

Журнал отслеживания сессий: 10 сессий

Имя клиента: _____

Дата сессии 1:	Задано? ✓	Заметки
Переключаемся на мысли, вызывающие сострадание к себе		
Как микроуправление питанием повлияло на мою жизнь?		
Отказываемся от инструментов диет		
Дата сессии 2:	Задано? ✓	Заметки
Журнал изучения голода / Шкала оценки голода		
Ум, сигналы тела или забота о себе		
Оценка и журнал заботы о себе		

Дата сессии 3:	Задано? ✓	Заметки
Правила питания и тренировок		
Привыкание / постепенная экспозиция		
Дата сессии 4:	Задано? ✓	Заметки
Личные и семейные правила питания		
Реагируем на комментарии, связанные с пищей и питанием		

Дата сессии 5:	Задано? ✓	Заметки
Шкала оценки голода		
Знакомимся со своей сытостью		
Отвлеченное питание		
Клуб чистых тарелок		
Останавливаемся, когда сыты		
Преграды к сытости		
Сочетаемость перекусов		
Принимаем в расчет ощущения		

Дата сессии 6:	Задано? ✓	Заметки
Функции эмоций		
Виды копинга		
Серфинг желаний		
Триггеры эмоционального питания		
Журнал копинга		

Дата сессии 7:	Задано? ✓	Заметки
Развитие уважения к телу		
Советы по организации визита к врачу		
Стратегии для социальных сетей		
Расширьте свои горизонты		
Негативные разговоры о теле		

Дата сессии 8:	Задано? ✓	Заметки
Виды движения		
Препятствия к интуитивному движению		
Журнал движения и рефлексия		
Вопросник по дезадаптивному движению и размышление над ним		

Дата сессии 9:	Задано? ✓	Заметки
Соответствие тела и выбора пищи		
Переосмыслием терминологию		
Готов ли я к мягкому насыщению?		
Для чего нужна пища?		
Терпение и прогресс		

Дата сессии 10:	Задано? ✓	Заметки
План роста человека, питающегося интуитивно		

Переключаемся на мысли, вызывающие сострадание к себе

Самокритичные и негативные мысли, скорее всего, появятся. Хотя мы, вероятно, не в состоянии полностью избавиться от них, с практикой вы научитесь их перестраивать. Со временем это поможет снизить частоту их появления и влияние на ваши эмоции и поведение. Запишите в этом рабочем листе некоторые из своих самокритичных мыслей, которые появлялись на этой неделе, и попрактикуйтесь перестраивать их на более полезные и/или более сострадательные к себе. Чем больше вы будете практиковаться в новых способах мышления, тем более естественными они станут.

Если вам сложно относиться к себе с большим состраданием, попробуйте представить, что такая мысль появляется у человека, которого вы любите. Что бы вы сказали ему? Как бы вы предложили ему перестроить мысль?

Самокритичная мысль	Переключение на сострадание к себе
<i>Пример: Не могу поверить, что так много съел... Я никогда не исправлюсь</i>	<i>Пример: Я поел, пропустив момент приятного насыщения. Это понятно, потому что я позволил себе проголодаться чуть больше, чем следовало. В следующий раз я устрою перекус перед ужином. Еда в прошлом была для меня способом ощутить комфорт. Понятно, почему я порой по-прежнему обращаюсь к ней. Я учусь новым способам копинга</i>

Самокритичная мысль	Переключение на сострадание к себе

Как микроуправление питанием повлияло на мою жизнь?

Физическое

- Вздутие живота
- Утрата связи с чувством голода
- Утрата связи с насыщением
- Усталость
- Затуманенность сознания
- Расстройство пищеварения
- Выпадение волос
- Гормональные нарушения
- Головокружение
- Нерегулярные или отсутствующие месячные
- Другое: _____
- Другое: _____
- Другое: _____

Социальное

- Избегаю знакомств или завязывания новых отношений
- Избегаю физической близости
- Избегаю ситуаций, где будет еда
- Приношу с собой еду в общественные места (если это обязательно с медицинской точки зрения)
- Меняю свой рацион в присутствии других людей
- Сравниваю свой рацион с другими
- Отказываюсь от еды на людях
- Отказываюсь от еды в общественных местах
- Пропускаю общественные мероприятия ради тренировок
- Беспокоюсь о том, что другие осудят мой выбор продуктов
- Другое: _____
- Другое: _____
- Другое: _____

Отказываемся от инструментов диет

Следующее упражнение адаптировано из книги «Рабочая тетрадь по интуитивному питанию» Триболи и Реш. Прочтите двадцать утверждений, приведенных ниже, и поставьте галочку рядом с теми, которые вам подходят.

	1. Я считаю калории, макроэлементы или баллы и пытаюсь не превысить установленную дневную норму.
	2. Я не позволяю себе какой-нибудь перекус, если в нем больше определенного количества калорий, макроэлементов или баллов.
	3. Я не позволяю себе какой-нибудь прием пищи, если в нем больше определенного количества калорий, макроэлементов или баллов.
	4. Когда я ем вне дома, в ресторане, то выбираю блюда, в которых меньше всего калорий, конкретных макроэлементов или баллов.
	5. Я не позволяю себе напитки, где есть хоть какие-то калории.
	6. Я выбираю виды физической активности и тренировки в зависимости от количества калорий, которые они сжигают.
	7. Я не могу есть определенную пищу, если не знаю калории, макроэлементы или баллы.
	8. Я избегаю продуктов, богатых углеводами, например хлеба, каши и макарон.
	9. Я избегаю еды, которая содержит сахар.
	10. Я избегаю еды, которая содержит жир.
	11. Я часто взвешиваюсь.
	12. Я измеряю пищу, чтобы быть уверенным (-ой), что не съел (-а) слишком много калорий.
	13. Я высчитываю точный объем еды (например, орехов или крекеров), чтобы убедиться, что не съем больше одной порции.
	14. Я взвешиваю еду, чтобы убедиться, что не ем слишком много.
	15. Если я считаю, что съел (-а) слишком много, то компенсирую это более длительными тренировками.
	16. Я гуглю статьи о новых диетических программах и о том, как сбросить вес.
	17. Я читаю блоги и веб-сайты о диетах и «мотивации стройностью».
	18. Я собираю книги о различных диетах и диетических программах.
	19. Я собираю низкокалорийные рецепты, чтобы легче было сбросить вес.
	20. Я принимаю добавки, в том числе чаи, которые предназначены для сжигания жира, ускорения метаболизма или способствуют снижению веса.

1. Запишите первый пункт, над которым вы решили поработать. Опишите один шаг, который можно предпринять, чтобы избавиться от него. *Например, когда вы едите вне дома, вместо низкокалорийного блюда можно выбрать то, которое принесет удовлетворение от еды независимо от калорий.*

2. Запишите второй пункт и опишите один шаг, который можно предпринять, чтобы избавиться от него.

3. Запишите третий пункт и опишите один шаг, который можно предпринять, чтобы избавиться от него.

После того как вы заполнили «Журнал изучения голода» на несколько дней, ответьте на следующие вопросы:

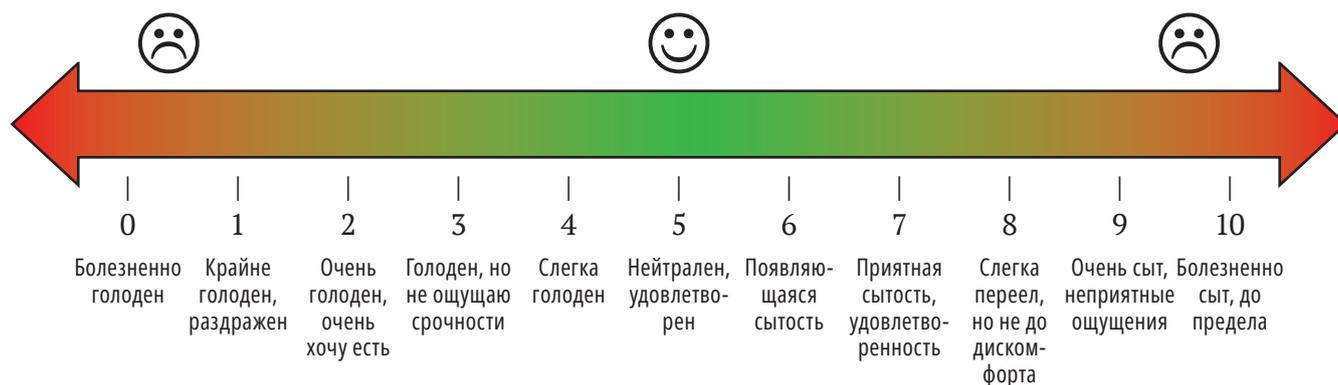
1. Какие тенденции вы заметили при оценке голода?

2. На каком уровне чувство голода кажется вам правильным? Возможно, при оценке 2 или 3?

3. Какой режим питания подходит вам больше всего? Возможно, вы лучше всего себя чувствуете, когда едите хотя бы каждые два, три, четыре или пять часов?

4. Если вы ели более легкие или маленькие блюда, как это повлияло на частоту возникновения чувства голода? Например, появлялось ли чувство голода раньше, чем следующий прием пищи или перекус?

Шкала оценки голода



Используйте эту шкалу, чтобы оценить свой уровень голода и насыщения до и после приема пищи. Также полезно оценить качество вашего голода/насыщения, то есть понять, неприятны ли ощущения, нейтральны или приятны. Многие люди находят уровни от 0 до 1 довольно неприятными, а 2–3 — приемлемыми. Уровни 4–6 зачастую вполне нейтральны. Сытость на уровне 7–8 часто приятна, а на уровнях 9–10 довольно неприятна.

Ум, сигналы тела или забота о себе

Людям часто трудно определить разницу между своими мыслями, недостатком заботы о себе и сигналами тела.

На этой неделе запишите моменты, когда вы чувствуете некоторое замешательство по поводу того, голодны вы или сыты. Остановитесь на мгновение и поразмышляйте о том, мысль ли это, признак того, что нужно уделить внимание заботе о себе, или организм сообщает вам об уровне голода или насыщения. Чтобы помочь вам начать, предлагаю несколько примеров.

Я никак не могу быть голоден. Я поужинал час назад.

- Это **мысль!** А ваше тело, возможно, уже нуждается в пище по самым разным причинам! Может, ужин не удовлетворил ваших пищевых потребностей. Может, сегодня высоки ваши энергетические потребности. Что говорит вам *тело*?

Вчера на работе я не чувствовал бодрости. Я ел и ел, надеясь, что это даст мне энергию.

- Хм, сонливость в дневное время может быть признаком того, что вам недостает **заботы о себе**. Вы хорошо выспались? Едите достаточно? Посещали врача в последнее время?

Вчера у меня был долгий день и почти не было возможности поесть. Когда я вернулась домой, то была излишне раздражительной с партнером.

- Раздражительность может быть важным **сигналом тела** о том, что уровень сахара в крови *слишком низок*. Также она может быть сигналом недостатка заботы о себе, особенно если сохраняется даже после еды.

Я правда мечтаю о макаронах, но сегодня съела слишком много углеводов. Моему телу больше не нужно.

- Углеводы — главный источник энергии для нашего тела! Более того, хотя мы считаем желания чисто эмоциональными, они могут быть **сигналом организма**, который говорит нам о важных пищевых потребностях. Есть ли какие-то признаки того, что это эмоциональное желание? А может, ваш организм жаждет получить больше углеводов?

Я знал, что больше не голоден, но у меня был такой плохой день, а еда такая вкусная.

- Мы все порой используем пищу, чтобы справиться со сложными эмоциями. Однако лучше оснастить свой эмоциональный арсенал другими копинг-навыками, чтобы у вас были стратегии на случай, когда вы не ощущаете физического голода. Кажется, нужно уделить больше внимания потребностям в **заботе о себе!**

Не знаю, что со мной не так в последнее время. Я плачу над такими мелочами. Вчера плакала, потому что кто-то подрезал меня на дороге!

- Повышенная эмоциональность может быть важным признаком того, что вы нуждаетесь в **заботе о себе**. Также порой это может быть **сигналом тела** о низком уровне сахара. Если эмоциональность настигает вас главным образом после того, как вы какое-то время не поели, и снимается едой, вероятно, проблема была в уровне сахара в крови. Если же она не связана с пищей, вероятно, требует внимания **забота о себе**.

Я все время мечтаю об арахисовом масле. Но в нем столько калорий.

- Это **мысль И сигнал тела**. Возможно, тело говорит вам о потребности в белке, клетчатке, соли или даже таком минерале, как марганец. Когда вы убеждаете себя, что нельзя есть арахисовое масло, потому что в нем много калорий, это мысль, а не факт!

Я не тренировалась сегодня, так что мне нельзя есть сладости после ужина.

- Это **мысль**. Ваше тело нуждалось бы в подпитке, даже если бы вы были прикованы к постели, потому что ему нужна энергия для поддержания функций органов и вашей жизни. Компенсаторные отношения с движением, когда вы должны «зарабатывать» еду или «расплачиваться» за нее, скорее всего, негативно повлияют на ваше психическое здоровье и сделают движение намного менее приятным и приносящим удовлетворение!

Оценка заботы о себе

Ниже приведен список вещей, которые настраивают вас на заботу о себе (то есть того, что *помогает* ощутить контакт со своими потребностями), и тех, которые мешают на нее настраиваться (то есть разрывают связь с собственными потребностями). Эти помогающие и мешающие факторы разделены на категории. Духовность приводится в самом конце; эта категория для одних людей более важна, чем для других. Обратите внимание, что духовность может выглядеть и как участие в организованном религиозном сообществе, и как ощущение связи с природой или человечеством. Правильного или неправильного подхода не существует.

Отметьте галочками то, что вам подходит, а затем поразмышляйте над категориями, где вы хорошо заботитесь о своих потребностях, и сферами, которые могут потребовать больше сил. Обратите внимание, что все перечисленное зависит от способностей и возможностей. Если у вас нет возможности установить границы или, например, не хватает ресурсов, чтобы при необходимости посетить врача, вы не делаете ничего *дурного*. Это упражнение должно пробуждать любопытство, а не стыдить. Выберите действия, связанные с заботой о себе, которые продолжите или активизируете на этой неделе (например, отказ от дополнительных обязанностей), и фактор, который может помешать вам настроиться на работу над ними (например, на обращение к близким при плохом настроении).

	Помогающие факторы	Мешающие факторы
Физическая сфера	<input type="checkbox"/> Я ставлю сон на первое место.	<input type="checkbox"/> Я ставлю продуктивность выше сна.
	<input type="checkbox"/> Я двигаюсь так, чтобы это соответствовало моим физическим потребностям.	<input type="checkbox"/> Я тренируюсь, не обращая внимания на болезнь или травму.
	<input type="checkbox"/> При необходимости я обращаюсь за медицинской помощью.	<input type="checkbox"/> Я не занимаюсь движением регулярно, даже если у меня есть время.
	<input type="checkbox"/> Я отдыхаю, когда неважно себя чувствую.	<input type="checkbox"/> Я нечасто обращаю внимание на сигналы голода.
	<input type="checkbox"/> Я питаю себя.	<input type="checkbox"/> Я нечасто обращаю внимание на сигналы сытости.
	<input type="checkbox"/> Я ношу одежду, которая мне нравится, удобна или мне в ней комфортно.	<input type="checkbox"/> Я хожу на работу или учебу, даже когда плохо себя чувствую.
	<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Я ношу слишком большую, слишком тесную одежду или одежду, в которой мне некомфортно.
	<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Я стараюсь не ходить к врачу или стоматологу.
<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Чтобы регулировать эмоции или отвлечься, я употребляю психоактивные вещества (например, алкоголь).	
	<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Другое: _____
	<input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Другое: _____

Отношения	Помогающие факторы	Мешающие факторы
	<input type="checkbox"/> В случае необходимости я обращаюсь за поддержкой. <input type="checkbox"/> Я поддерживаю друзей, когда им это нужно, и я на это способен (-на). <input type="checkbox"/> Я поддерживаю связь с людьми, которые важны для меня. <input type="checkbox"/> Я уделяю время тому, чтобы побыть с людьми, которых я люблю. <input type="checkbox"/> Я сообщаю о своих потребностях и желаниях в конструктивной манере. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Когда кто-то ведет себя так, что мне это не нравится, я склонен (-на) взрываться или импульсивно реагировать. <input type="checkbox"/> Я занимаю оборонительную позицию даже тогда, когда обратная связь конструктивна. <input type="checkbox"/> Я не ставлю на первое место время, проведенное с любимыми. <input type="checkbox"/> Я не обращаюсь за помощью, даже когда она мне нужна. <input type="checkbox"/> Я скрываю эмоции, вместо того чтобы поговорить с близким человеком. <input type="checkbox"/> Поддержание связи не является для меня приоритетом. <input type="checkbox"/> Я не говорю о своих потребностях и часто обижаюсь. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____
Эмоциональная/психологическая сфера	Помогающие факторы	Мешающие факторы
	<input type="checkbox"/> Я размышляю над своими мыслями и чувствами без излишнего осуждения. <input type="checkbox"/> Я замечаю свои ощущения и осознанно работаю над ними, вместо того чтобы сразу реагировать. <input type="checkbox"/> Я работаю над эмоциями — в беседах с психотерапевтом или другом или с помощью ведения дневника. <input type="checkbox"/> Я выделяю время для творческих занятий (например, музыки, живописи или танцев), которые позволяют мне выпустить эмоции. <input type="checkbox"/> Я нахожу время для хобби и своих интересов, помимо учебы или работы. <input type="checkbox"/> Я считаю важным уделять время на расслабление и игру. <input type="checkbox"/> Я отношусь к себе с состраданием. <input type="checkbox"/> Я с состраданием отношусь к другим. <input type="checkbox"/> Я умею ограничить себя в использовании смартфона. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Когда я сталкиваюсь с неблагоприятными мыслями или сильными эмоциями, я отношусь к себе жестко или осуждающе. <input type="checkbox"/> Я пытаюсь заглушить свои чувства или избегаю их. <input type="checkbox"/> Я держу свои чувства при себе и не делюсь ими. <input type="checkbox"/> Я не выделяю время на творческие начинания. <input type="checkbox"/> Я ставлю на первое место продуктивность, отказываясь от расслабления и игры. <input type="checkbox"/> Я крайне самокритичен (-на) и требователен (-на) к себе. <input type="checkbox"/> Я критически или жестко отношусь к другим. <input type="checkbox"/> Я ловлю себя на том, что листаю социальные сети или Ютуб, чтобы отвлечься или отстраниться. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____

Границы	Помогающие факторы	Мешающие факторы
	<input type="checkbox"/> Когда у меня не хватает интеллектуальных способностей или ресурсов, я отказываюсь (когда это возможно) от новых задач или возможностей. <input type="checkbox"/> Я устанавливаю границы с близкими, чтобы защитить свое благополучие. <input type="checkbox"/> У меня есть ограничения в работе/учебе, помогающие мне поддерживать душевный покой (например, устанавливаю время, в течение которого не проверяю электронную почту). <input type="checkbox"/> Когда я отдыхаю от работы/учебы, я не проверяю электронную почту и не занимаюсь попутно мелкими несрочными делами. <input type="checkbox"/> Я высказываюсь открыто, защищая свои границы. <input type="checkbox"/> Я считаю важным время и выделяю время на отдых и перезагрузку. <input type="checkbox"/> Я делаю перерывы при работе с компьютером или просмотре телепередач. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Я беру дополнительные задачи/обязанности даже тогда, когда у меня голова занята или не хватает ресурсов. <input type="checkbox"/> Я постоянно ставлю потребности всех остальных людей выше собственных, даже если это не является необходимым. <input type="checkbox"/> Я регулярно проверяю почту или выполняю работу даже по окончании рабочего дня. <input type="checkbox"/> Когда люди не уважают моих границ, я не говорю им об этом открыто. <input type="checkbox"/> Я по-прежнему проверяю электронную почту или делаю работу в отпуске. <input type="checkbox"/> Ощущение занятости — важная часть моей личности. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____
Духовность	Помогающие факторы	Мешающие факторы
	<input type="checkbox"/> Я регулярно медитирую, молюсь или участвую в духовных практиках. <input type="checkbox"/> Я регулярно занимаюсь рефлексией. <input type="checkbox"/> Я стремлюсь обрести связь с верой или духовной общиной со схожими убеждениями или ценностями. <input type="checkbox"/> Я читаю книги, которые углубляют мои убеждения или духовность. <input type="checkbox"/> Я ценю и считаю важными нематериальные аспекты жизни, например природу, связи и смысл. <input type="checkbox"/> Я практикую благодарность и размышляю о тех вещах, за которые я благодарен (-на). <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____	<input type="checkbox"/> Я не считаю важным время на отдых и перезагрузку. <input type="checkbox"/> Я не уделяю времени рефлексии. <input type="checkbox"/> Я не стремлюсь к установлению связи с общиной или людьми со схожими ценностями в вере, несмотря на их важность для меня. <input type="checkbox"/> Я ставлю на первое место материальные аспекты жизни, например богатство. <input type="checkbox"/> Я редко ощущаю благодарность за то, что у меня есть в жизни. <input type="checkbox"/> Я чувствую, что у меня нет корней, что у меня как будто нет цели. <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____ <input type="checkbox"/> Другое: _____

Сферы, где я хорошо справляюсь с заботой о себе:

Сферы потенциального роста в заботе о себе:

Моя цель в заботе о себе на неделю:
