

# Содержание

<b>Об авторах</b>	15
<b>Введение</b>	17
Действительно ли ваше пищевое поведение вызывает беспокойство	18
Помощь доступна	20
Тест “Оценка пищевого поведения”	21
Ждем ваших отзывов!	23
<b>ГЛАВА 1. Что такое булимия</b>	25
Факты о булимии	26
Булимический цикл	27
Модель понимания булимии	28
Что булимия делает для вас	30
Заключение	33
<b>ГЛАВА 2. Что такое диалектическая поведенческая терапия</b>	35
Как работает ДПТ	35
Почему диалектическая поведенческая терапия называется именно так	41
В диалектике важно и принятие, и изменение	42
Заключение	43
<b>ГЛАВА 3. Следуя своей цели</b>	45
Стадии изменения	45
Идентификация целей	47

Мотивация и терапия Морита	50
Сознание Эда	54
Придерживаться своей цели, несмотря на сознание Эда	58
Больше помощи с мотивацией: найкан	62
Заключение	65
<b>ГЛАВА 4. Понимание своих привычек</b>	<b>67</b>
Как может помочь анализ поведения	67
Несколько важных определений	68
Поиск поведенческих цепочек	70
Несколько полезных советов	76
Заключение	80
<b>ГЛАВА 5. Навыки осознанности</b>	<b>81</b>
Что такое осознанное поведение	83
Боль или страдание	85
Навыки осознанности	86
Навык наблюдения (наблюдение за событиями) и способность замечать	90
Навык описывать. Применение осознанного мышления: фиксация событий	93
Навык участия. Жизнь с осознанным поведением: участие в событиях	95
Однонаправленность	101
Навык безоценочности. Развитие принятия: уменьшение страдания	104
Действуем эффективно	111
Понимание и использование своего психического (умственного) состояния	115
Заключение	122

<b>ГЛАВА 6. Эмоциональная регуляция: учимся принимать свои эмоции</b>	<b>123</b>
Понимание своих эмоций	124
Эволюционное значение эмоций	124
Что эмоции делают для нас сегодня?	126
Интерпретация эмоций	128
Циклы эмоций	138
Забота о физиологическом равновесии	139
Голод	141
Усталость	144
Болезни	145
Употребление изменяющих сознание веществ	147
Эд живет в эмоциональном мышлении	148
Навыки управления своими эмоциями	153
Проверка фактов	153
Осознанность к текущим эмоциям	156
Противоположное действие	163
Заключение	168
<b>ГЛАВА 7. Учимся переносить неприятности так, чтобы они не мешали жить</b>	<b>171</b>
Можно ли избежать страданий	171
Навыки преодоления страданий: терпимость	173
Навыки отвлечения	174
Мастер отвлечения	175
Обучение самоуспокоению	181
Собираем “аптечку” для быстрого самоуспокоения	186
Переживаем неприятности, находя положительные моменты в настоящем	186

Научитесь принимать действительность	189
Сосредоточьтесь на ценностях	193
Радикальное принятие	197
Радикальное принятие — это не конец	203
Заключение	204
<b>ГЛАВА 8. Навыки общения</b>	<b>205</b>
Почему важно работать над отношениями	205
Достижение равновесия в жизни	207
Балансирование своих желаний и нужд, запросов других людей и выполнения обязательств	208
Цели общения	211
Навыки для осуществления стремлений и достижения целей	216
Межличностные целевые навыки	219
Другие навыки, которые помогут вам выстраивать и поддерживать отношения	225
Построение и поддержание отношений с самой собой	228
Что мешает эффективному общению	231
Заклучение	234
<b>ГЛАВА 9. Поиск решений проблем</b>	<b>235</b>
Решение проблем и поведенческий анализ	236
Этапы поиска решений проблем	237
Выявление неэффективной или проблемной модели пищевого поведения	238
Проблемы, которые вы пытались решить при помощи еды	241
Навыки для преодоления проблемного пищевого поведения	242

## 10 Оглавление

Неэффективное пищевое поведение и достижение желаемого	246
Навыки для достижения желаемых результатов	250
Навыки для аналогичного положительного эффекта	251
Упражнение: обезболивание “болевых точек”	252
Заключение	254
<b>ГЛАВА 10. Здоровое питание: как справиться с рецидивом</b>	<b>257</b>
Поддержание здорового питания	257
Как справиться с рецидивом	260
Переключение внимания	264
Заключение	271
<b>ГЛАВА 11. Смириться со всем</b>	<b>273</b>
Закрепление навыков	274
План закрепления навыков	278
Дальнейшая помощь	280
Заключение	281
<b>Литература</b>	<b>283</b>

## ГЛАВА 4

# Понимание своих привычек

**И**так, в предыдущих главах мы рассмотрели механизм булимии и как диалектическая поведенческая терапия помогает с ней справиться, а также роль мотивации в выздоровлении. Теперь попробуем осознать те модели поведения, которые не позволяют разорвать замкнутый круг переедания и очищения. Для этого будем использовать **анализ поведения (последовательность рассуждений)**, который использовали в главе 2. **Анализ поведения** — это процесс, который помогает шаг за шагом понять, что происходит внутри вас (свои мысли, чувства и телесные ощущения). Рассмотрим каждое звено в цепочке поведения человека с РПП: от провоцирующего события через внутренние переживания, приводящие к перееданию или рвоте, и последствия такого поведения. Мы также рассмотрим, какие факторы повышают уязвимость к таким способам поведения (например, голодание, плохой сон, плохое самочувствие и т.д.).

## КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ

Анализ поведения может помочь вам в нескольких направлениях. Иногда события, вызывающие проблемы, происходят в такой быстрой последовательности, что разорвать их бывает слишком трудно. Изучение моделей поведения, приводящих к перееданию и очищению, должно помочь вам приостановить цепь событий.

*Например, Лида в течение полутора лет в основном возвращалась вечером домой в хорошем настроении. Но когда она еще не умела анализировать свое поведение, чаще всего она приходила и “почему-то” набрасывалась на холодильник, объедалась до дурноты и вызывала после этого рвоту. Научившись использовать самоанализ, Лида пришла к пониманию, что в действительности она сильно напряжена, когда возвращается домой. И когда при этом*

*ее муж говорил ей не больше, чем просто “Привет”, она чувствовала себя никчемной, и появлялось множество навязчивых мыслей о том, что она нелюбима. Все это приводило ее к перееданию и очищению. Когда Лида наконец поняла, что происходит, она смогла использовать эти знания для уменьшения стресса, обсуждала с мужем его поведение и направляла свои мысли по-другому.*

Понимание моделей поведения, причин и следствий, приводящих к перееданию и очищению, может помочь вам не только чувствовать, но и, что более важно, лучше их контролировать.

*К примеру, пока Лида работала над событиями, провоцирующими ее приступы, растущее чувство контроля помогло ей использовать знания, чтобы изменить свое поведение.*

Осознание этих поведенческих цепочек может также помочь вычислить, какие именно приемы (мы их опишем дальше в этой книге) наилучшим образом помогают разрывать цикл переедания и очищения.

Вам следует еще знать, что у самоанализа, как и у большинства вещей в жизни, есть много аргументов “за” и “против”. Чтобы развить понимание собственного поведения, вы, возможно, должны будете снова и снова анализировать мысли, эмоции и поступки. Требуется тренировка, чтобы научиться понимать поведение на достаточном уровне. И часто делать такой анализ неприятно. Для успеха необходимо смотреть на болезненный опыт честно и детально. Это нелегко. Однако **положительный результат** — это то, для чего вы проходите этот трудный путь. Благодаря самоанализу вы сможете получить свободу от мыслей, чувств, ощущений и событий своей жизни, которые делают вас несчастной.

## НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ОПРЕДЕЛЕНИЙ

В дальнейшем мы будем использовать термины, которые могут быть вам известны, но используются в непривычном смысле. Поэтому давайте начнем с нескольких определений только для того, чтобы быть уверенными, что мы понимаем их одинаково.

**Восприимчивость.** Это факторы, которые повышают физическую уязвимость к плохому самочувствию (или, если говорить в терминах ДПТ, к эмоциональному разуму), и поэтому более вероятной становится реакция в виде приступа переедания и последующего компенсаторного поведения. К факторам, повышающим восприимчивость, относятся голодание, слишком продолжительный, короткий или тревожный сон, болезненное состояние (например, повышенная температура при простуде), гормональные колебания, повышенная нагрузка (например, сдача сессии в институте) или употребление изменяющих сознание веществ (таких, как алкоголь или наркотики). Эти причины повышают вероятность переедания и очищения, но совсем необязательно их провоцируют.

**Капитуляция.** К примеру, вы можете сказать себе: *“Отлично, я уже испортил этот день, поэтому я могу с таким же успехом объестся”*. Капитуляция использует ваше прошлое или будущее поведение, чтобы оправдать отсутствие изменений или контроля поведения в настоящем. Это заставляет человека оставаться на той же стадии пищевого расстройства, где он и находится.

**Провоцирующие события.** Люди часто называют такие события “триггерами” (спусковой механизм). Провоцирующие события, часто вызванные внешними обстоятельствами, заставляют плохо себя чувствовать. Это может быть спор, критика в ваш адрес или зрелище, вызывающее у вас неприятное воспоминание. Провоцирующие события обычно происходят за несколько часов или минут до приступов переедания и очищения, после которых вы почти всегда засыпаете (сон означает, что в это время не нужно управлять своими чувствами; если же приступ переедания случился после сна, это означает, что что-то побудило вас проснуться). Иногда провоцирующие события действительно сложно идентифицировать: они могут не восприниматься буквально как событие или происшествие.

*Например, вид пустой квартиры по возвращении домой может быть провоцирующим событием, особенно если одиночество очень для вас болезненно.*

**Связующие факторы в поведенческой цепочке.** Это мысли, чувства, ощущения, поступки и последующие внутренние



переживания, возникающие **после** провоцирующих событий. К ним относятся чувство стыда после критики, мысли о справедливости критики, сидение после этого в гостиной с выключенными светом и телевизором и т.д. Все это — связующие звенья (мысли, чувства и поступки), приводящие к булимическому приступу.

**Проблемное поведение.** Люди с расстройствами пищевого поведения будут в основном говорить “*У меня трудности*”, подразумевая свое проблемное поведение. В контексте данной книги к проблемному поведению относятся чрезмерное ограничение в еде, переедания, рвота и прочие примеры *компенсирующего поведения* (см. главу 1), хотя в более широком смысле под этим термином понимается любое ненормальное поведение человека.

**Краткосрочные последствия.** Это немедленные результаты проблемного поведения, наступающие обычно в период от нескольких секунд до нескольких минут после него. К ним часто относятся положительные чувства или ощущения или нечто вроде облегчения после болезненных чувств или ощущений. Последнее почти всегда, если не всегда, заставляет прибегать к перееданию и очищению.

**Долгосрочные последствия.** Это последствия, наступающие после краткосрочных результатов в течение нескольких минут или даже нескольких часов. Хотя краткосрочные последствия часто положительные или приводят к облегчению, долгосрочные, напротив, часто болезненны. К ним могут относиться чувства вины и стыда, мысли об очередной неудаче или возрастающее чувство потери контроля.

## ПОИСК ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ЦЕПОЧЕК

Ознакомившись с лексикой, относящейся к рассматриваемому вопросу, вы можете отследить несколько поведенческих цепочек на собственном опыте. Предлагаем вам анкету для определения поведенческих цепочек, которая поможет вам отследить направление самоанализа. Сделайте несколько копий анкеты для разных вариантов анализа: когда вы только переедали, когда вы только

вызывали рвоту, когда вы делали и то, и другое. Если вы переходили от переедания к последующему очищению, используйте анкету компенсирующего поведения, чтобы понять, как произошло очищение. Анкета компенсирующего поведения короче всей цепочки анализа и позволит быстрее осознать весь приступ.

После того как вы проанализируете несколько цепочек, самое время приступить к вычислению, какие модели поведения повторяются снова и снова.

*Например, присутствовали ли факторы, повышающие восприимчивость в большинстве анализов? Было ли что-то общее в провоцирующих событиях? Были ли схожие мысли, чувства и ощущения в цепочках вашего булимического поведения? Каковы общие последствия?*

Осознание общих особенностей позволит вам лучше узнать, какие события являются частью цепочки, приводящей к голоданию, перееданию и/или очищению. Лучшее понимание провоцирующих событий позволит вам с большим успехом избегать приступов.

## АНКЕТА ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ЦЕПОЧКИ

Какие факторы восприимчивости присутствовали перед вашим перееданием/рвотой? Как вы спали? Ограничивали ли вы себя (ничего не ели более трех-четырёх часов) перед перееданием? Чувствовали ли вы себя плохо? Использовали ли вы изменяющие сознание вещества? Было ли что-нибудь ещё, что сделало вас более подверженной плохому самочувствию или стрессу?

Какое событие было провоцирующим? Что произошло в вашем окружении/с вами? Что вы начали осознавать? Кто, что, кому сказал? Какое изменение произошло с вами/вокруг вас, спровоцировавшее ваш последний приступ переедания/очищения?

Какой была ваша первая реакция на провоцирующее событие, названное вами в предыдущем пункте? О чем вы подумали? Что почувствовали? Что сделали?

Какие другие связывающие события в поведенческой цепочке произошли между провоцирующим событием и приступом переедания/рвоты? О чем ещё вы думали, что ещё чувствовали, что ещё делали? Какие ещё события произошли?

Ниже в таблице перечислите их. Для каждого связующего звена обведите кружком букву “Д”, если это действия, “О” — ощущения, “М” — мысли, “С” — события, “Э” — эмоции.

Д О М С Э

Д О М С Э

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Что произошло непосредственно перед приступом переедания/рвоты? О чем вы думали, что чувствовали (это особенно важно) или делали (также очень важно)? Сдались ли вы (т.е. капитулировали)?

---



---

Как вы себя чувствовали после переедания?

---



---

Краткосрочные последствия: как вы себя чувствовали сразу после переедания? О чем вы думали?

---



---

Долгосрочные последствия: как вы себя чувствовали позже? О чем вы думали?

---



---

## АНКЕТА КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Какие события произошли между перееданием и вашим компенсирующим поведением? О чем еще вы думали, что еще чувствовали, что еще делали? Какие еще события произошли? Ниже в таблице перечислите их. Для каждого связывающего события обведите кружком букву “Д”, если это действия, “О” — ощущения, “М” — мысли, “С” — события, “Э” — эмоции.

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Д О М С Э

---

Какие компенсирующие поступки вы совершали после пере-  
едания (ограничение, рвота и т.д.)?

---



---

Как вы себя чувствовали после компенсирующего поведения?

---



---

Краткосрочные последствия: как вы себя чувствовали сразу по-  
сле компенсирующего поведения? О чем думали?

---



---

Долгосрочные последствия: как вы себя чувствовали позже?  
О чем думали?

---



---

Если вы посмотрите на цепочку событий, которую описали  
в анкете, что бы вы могли сделать по-другому, чтобы разорвать  
эту цепочку, ведущую к перееданию и очищению?

---



---

## Несколько полезных советов

Следующие советы помогут вам в проведении поведенческого анализа.

- Иногда достаточно просто начать писать о том, что случилось в период проблемного поведения (переедание или компенсационное поведение). Оглянитесь, чтобы понять, что случилось вплоть до провоцирующего события.
- Если вам трудно вспоминать, запишите что-нибудь, что сможете восстановить в памяти. Спросите себя, что случилось непосредственно перед и после тех событий, которые вспомнились. Найдите все причинно-следственные связи, какие сможете.
- Не переживайте, если не можете многое вспомнить в процессе какого-либо анализа. Чем чаще вы будете заниматься анализом поведения, тем легче будет вспоминать детали.
- Носите анкету с собой. Записывайте события сразу, как только они происходят. Если у вас не окажется под рукой анкеты, запишите мысли просто на бумаге.

**Интерпретация общих моделей поведения.** После того как вы провели хотя бы два анализа, самое время связать их вместе. Ниже представлена анкета, которая поможет определить, какие общие модели обнаруживаются между приступами переедания/очищения.

Сделайте несколько копий анкеты, чтобы через некоторое время вы могли просмотреть ее снова.

## МОДЕЛИ ВАШЕГО БУЛИМИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

Типичные факторы восприимчивости:

---

---

---

---

Типичные провоцирующие события:

---

---

---

---

Типичные чувства во время поведенческой цепочки:

---

---

---

---

Типичные мысли во время поведенческой цепочки:

---

---

---

---

Типичные ощущения во время поведенческой цепочки:

---

---

---

---



Типичные поступки во время поведенческой цепочки:

---

---

---

---

Другие типичные события во время поведенческой цепочки:

---

---

---

---

Типичные чувства сразу перед приступом переедания:

---

---

---

---

Типичные краткосрочные последствия переедания:

---

---

---

---

Типичные долгосрочные последствия переедания:

---

---

---

---

Типичные мысли, чувства, ощущения, поступки и события перед компенсирующим поведением:

---

---

---

---

Типичные компенсирующие поступки:

---

---

---

---

Типичные краткосрочные последствия компенсирующего поведения:

---

---

---

---

Типичные долгосрочные последствия компенсирующего поведения:

---

---

---

---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из этой главы вы узнали, как работать над своим поведением, проводя анализ приступов переедания и очищения. Вы заполнили анкету для анализа конкретного приступа булимического поведения и получили несколько советов, которые помогают распознавать, что происходит в поведенческой цепочке. После выполнения двух анализов вы заполнили еще одну анкету, показывающую общие модели поведения при приступах переедания и очищения. Выполнение этих заданий даст вам базовое понимание навыков работы над поведением.