Эльмира Ахмедова

Еда как обезболивающее

Почему мы заедаем боль, одиночество и пустоту



Пора услышать себя...

Психология | Практические упражнения | Путь к себе

Эльмира А

Еда как обезболивающее

«Автор»
2026

А Э. К.

Еда как обезболивающее / Э. К. А — «Автор», 2026

Почему после тяжёлого дня так хочется открыть холодильник? Почему знакомый вкус иногда приносит облегчение, а затем тревога или одиночество возвращаются? Эта психологическая книга исследует эмоциональное переедание без стыда и обвинений. Она помогает увидеть связь между едой, стрессом, тревогой, одиночеством, усталостью и потребностью в поддержке. В книге — главы о привычках и чувствах, практические упражнения и рабочие страницы для самостоятельного размышления. Здесь нет строгих диет и обещаний мгновенного преображения. Главная мысль проста: человеку нужна не критика, а понимание.

© А Э. К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Авторское предисловие 5
Вступление. Когда голоден не желудок 6
Глава 1. Мы едим не только ради жизни 7
Глава 2. Одиночество со вкусом сладкого 8
Глава 3. Когда еда заглушает тревогу 9
Глава 4. Пустота, которую невозможно заполнить 10
Глава 5. Почему нельзя просто взять себя в руки 11
Глава 6. Разговор с самим собой 12
Глава 7. Научиться не убегать от боли 13
Практическая часть. Пять упражнений без самокритики 14
Упражнение 1. Пауза на один честный вопрос 15
Упражнение 2. Карта повторяющихся моментов 16
Упражнение 3. Меню заботы 17
Упражнение 4. Добрый внутренний голос 18
Упражнение 5. Письмо от потребности 19
Заключение. Что на самом деле мы пытаемся съесть? 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Эльмира А
Еда как обезболивающее

Авторское предисловие

Эта книга родилась из простого наблюдения: иногда человек тянется к еде не потому, что его организм просит энергии. Он ищет передышку. После ссоры, тяжёлого дня, тревожного ожидания или вечера, который особенно остро напомнил об одиночестве, знакомый вкус может на несколько минут сделать мир терпимее.

В такие моменты легко обвинить себя: в слабости, отсутствии силы воли, неспособности остановиться. Но самоунижение редко помогает понять, что происходит. За привычкой заедать переживания могут стоять усталость, стресс, одиночество, строгие ограничения в питании, недосып, привычные семейные сценарии и множество других причин.

Я предлагаю посмотреть на эту тему без стыда и осуждения. Не объявлять еду врагом и не требовать от себя идеального поведения. Еда может быть удовольствием, частью культуры, способом заботы и общения. Трудность возникает тогда, когда она становится почти единственным доступным способом утешить себя.

Эта книга не является медицинским руководством и не заменяет помощь специалиста. Её задача скромнее и, возможно, важнее: помочь читателю заметить свои чувства, задать себе честные вопросы и постепенно расширить способы заботы о себе.

Если вы узнаёте себя на этих страницах, пожалуйста, помните: вы не обязаны стыдиться того, как пытались справляться с трудными моментами. Когда-то этот способ, возможно, действительно помогал. Теперь можно осторожно поискать другие.

Вступление. Когда голоден не желудок

Человек не всегда открывает холодильник потому, что хочет есть. Иногда он делает это после тяжёлого разговора. Иногда — когда остаётся один. Иногда — когда весь день приходится улыбаться, хотя внутри накопились обида, тревога или усталость.

Он достаёт что-нибудь вкусное и начинает есть. На несколько минут становится легче. Вкус отвлекает, жевание занимает мысли, сладость приносит короткое удовольствие. Мир словно немного смягчается.

Но проходит время, тарелка пустеет, а то, от чего хотелось спрятаться, остаётся. Так проявляется одна из форм эмоционального переедания: попытка ответить на эмоциональную потребность с помощью еды.

Важно не ставить себе диагноз по одному вечеру с лишним кусочком торта. Каждый человек иногда ест ради удовольствия, утешения или компании. Повод присмотреться к привычке появляется, если еда регулярно становится главным способом справляться с переживаниями, сопровождается потерей контроля или причиняет заметные страдания.

Эта книга не о том, как перестать есть. Она о том, как научиться слышать себя.

Глава 1. Мы едим не только ради жизни

Еда связана не только с голодом. Она сопровождает семейные праздники, встречи, воспоминания и повседневные ритуалы. Запах определённого блюда может вернуть нас в детство, напомнить о человеке или о времени, когда мы чувствовали себя защищёнными.

С ранних лет вкусная пища иногда становится знаком заботы. Ребёнка утешают конфетой, за хорошую оценку ведут в кафе, семейную ссору пытаются забыть за общим столом. В этом нет автоматической проблемы: совместная еда может быть тёплой и объединяющей. Но у некоторых людей постепенно закрепляется связка: неприятное чувство можно заменить приятным вкусом.

Во взрослой жизни эта связка может включаться почти незаметно. Человек сталкивается с разочарованием и уже через несколько минут ищет что-нибудь сладкое. Он не успевает спросить себя, что именно почувствовал. Привычное действие опережает осознание.

Полезно не запрещать себе утешение, а расширять его источники. Иногда нужен полноценный приём пищи. Иногда — пауза, разговор, сон, движение или возможность поплакать. Разные потребности требуют разных ответов.

Глава 2. Одиночество со вкусом сладкого

Одиночество не всегда выглядит как пустая квартира. Иногда человек окружён коллегами, переписывается с друзьями и каждый день встречает знакомых, но всё равно ощущает, что его никто по-настоящему не видит.

В такие моменты еда может стать своеобразным собеседником. Она доступна, предсказуема и не задаёт неудобных вопросов. Можно включить сериал, открыть упаковку печенья и ненадолго перестать думать о том, чего не хватает.

Но потребность в близости нельзя насытить калориями. Можно съесть любимый десерт, но он не заменит разговор, в котором тебя слушают. Не заменит объятие, совместную прогулку или ощущение, что кому-то важно твоё присутствие.

Если вы замечаете, что чаще всего переедаете в одиночестве, попробуйте отнестись к этому как к подсказке, а не как к обвинению. Возможно, вам не хватает контакта. Начните с небольшого шага: напишите человеку, которому доверяете, предложите встретиться или найдите место, где можно регулярно общаться с людьми по интересам.

Не всякое одиночество можно устранить одним сообщением. Иногда нужны время и более серьёзная поддержка. Но признать потребность в близости — уже не то же самое, что пытаться заглушить её.

Глава 3. Когда еда заглушает тревогу

Тревога часто заставляет искать что-то понятное и управляемое. Когда будущее кажется непредсказуемым, привычный ритуал еды может дать ощущение порядка: выбрать, приготовить, наложить, съесть. На короткое время внимание переключается с неопределённости на конкретное действие.

Иногда это приносит облегчение. Однако если еда становится единственным способом успокоиться, круг может повторяться: тревога вызывает желание поесть, еда ненадолго отвлекает, затем возвращается тревога, а к ней может добавиться вина.

Вместо того чтобы ругать себя, попробуйте назвать переживание точнее. Не просто «мне плохо», а «я боюсь разговора завтра», «я злюсь из-за несправедливости», «я не знаю, что будет дальше». Названное чувство иногда становится чуть менее бесформенным.

Можно также выбрать действие, которое помогает именно с тревогой: записать следующий небольшой шаг, сделать несколько спокойных выдохов, выйти на короткую прогулку, поговорить с надёжным человеком или обратиться за профессиональной поддержкой. Если вы голодны, поесть тоже нормально. Задача не в том, чтобы заменить еду любой ценой, а в том, чтобы не оставаться с тревогой один на один.

Глава 4. Пустота, которую невозможно заполнить

Бывает, что человек не может назвать конкретную причину своего состояния. Нет одной большой беды, но дни кажутся одинаковыми, привычные занятия не радуют, а внутри будто образовалось свободное место, которое ничем не удаётся заполнить.

Еда даёт доступное удовольствие. Вкус, аромат и текстура возвращают внимание в настоящий момент. Но удовольствие от еды и чувство наполненности жизнью — разные вещи. Нельзя требовать от тарелки того, что дают смысл, близость, творчество, интерес, движение и ощущение собственного выбора.

Внутренняя пустота заслуживает внимания, а не насмешки. Иногда она связана с переутомлением или нехваткой впечатлений, иногда — с длительным стрессом, горем или состоянием, с которым лучше обратиться к специалисту. Не нужно самостоятельно ставить себе диагноз. Достаточно признать: «Мне непросто, и я хочу понять почему».

Попробуйте вспомнить, что раньше приносило вам живой интерес. Не обязательно возвращаться к этому сразу и в прежнем масштабе. Иногда достаточно десяти минут музыки, небольшого творческого занятия, прогулки по новому маршруту или разговора о том, что действительно волнует.

Глава 5. Почему нельзя просто взять себя в руки

Люди часто осуждают себя за переедание: «У меня нет силы воли», «Я опять не сдержался», «Почему я не могу остановиться?» Но самокритика редко помогает разобраться в причинах.

На пищевое поведение влияют многие факторы: стресс, привычки, доступность еды, недосып, нерегулярное питание, жёсткие ограничения, эмоциональное состояние и физиологические особенности. Сводить всё к характеру несправедливо и неточно.

Попытка ответить на переедание ещё более строгими запретами может усилить напряжение. Пропускать следующий приём пищи в качестве наказания или изнурять себя тренировками — не забота о себе. Более устойчивый путь обычно начинается с регулярности, внимания к потребностям организма и отказа от унизительных оценок.

Если эпизоды потери контроля повторяются, вызывают сильный стыд, сопровождаются тайным приёмом пищи, компенсаторным голоданием, рвотой или чрезмерными тренировками, важно обратиться к врачу, психологу или специалисту по расстройствам пищевого поведения. Просить помощи — не поражение.

Глава 6. Разговор с самим собой

Представим обычный вечер. Человек возвращается домой после тяжёлого дня. Он устал, раздражён и разочарован. Ему хочется заказать что-нибудь вкусное.

В этот раз он останавливается на несколько секунд. Не для того, чтобы запретить себе еду, а чтобы заметить происходящее. Возможно, сегодня его никто не поддержал. Возможно, он услышал обидные слова. Возможно, ему давно не хватало отдыха.

Он может всё равно заказать ужин — и это не провал. Но теперь между чувством и привычным действием появляется небольшое пространство. В нём рождается выбор: поесть и одновременно позвонить близкому человеку; приготовить любимое блюдо и лечь пораньше; выйти на прогулку; записать мысли; попросить о помощи.

Важно не превращать наблюдение за собой в очередной экзамен. Не нужно каждый раз идеально определять, голодны вы физически или эмоционально. Иногда оба вида голода существуют одновременно. Можно удовлетворить телесную потребность и отдельно позаботиться о чувствах.

Отношение к себе постепенно меняется не от одного правильного решения, а от множества небольших моментов, в которых вы выбираете любопытство вместо осуждения.

Глава 7. Научиться не убегать от боли

Боль не всегда нужно немедленно устранять. Иногда её нужно признать и дать себе время. Если человек переживает потерю, ему может быть необходимо горевать. Если он чувствует одиночество, ему может понадобиться близость. Если он истощён, ему нужен отдых.

Начать можно с простых действий: не ругать себя за съеденное; не пропускать приёмы пищи в качестве наказания; замечать ситуации, после которых особенно хочется заесть переживания; искать несколько разных способов получить поддержку; разрешать себе отдыхать без чувства вины.

Еда может оставаться источником удовольствия. Не нужно лишать себя любимых блюд, чтобы доказать силу воли. Цель — не безупречный контроль, а более свободные отношения с едой и более внимательное отношение к себе.

Иногда путь к этому требует помощи. Если мысли о еде, весе и контроле занимают большую часть дня или пищевое поведение становится опасным для здоровья, обратитесь к квалифицированному специалисту. Вы заслуживаете поддержки до того, как ситуация станет невыносимой.

Практическая часть. Пять упражнений без самокритики

Эти упражнения не являются тестом и не предназначены для подсчёта калорий или контроля веса. Их смысл — помочь заметить свои потребности. Вы можете выполнять их выборочно, пропускать неудобные пункты и возвращаться к ним тогда, когда это подходит.

Упражнение 1. Пауза на один честный вопрос

В следующий раз, когда возникнет желание поесть, если это безопасно и уместно, сделайте короткую паузу. Не откладывайте еду, если вы голодны. Просто спросите себя:

Что я сейчас чувствую — тревогу, скуку, злость, грусть, усталость, радость или что-то другое?

Что произошло незадолго до этого желания?

Чего мне сейчас хочется помимо еды?

Не нужно добиваться идеального ответа. Даже фраза «я пока не понимаю» — честное наблюдение.

Упражнение 2. Карта повторяющихся моментов

В течение нескольких дней, если это не усиливает тревогу, коротко отмечайте ситуации, в которых особенно хочется есть без физического голода. Записывайте не количество еды и не калории, а контекст: время суток, событие, чувство и то, какая поддержка могла бы пригодиться.

Через несколько дней посмотрите на записи без оценок. Повторяется ли определённая ситуация — например, возвращение с работы, конфликт, поздний вечер или ощущение одиночества? Это не доказательство слабости, а информация о том, где вам может требоваться больше заботы.

Упражнение 3. Меню заботы

Составьте собственный список из небольших действий, которые могут поддержать вас в разных состояниях. Например:

Когда я устал: отменить необязательное дело, принять душ, лечь спать раньше.

Когда мне одиноко: написать близкому человеку, позвонить, выйти туда, где есть люди.

Когда я тревожусь: записать, что именно пугает, определить один посильный следующий шаг.

Когда я злюсь: дать себе время остыть, пройтись, сформулировать, какая граница была нарушена.

Когда мне грустно: разрешить себе поплакать, включить музыку, попросить о присутствии.

Это не список заменителей еды и не обязательные действия. Это дополнительные возможности, которые можно выбирать наряду с обычным питанием.

Упражнение 4. Добрый внутренний голос

Представьте, что близкий человек рассказывает вам о переедании и стыдится себя. Что бы вы ему сказали? Вероятно, вы не стали бы называть его слабым или испорченным. Попробуйте обратиться к себе с той же добротой.

Можно использовать простую фразу: «Мне сейчас трудно. Я не обязан решать всё мгновенно. Я могу позаботиться о себе следующим небольшим шагом». Выберите слова, которые звучат естественно именно для вас.

Упражнение 5. Письмо от потребности

Закончите несколько предложений письменно:

«В последнее время мне особенно не хватает…»

«Я чаще всего чувствую напряжение, когда…»

«Мне трудно попросить о…»

«Один небольшой способ поддержать себя на этой неделе — …»

Не перечитывайте письмо с целью найти ошибки. Это не сочинение и не отчёт. Это возможность услышать то, что обычно остаётся без слов.

Заключение. Что на самом деле мы пытаемся съесть?

Возможно, иногда мы пытаемся съесть не еду, а собственную боль. Хотим проглотить обиду, пережевать разочарование, заполнить одиночество и растворить тревогу во вкусе любимого блюда.

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.