраняя право на питание и удовольствие от еды. Она предназначена для взрослых и не заменяет диагностику и лечение расстройств пищевого поведения.

© Любимова О. В., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Содержание                                                 | 6  |
| Об этой книге                                              | 7  |
| От автора                                                  | 8  |
| Как пользоваться руководством                              | 9  |
| Глава 1 Момент когда рука уже тянется к еде                | 10 |
| Короткий эпизод вместо суда над собой                      | 11 |
| Практика Несколько кадров                                  | 12 |
| Глава 2 Физический и эмоциональный голод могут встречаться | 13 |
| Наблюдения а не тест                                       | 14 |
| История двух потребностей                                  | 15 |
| Практика Две отдельные строки                              | 16 |
| Глава 3 Найти ощущение и не назначить ему диагноз          | 17 |
| Язык без объяснений                                        | 18 |
| Практика Одно место                                        | 19 |
| Глава 4 Когда чувств слишком много                         | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                          | 21 |

# **Олеся Любимова**

## **Зависимость от еды. Как проживать эмоции без еды**

*Олеся Любимова*

Психолог

**Зависимость**

**от еды**

*Практическое руководство*

*Как проживать эмоции без еды*

Тело · Эмоции · Распознавание

Практические главы, схемы, двухнедельный маршрут и рабочая тетрадь

[olesyalybi.ru](http://olesyalybi.ru)

2026

## Содержание

От автора

Как пользоваться руководством

Глава 1 Момент когда рука уже тянется к еде

Глава 2 Физический и эмоциональный голод могут встречаться

Глава 3 Найти ощущение и не назначить ему диагноз

Глава 4 Когда чувств слишком много

Глава 5 Назвать чувство не угадывая его

Глава 6 Тревога и попытка получить определённости

Глава 7 Злость которую приходится проглатывать

Глава 8 Грусть которой нужно место

Глава 9 Стыд после чужого взгляда

Глава 10 Одиночество и вечерняя тишина

Глава 11 Когда нужна не эмоция а отдых

Глава 12 Если переедание уже произошло

Глава 13 Когда ощущения молчат или противоречат друг другу

Глава 14 Поддержка которая остаётся с вами

Практикум на две недели

Рабочая тетрадь

Карточка на трудный момент

Когда книги недостаточно

Приглашение к работе со мной

Источники и границы рекомендаций

## Об этой книге

Эта книга для взрослых, которым знакомо желание поесть после трудного разговора, в одиночестве, от усталости или от переживаний, которым пока трудно подобрать название. Здесь мы будем учиться замечать ощущения в теле, распознавать чувства и понимать, какая поддержка нужна в конкретный момент.

Слова «зависимость от еды» в названии передают субъективное переживание: «кажется, еда управляет мной». Они не являются диагнозом. Эмоциональное питание, эпизоды переедания и расстройство приступообразного переедания — не одно и то же. Оценить наличие расстройства может специалист. Сама по себе любовь к вкусной еде не означает зависимость.

«Без еды» означает расширение способов проживать чувства. Это не отказ от питания, не проверка силы воли и не требование больше никогда не утешаться едой. Еда остаётся необходимой, доступной и допустимой. Нельзя заслуживать её упражнениями из этой книги.

Книга не содержит диеты, программы похудения, расчёта калорий или обещаний избавления от переедания за определённый срок. Она не заменяет индивидуальную диагностику, медицинскую помощь и психотерапию. Если у вас уже есть план лечения, согласуйте с лечащим специалистом новые практики, особенно связанные с вниманием к телу и пищевым поведением.

Авторская организация материала опирается на описанный Олесей Любимовой способ работы: найти переживание в теле, исследовать возможную эмоцию и различать эмоциональный и физический голод. Это рабочая последовательность для наблюдения, а не отдельный клинически валидированный метод. Примеры в книге вымышлены и не описывают реальных клиентов. Текст, схемы и оформление подготовлены с использованием искусственного интеллекта.

## От автора

Я предлагаю начать не с обещания «теперь я буду питаться правильно», а со знакомства с тем, что происходит с вами за несколько мгновений до привычного действия. Иногда человек уже стоит у холодильника, а разговор, после которого стало больно, как будто остался в другой комнате. Он замечает еду, но ещё не замечает себя.

В моей работе есть последовательность, которой посвящена эта книга: обратить внимание на тело, найти в нём переживание, попробовать распознать эмоцию и отличить эмоциональный голод от физического. Мы не будем угадывать чувство по готовой таблице. Один и тот же ком в горле у разных людей связан с разными состояниями. И иногда это вовсе не эмоция, а физическое самочувствие, которое требует отдельного внимания.

Важен не красивый ответ, а более точный контакт с собой. Вместо «со мной опять что-то не так» может появиться: «После этого сообщения я напряглась. Кажется, мне страшно потерять отношения. И ещё я давно не ела». В таком описании уже есть место нескольким потребностям и нескольким действиям.

Я не прошу отнимать у себя еду. Когда она остаётся единственным быстрым утешением, борьба с ней может оставлять человека вообще без поддержки. Попробуем добавлять то, чего раньше не хватало: возможность почувствовать, назвать, попросить, отдохнуть, защитить границу или получить помощь.

Самостоятельная работа имеет пределы. Если в каком-то месте вам хочется, чтобы рядом был человек, с которым можно разобраться без стыда, это тоже важное наблюдение. В конце книги я расскажу, с какими вопросами можно прийти ко мне на консультацию. А пока начнём с ближайшего понятного шага.

Олеся Любимова

Психолог

## **Как пользоваться руководством**

Книгу можно читать последовательно или открывать по ситуации. Если вы сейчас голодны, сначала поешьте. Если вас переполняют чувства, начните с короткой опоры на окружающее в главе 4. Если переедание уже произошло, откройте главу 12. Не нужно сначала проходить все упражнения.

Каждая глава отвечает на отдельную практическую задачу. История показывает, как она возникает в жизни; упражнение помогает проверить идею на собственном опыте. Записи можно делать на бумаге, в телефоне или вообще не делать, если наблюдение превращается в контроль.

Выберите одну практику и попробуйте её в сильной ситуации. Не начинайте с самого болезненного воспоминания и не пытайтесь почувствовать всё сразу. Иногда достаточно двух предложений: «Я напряжена. Мне сейчас нужна передышка». Если телесное внимание усиливает страх, отстранённость или дискомфорт, прекращайте упражнение и возвращайтесь к внешней обстановке.

Изменения оцениваются не количеством раз, когда вы отказались от еды. Более полезные признаки: раньше заметили усталость; поели до сильного голода; смогли назвать обиду; попросили о поддержке; после трудного эпизода не наказали себя. Сравнивайте себя с собственной отправной точкой, а не с чужой историей.

## Глава 1 Момент когда рука уже тянется к еде



### Схема 1. Ориентир для практики, а не диагностический тест.

Марина закрывает ноутбук после видеовстречи. Руководитель сказал: «Нужно переделать». Она ответила спокойно, даже улыбнулась. На кухне открывает упаковку печенья и через несколько минут обнаруживает, что почти не помнит его вкуса. Первой мыслью становится: «Опять не смогла себя остановить».

Если начать разбор с этой мысли, легко пропустить весь предшествующий опыт. На встрече Марина почувствовала резкое напряжение, решила, что её считают некомпетентной, и осталась одна с этим предположением. А ещё она отложила обед, чтобы закончить работу. У желания поесть было несколько оснований.

Пищевое действие часто заметнее, чем его контекст. Открытая упаковка видна; страх ошибки, неудовлетворённый голод и усталость могут оставаться фоном. Поэтому первым навыком будет восстановление последовательности. Мы не ищем виновного и не пытаемся доказать, что еда «на самом деле не нужна». Мы собираем сведения.

## **Короткий эпизод вместо суда над собой**

Удобно смотреть на небольшой отрезок: что было прямо перед желанием поесть, что происходило во время и что изменилось после. Не обязательно вспоминать весь день. Иногда достаточно заметить: «Я прочитала сообщение, напрягла плечи, пошла искать сладкое».

У облегчения тоже бывает функция. Возможно, вкус вернул внимание к настоящему, жевание заняло паузу, поход на кухню разрешил прервать работу. Вместо общего запрета можно спросить: «Как ещё получить именно эту передышку?» Ответ не отменяет возможности поесть.

Марина попробовала сказать: «Мне неприятно, и я голодна». Она разогрела обед, а после записала вопрос руководителю: какие именно изменения требуются. Это не идеальная победа над печеньем. Это более точный ответ на ситуацию, в которой были и потребность в пище, и тревога.

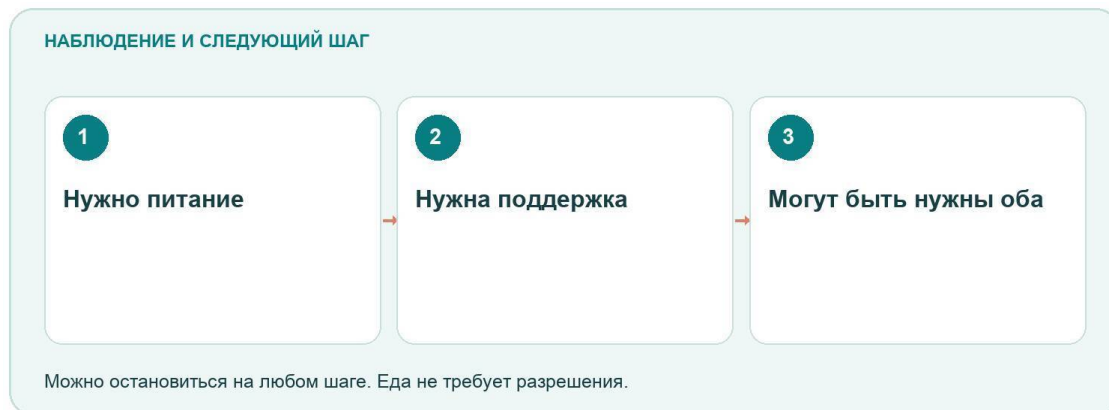
## **Практика Несколько кадров**

Вспомните недавний сильный эпизод. Опишите факт без характеристики личности: не «я безвольная», а «я ела стоя и торопилась». Назовите событие перед ним. Отметьте, помните ли вы телесное ощущение, мысль и время последнего приёма пищи. Если не помните, оставьте пробел.

Затем допишите: «Еда на несколько минут помогла мне...» Возможные продолжения: переключиться, почувствовать вкус, не отвечать, побыть одной. После этого: «Кроме еды, мне могло бы помочь...» Выберите одно маленькое действие, доступное в похожей ситуации.

Если ничего не удалось изменить, запись всё равно полезна. Вы увидели часть последовательности. Начинать распознавание после события не поздно: это обычная точка входа в навык, который со временем может стать доступнее раньше.

## Глава 2 Физический и эмоциональный голод могут встречаться



### Схема 2. Ориентир для практики, а не диагностический тест.

«Если мне хочется именно шоколада, значит, это эмоциональный голод?» Такой вывод слишком быстрый. Определённой еды может хотеться из-за вкуса, привычки, ограничений, доступности или потому, что вы давно не ели. Желание конкретного продукта не раскрывает причину само по себе.

Физический голод связан с потребностью организма в пище. Он не всегда ощущается как урчание. Кто-то замечает снижение энергии, рассеянность, раздражительность или мысли о еде. После длительных ограничений, при некоторых заболеваниях и под влиянием лекарств сигналы могут быть изменены. Не нужно ждать «правильного» ощущения, чтобы разрешить себе поесть.

Эмоциональным голодом здесь мы называем желание обратиться к еде ради изменения состояния: успокоиться, утешиться, отвлечься, получить удовольствие. Это описание функции поведения, а не отдельный орган или тайная сущность. У одного человека в одном эпизоде могут одновременно действовать оба основания.

## **Наблюдения а не тест**

Иногда телесный голод нарастает постепенно, а желание успокоиться едой возникает после события. Иногда всё наоборот: голод кажется внезапным после занятого дня, а эмоциональное напряжение копится часами. Поэтому таблица признаков не должна становиться пропуском к приёму пищи.

Попробуйте три вопроса. Как сегодня складывалось питание: были ли пропуски или недостаточные порции? Что происходило непосредственно перед желанием поесть? Что сейчас нужно помимо питания, если допустить, что поесть можно? Последний вопрос особенно важен: он позволяет исследовать эмоцию без угрозы остаться голодной.

## **История двух потребностей**

Ирина приезжает домой поздно. В дороге чувствовала злость на партнёра, который снова не помог с делами. Дома решает, что её голод «только эмоциональный», и заваривает чай вместо ужина. Через час ест быстро и чувствует потерю контроля. Попытка быть психологически грамотной превратилась в новое ограничение.

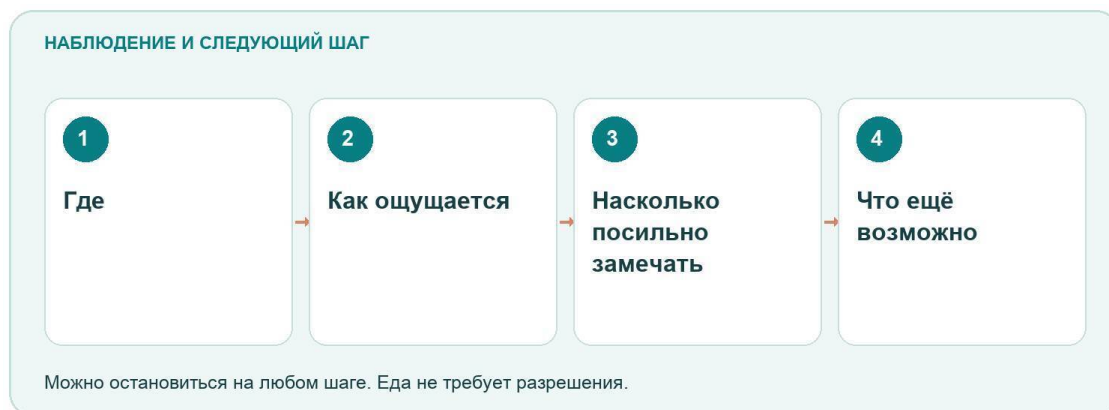
В другой день Ирина допускает два ответа: ужин и разговор о нагрузке. Партнёр может не согласиться сразу, а злость не исчезает от названия. Но питание больше не откладывается до решения семейного конфликта. Эмоциональная работа и забота о теле перестают конкурировать.

## **Практика Две отдельные строки**

Напишите: «Для питания моего тела сейчас...» и «Для моего состояния сейчас...» В первой строке может оказаться обычный приём пищи. Во второй — тишина, ясность, поддержка, возможность отказаться от задания. Если ответ неизвестен, так и запишите.

При выраженном голоде, слабости или долгом перерыве не используйте упражнение для отсрочки еды. Если вы не уверены, регулярное питание по согласованному с лечащим специалистом плану может быть надёжнее постоянных проверок ощущений. Не требуется доказывать голод, чтобы иметь право есть.

## Глава 3 Найти ощущение и не назначить ему диагноз



### Схема 3. Ориентир для практики, а не диагностический тест.

Света уверена, что ничего не чувствует. При этом сидит, подняв плечи, крепко держит телефон и почти не двигается. Вопрос «какая эмоция?» ставит её в тупик. Вопрос «замечаете ли вы давление телефона в ладони?» оказывается понятнее. Начать можно с самого простого ощущения.

Телесное наблюдение — это описание, а не расшифровка по универсальному словарю. Тяжесть в груди не доказывает печаль, а напряжение челюсти не означает подавленную злость. Эти ощущения могут сопровождать разные переживания и физические состояния. Мы будем рассматривать эмоцию как гипотезу, связанную с контекстом.

Не нужно сканировать всё тело. Для начала можно заметить контакт спины со стулом или стоп с полом. Если внутри небезопасно или неприятно, наблюдение за внешними предметами — полноценная альтернатива. Вы не обязаны закрывать глаза, класть руку на грудь или выполнять дыхательные техники.

## **Язык без объяснений**

Полезны конкретные слова: сжимает, тянет, давит, тепло, прохладно, покалывает, пусто, трудно заметить. «Внутри ужасная тревога» уже содержит эмоциональную интерпретацию. «В животе стянуто, плечи подняты» оставляет пространство для исследования.

Потом добавьте обстоятельство: «Это стало заметнее после разговора». И осторожное предположение: «Возможно, я испугалась» или «похоже, я сдерживаю раздражение». Если связь неясна, не додумывайте её. Достоверное «не знаю» полезнее уверенного чужого ответа.

Не всякое ощущение следует объяснять эмоциями. Новая сильная боль, выраженная одышка, обморок и другие тревожные физические симптомы требуют медицинской оценки. Телесная практика не должна заменять помощь или становиться способом терпеть опасное состояние.

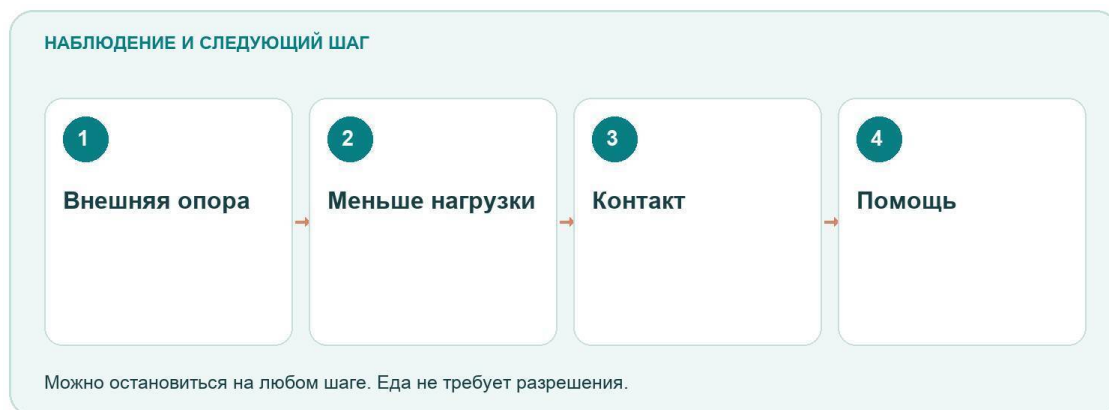
## **Практика Одно место**

Оставьте глаза открытыми. Найдите удобную точку опоры снаружи: кресло, пол, стену. Затем, если это посильно, обратите внимание на одно ощущение в теле. Уточните место и качество двумя простыми словами. Например: «плечи — напряжены».

Не увеличивайте интенсивность специально. Не нужно глубоко дышать через силу, надавливать на болезненное место или добиваться слёз. Можно сделать небольшое естественное движение и проверить, удобнее ли стало. Если хуже — прекратить и переключиться на комнату.

Завершите словами: «Сейчас я замечаю... Возможно, это связано с... Мне пока достаточно знать...» Ваша задача — научиться наблюдать себя в переносимой степени. Чем точнее граница «мне достаточно», тем меньше упражнение похоже на ещё одно принуждение.

## Глава 4 Когда чувств слишком много



### Схема 4. Ориентир для практики, а не диагностический тест.

Иногда совет «побудьте со своей эмоцией» звучит как просьба остаться одной в шторме. После конфликта Лена дрожит, не понимает текст сообщений и пугается собственного состояния. Сейчас ей не нужен подробный разбор детства. Сначала нужна возможность немного сориентироваться.

Проживание эмоции не равно максимально сильному переживанию. У вас есть право уменьшать нагрузку, отвлекаться, прекращать упражнение и искать присутствие другого человека. Не обязательно доходить до самой болезненной точки, чтобы работа имела смысл.

## **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.