

Пищевые нарушения как стратегия совладания со стрессом

Аннотация. В данной статье представлен доклад Дины Кононовой на научно-практической онлайн-конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире» на тему «Пищевые нарушения как стратегия совладания со стрессом». Врач-психотерапевт поделилась своим опытом в работе с клиентами, имеющими расстройство пищевого поведения, описав адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии, а также отличительные черты и характеристики таких клиентов. В заключении Дина Кононова даёт рекомендации по методу работы со сценарием клиента, плану помощи преодоления деструктивных способов совладания со стрессом и трансформации пищевого поведения клиента.

Ключевые слова: копинг-стратегии, пищевое поведение, стресс, сценарий, выживание, телесные практики

**Любовь Владимировна
ГАБСАТАРОВА**

Практикующий психолог, обучающийся транзактному анализу, Россия, Москва. gabsstar@mail.ru
ORCID.ORG/0000-0003-4446-0319



**Lyubov Vladimirovna
GABSATAROVA**

Practicing psychologist, studying transactional analysis, Russia, Moscow. gabsstar@mail.ru
ORCID.ORG/0000-0003-4446-0319

Eating Disorders as a Strategy for Coping with Stress

Annotation. This article presents a report by Dina Kononova at the SOTA scientific and practical online conference «Stability and integrity of identity as a resource for preserving relationships in a changing world» on the topic «Eating disorders as a strategy for overcoming stress». The psychotherapist generously shares her experience of working with clients with eating disorders, and describes adaptive and non-adaptive coping strategies, as well as the distinctive features and characteristics of such clients. In conclusion, Dina Kononova gives recommendations on how to work with the client's life script, and make a plan that would help to overcome destructive ways of coping with stress and transform the client's eating behavior.

Keywords: coping strategies, eating behavior, stress, life script, survival, bodily practices/

Мы осознали, что живём в непростое время, происходят непредсказуемые события и исторические перемены. Люди поставлены в опасные, тревожные и крайне болезненные обстоятельства. Информация из СМИ часто искажена, принимать верные решения и делать выборы очень сложно. Наша профессия и наша работа актуальна и востребована, как никогда. Появилось много вопросов про безопасность и выживание, отно-

шения, миграцию, мировой кризис, видение будущего. Рвутся эмоциональные связи, даже внутри семьи. Каждый из нас в той или иной степени встретился со стрессом и неопределённостью. Реакция на стресс и способ справиться с ним у каждого клиента индивидуален. В целом наблюдается снижение энергии, ресурса с последующим истощением.

Многие клиенты, обращающиеся к психологу, заглушают тревогу и напряжение с помощью

Любовь Владимировна ГАБСАТАРОВА
Пищевые нарушения как стратегия совладания со стрессом

определённого пищевого поведения. Кому-то в моменты усталости и неуверенности хочется сладкого и калорийного, руки сами тянутся к шоколаду и выпечке. Кто-то прибегает к «анестезии» в виде алкоголя. О том, как можно совладать со стрессом, тревогой и повседневными трудностями, не прибегая к деструктивным пищевым стратегиям, и как помочь клиентам, рассказала Дина Кононова в своём докладе на научно-практической онлайн-конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире», прошедшей 19-20 ноября 2022 года.

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Дина КОНОНОВА

Врач, MD-психиатр, психотерапевт, транзактный аналитик, преподаватель и супервизор транзактного анализа (TSTA-R-ITAA), эксперт ICPP по проблемам нарушений пищевого поведения. Автор программы вебинаров «ТА в программе коррекции нарушений пищевого поведения». Тема ее доклада на конференции СОТА в ноябре 2022 года — «Пищевые нарушения как стратегия совладания со стрессом»

Копинг-стратегии и РПП

В начале доклада Дина Кононова даёт определение понятию копинг-стратегий и приводит их виды.

Копинг-стратегии – это набор действий и решений личности, который мы черпаем из нашего сценария. Копинг-стратегии приобретаются с раннего детства и адаптируются под собственные индивидуальные психологические особенности. Во время взросления накапливается индивидуальный опыт, и паттерны поведения в стрессовых ситуациях становятся более успешными и разнообразными.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

(по Р. Лазарус, С. Фолкман, 1966 г., их восемь)

- Конфронтационный копинг (агрессивность, враждебность)
- Дистанционирование (уменьшить значимость ситуации)
- Самоконтроль (регуляция эмоций и действий)
- Поиск социальной поддержки (обращение к окружающим)
- Принятие ответственности (акцент на своей роли в сложившейся ситуации)
- Бегство-избегание (бегство от проблем)
- Планирование решения проблемы (анализ ситуации и её решение)
- Положительная переоценка (поиск достоинств текущей ситуации)

ВИДЫ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ

Э. Хайм разделяет копинг-стратегии на адаптивные (как вариант – относительно адаптивные) и неадаптивные. Как проявляются те и другие?

АДАПТИВНЫЙ

- Сохраняет психологический и физиологический гомеостаз
- Становится индикатором проблемы
- Компенсирует неудовлетворённые эмоциональные потребности
- Помогает проходить кризисы с минимальными потерями для жизни и здоровья
- Способствует поддержанию социальных контактов
- Обеспечивает необходимые поглаживания

НЕАДАПТИВНЫЙ

- Неэффективность в решении текущих задач
- Пассивное поведение
- Углубление зависимости и неадекватности
- Ригидные поведенческие паттерны
- Аффективная несостоятельность
- Дефицитарность банка поглаживаний

В современных исследованиях нарушение пищевого поведения рассматривается как дезадаптивная стратегия совладающего поведения, в которой пища, вес тела и образ тела становятся главными жизненными ценностями (Axtell A., Neulon B., 1993).

Со слов Дины Кононовой, клиенты приходят к нам как настоящие химические аддикты, только если те прибегают к алкоголю и наркотикам, «пищевые» пациенты прибегают в пассивной форме к успокоительному – к пище.

Признаки расстройства пищевого поведения

Как мы можем определить, что обратившийся клиент имеет расстройства пищевого поведения? Какими чертами он обладает? Вот несколько признаков.

- 1. Затруднения в регулировании эмоционального состояния:** путаница между голодом и чувствами, реагирование потреблением пищи на эмоциональное напряжение. Избегание аффекта. Сложности в регулировании эмоционального состояния. Клиенты регулируют своё состояние либо потреблением, либо избеганием приёма пищи вместо того, чтобы рассказывать о чувствах. Они надеются, что пищевое поведение поможет успокоиться и справиться с текущим стрессом.
- 2. Преобладание копинг-стратегии избегания:** «заедание» чувств или категорическое избегание вследствие подавления других защитных процессов. При утрате внешнего контроля пациенты прибегают к внутреннему контролю, ожидая, что смогут таким образом структурировать себя, так как раньше это срабатывало в их семье происхождения.
- 3. Дефицит стратегии разрешения проблемы:** отсутствие анализа происходящих событий, их последствий с планированием дальнейших действий. Что сейчас происходит? В какой ситуации вы сейчас находитесь? Какие возможны последствия? Ответить на эти вопросы сложно, и клиенты предпочитают не думать об этом и не планировать выход и решение задач.
- 4. Неспособность принимать социальную поддержку:** трудности в определении своих потребностей, зависимая установка, чрезмерное ожидание от окружающих, когда имеется жёсткий Критикующий Родитель, который много требует и контролирует,

ожидания от себя, что приводит к конфликтам в семье.

- 5. Использование неадаптивных когнитивных схем.** Множество контаминаций Взрослого эго-состояния, есть стратегии выживания, но, поскольку текущий кризис отличается от предыдущих, многие из прежних установок являются нерабочими или, наоборот, мешают.

Позиция психотерапевта и его действия

В чём состоит наша ответственность как терапевта, какой путь предстоит пройти вместе с клиентом? По мнению докладчика, нам придется помогать, разбирать и пересматривать текущую ситуацию, принимать неопределенность и жить в ней. В результате проекций клиенты ожидают, что мы знаем ответы на все вопросы. Это непростая задача, так как психотерапевт сам находится в уязвимой позиции и не знает, как быть. Необходимо запустить процесс горевания и осознания своих чувств.

И, конечно, как и всегда, мы можем запрашивать помощь своих психотерапевтов и супервизоров и признавать свою уязвимость, при этом осознавая свою способность действовать и решать задачи, поскольку вся страна и весь мир находится в такой же ситуации.

Далее Дина Кононова охарактеризовала ключевые моменты и план помощи клиентам с расстройствами пищевого поведения, щедро делясь с нами своей огромной практикой, опытом и работками.

1. Анализ текущего состояния и эффективности имеющейся копинг-стратегии.
2. Диагностика сценарных убеждений, связанных с адаптацией в условиях резко меняющихся условий жизни.
3. Определение уровня эмоционального интеллекта, и непродуктивности аффективной сферы и замещения неадекватным пищевым поведением. Снятие эмоционального напряжения.
4. Разделение импульсивного и разумного пищевого поведения:
 - формирование адекватного режима дня;
 - выбор сбалансированного рациона питания;
 - поддержание адекватного водного режима.
5. Сфера потребностей – выявлять свои потребности, заявлять о них, откладывать по

Любовь Владимировна ГАБСАТАРОВА
Пищевые нарушения как стратегия совладания со стрессом

объективным причинам или удовлетворять их вовремя.

6. Коммуникативная компетентность – выработка навыка разрешать межличностные конфликты, отстаивать свои границы; структурирование времени с семьёй в условиях непредсказуемости структуры внешней.
7. Телесные и дыхательные практики. Творчество, рисование, танцы. При занятиях активируется Естественный внутренний Ребёнок, который в условиях стресса бывает подавлен. Медитация, йога, гимнастика, занятия спортом. Визуализация, ведение дневника активируют внутренний ресурс.

и эмоциональное удовлетворение. Это наслаждение гарантировано не принесёт вам лишнего веса.

В паре «психолог – диетолог»

Автор доклада подчёркивает важность работы с такими клиентами в паре психолог-диетолог, задачей диетолога является разработать режим и рацион, подходящий для клиента и его образа жизни. Специалист адаптирует питание под образ жизни, возможности клиента. Подход должен быть индивидуальным и реалистичным. Самое главное, на что обращаем внимание, – это водный режим, вода необходима для протекания всех биохимических процессов, так как наш организм состоит из воды.

Необходимо учитывать, говорит врач-психотерапевт, что та копинг-стратегия для выживания, которую выбрал клиент и использовал в своём детстве, на определённом этапе его спасла, мы это признаём, она помогла ему выжить или защитила от психоза в той детской ситуации. Нам нужно посмотреть под эту структуру, на сценарий клиента, не отрицая его опыт, иначе придётся встретиться с его Родителем, и возможна потеря контакта. В начале работы пищевые привычки могут сохраняться, выполняя свою защитную роль. Уважая систему, даём выбор и альтернативы. Показываем клиенту, что возможно что-то другое. Как стратегия для выживания, его стратегия помогла, но не помогла решить проблему, оказалась деструктивной и привела к негативным последствиям. В процессе работы сценарий клиента нормализуется, и пищевое поведение трансформируется, у него появляется желание и возможность делать другой выбор, обсуждая с нами новое поведение.

И в завершение – разрешение и медитация от Дины Кононовой и диетологов. Осознанно берём наш любимый продукт, испытывая удовольствие, с чашечкой ароматного кофе или чая, в уединении или в приятной компании кушаем маленькими кусочками, испытывая вкусовые ощущения