



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№4 август 2019

Журнал Московской службы  
психологической помощи населению

Еда, как много  
в этом звуке

Питание  
и спорт

Ох, уж  
эти гормоны

Эталон  
красоты – это я!



# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной  
психологической помощи

**051 +7 (495) 051**

С городского

С мобильного

## КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,  
имеющие  
постоянную  
московскую  
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,  
при наличии у одного из супругов  
(партнеров) постоянной московской  
регистрации или постоянного  
места работы в Москве

Граждане РФ,  
имеющие временную  
регистрацию  
в Москве сроком  
не менее 6 месяцев

Жители МО  
и РФ, имеющие  
постоянное место  
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу  
в частях Московского гарнизона  
и/или обучающиеся в Военных  
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных  
отделений  
московских ВУЗов


## В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:

**5**   
психологических  
консультаций

**2**   
сеанса  
психологической  
диагностики

**2**   
консультации  
психотерапевта

**3**   
тренинговые  
программы

**8**   
сеансов  
психологической  
реабилитации

# Содержание

РЕПОРТАЖ В НОМЕР

## 2 Московские мастера: профессия психолог

Уроки практической психологии

## 6 Позволь себе быть стройной

Современный мир

## 12 Еда, как много в этом звуке

Рекомендую

## 20 Питание и спорт

Вопрос-ответ

## 24 Хорошего человека должно быть много

Это нужно знать

## 28 Ох, уж эти гормоны

Поверх барьеров

## 34 Эталон красоты – это я!

Равновесие

## 40 Чувства, которые мы заедаем

## 44 Эмоции и вкусы

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО

РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова – Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

Деркач А.А.

Забродин Ю.М.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

Холостова Е.И.

РЕДАКТОР

Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва,

2-й Саратовский проезд, д. 8,

корп. 2

E-mail: info@msph.ru

# МОСКОВСКИЕ МАСТЕРА: ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГ

Конкурс «Московские мастера» постоянно обновляет формат и участников. Не стал исключением и 2019-й. Он ознаменован тем, что впервые в соревновании на звание лучшего стартовала новая группа конкурсантов – практикующие психологи. Наша служба стала организатором этого состязания.

Идею межведомственного профессионального конкурса поддержали три московских департамента: труда и социальной защиты населения, здравоохранения, образования и Федерация профсоюзов города.

Конкурс проводился не только в целях повышения престижа профессии, обмена опытом и методами работы в области психологии, но и повышения актуальности и значимости работы психологических служб в условиях мегаполиса. Жителям зачастую сложно самостоятельно справиться со стрессами, сложностями в семейных отношениях, отсутствием взаимопонимания, тревогой, страхами и т.д. К сожалению, в сознании людей еще есть предубеждения к обращению к психологам и недоверие к ним. Проведение конкурса способствовало, в том числе



формированию позитивного общественного мнения к психологическим службам, чтобы москвичи, не боясь, обращались к профессиональным консультантам.

*«Роль психологов в современном обществе постоянно возрастает, и наш конкурс должен способствовать укреплению престижа этой профессии, – сказала первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Ольга Евгеньевна Грачева. – Психологи лечат душу человека, помогают выходить из кризисных ситуаций, жить, любить, учиться, делать добрые дела. Это одна из важнейших профессий в современном мире, наряду с врачом, педагогом, социальным работником и так далее. Психологи помогают создавать комфортное пространство вокруг нас, гармонизировать личность. Психологи есть в каждом из учреждений Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, они работают в ведомствах МВД, МЧС, учреждениях здравоохранения и образования».*

Участником конкурса мог стать любой психолог из организаций Москвы со стажем работы по специальности не менее 2 лет, подавший заявку в отраслевой или территориальный орган исполнительной власти.

На конкурс было подано более 40 заявок. В финал прошли девять специалистов из различных столичных учреждений и психологических центров. Среди них и представители нашей службы: Елена Баранова и Екатерина Шапурова.

По решению профессионального жюри под председательством доктора психологических наук, профессора, действительного члена (академика) РАО, главного научного сотрудника лаборатории научных основ детской практической

психологии Психологического института РАО Ирины Владимировны Дубровиной, победителями конкурса стали:

### **I МЕСТО**

**Анастасия Ильина,**  
Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы

### **II МЕСТО**

**Екатерина Шапурова,**  
ГБУ «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

### **III МЕСТО**

**Татьяна Лисицина,**  
Центр социальной помощи семье и детям «Родник» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы



# ОШИБКИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ





Причин, ведущих к увеличению веса, предостаточно: гиподинамия, замедление метаболизма в силу возраста, рождение ребенка (кстати, папы в этот период тоже почему-то могут увеличиться в объеме?!), гормональные сбои, макро- и микросоциум, который упорно навязывает устоявшиеся традиции: в праздники обильное угощение, в детстве – «Не смей выходить из-за стола, пока тарелка не станет пустой!», выходные на природе, «сдобренные» шашлычком. Мы заедаем обиды, одиночество, нереализованность, неудовлетворенность.

К тому же сладкое и соленое, острое и жирное так близко: стоит спуститься в магазин, и вот уже по дороге домой во рту тают чипсы, орешки, крекеры, обильно запиваемые любимыми, пусть и вредными, напитками. Нас искушают рекламой и запахами, скидками и акциями. Не успеешь оглянуться, а на весах плюс 10.

Что делать? Срочно на диету! А она тут как тут, модная, просчитанная, всюду рекламируемая. Только вот растаявшие 5–7 килограммов внезапно возвращаются, прихватив с собой парочку-другую. И вдруг: «Вес стал еще больше!». Сам? А где же вы были в это время?

Вопросов много. Нужно разобраться...

Позволь  
себе



Быть  
стройной





Мария  
РЕВКОВА,  
психолог МСППН

**Голодание, раздельное питание, сыроедение, монопитание, расчет калорий по гемокоду – список можно продолжать бесконечно. Программы ограничения в питании возникают как грибы после дождя, заставляя миллионы людей перестраивать свою жизнь. Некоторые прибегают к ним периодически, для иных это стало образом жизни.**

**Р**азумеется, нет универсальной диеты, которая помогла бы всем без исключения. Женщины перебирают различные варианты, прежде чем находят для себя наиболее приемлемый и функциональный. Однако везет не всем. И то пробовала, и это, а результата нет. Вроде похудела немного, а через месяц опять плюс 3 килограмма. Это особенности организма или что-то другое? Почему диеты не всегда помогают? Попробуем ответить на этот вопрос с помощью двух реальных историй

### История первая

Евгения (28 лет) весила на 20 килограммов больше нормы. И очень страдала: и ходить тяжело, и задыхаешься, и давление скачет. Не говоря уже о том, что девушка была недовольна своей внешностью: целлюлит, надеть купальник – целое испытание для психики. О знакомстве с молодыми людьми речи не шло: «Кому я такая нужна?».

Между тем женщина хотела создать семью, любить и быть любимой, но... Мысль о лишнем весе не придавала уверенности в себе, и молодых людей она старательно избегала («чтобы не позориться!»).

В какой-то момент наша героиня твердо решила сбросить вес. Перепробовав кучу диет, Евгения впала в депрессию: ничего не помогало. Сначала вроде небольшой результат появился, но через некоторое время все вернулось на круги своя. Диетолог разводил руками: причина неуспеха была непонятна: пациентка не нарушала ограничений в еде, исправно выполняла все предписания. Почему же ожидаемый эффект не появлялся?

Очевидно, существуют физиологические причины лишнего веса, когда

источник возникновения кроется в организме человека. Например, гормональные нарушения. Между тем избыточные килограммы могут являться психологическим симптомом. Поэтому в случае с Евгенией врач, не найдя проблем в здоровье пациентки, порекомендовал обратиться к психотерапевту.

### Отношения с мужчинами...

В общении с психотерапевтом выяснилось, что, несмотря на то, что Евгения вроде бы открыто заявляла о своем желании создать семью, на бессознательном уровне боялась вступать в интимные отношения с противоположным полом. Причина крылась в одном драматичном инциденте, произошедшем с Женей, когда ей было 7 лет. Однажды, возвращаясь из школы, она не заметила, как следом за ней в подъезд вошел незнакомец. Грубо схватив ребенка, он потащил ее в подвал. Девочка попыталась закричать, но злоумышленник начал избивать ее. Ситуацию спас сосед, неожиданно появившийся на лестничной площадке.

Прошло время, и история постепенно забылась... Но только не страх перед противоположным полом. Он упорно внушал Евгении, что мужчин надо бояться, что от них исходят зло и насилие.

---

## Нет универсальной диеты, которая помогала бы всем без исключения

---

И все это существовало на бессознательном уровне. На сознательном же – девушка очень переживала, что все подруги ее возраста уже вышли замуж, родили детишек, а она одна в старых девах. Да и мама постоянно сетовала на то, что уже отчаялась понянчить на старости лет внучат.

### В чем причина?

Какая-то часть Евгении панически боялась мужчин, какая-то – не быть не такой как все и не родить детей. Одна половина внушала, что время уходит и «все женщины в этом возрасте выходят замуж и рожают детей», другая нашептывала, что мужчины – это опасно. В Евгении упорно боролись две субличности: одна, одержимая страхом, другая – чувством долга.

Как найти компромисс между двумя сторонами? Ответ: организовать жизнь так, чтобы это могло удовлетворить два «лагеря».

И Евгения бессознательно нашла выход. В лишнем весе! Действительно, если ты полный, то для многих (и, прежде всего, для себя) это станет логичным объяснением, почему не можешь познакомиться с мужчиной («Я, конечно, вышла бы замуж, но меня никто не берет»). Таким образом удовлетворяется чувство долга и страх стихает – ведь ничего же не происходит!

### История вторая

Галина (20 лет) пришла к психотерапевту, когда ее вес превышал норму на 15 килограммов. Полнеть девочка начала лет в четырнадцать, хотя до этого возраста была совершенно нормальным, даже стройным ребенком. Она совершенно не понимала, что происходит: вроде ела не так много, неоднократно следовала строгой диете, но результата не было. Наобо-



рот, вес прибавлялся и прибавлялся. Сначала Галина думала, что чем-то больна, но специалисты не выявили у нее отклонений. Подруга посоветовала обратиться к психологу. Девушка долго откладывала визит, но в момент полного отчаяния все-таки отправилась на прием.

Разговор с психологом зашел о детстве... Выяснилось, что Галина росла болезненным ребенком. Лет до 11 часто лежала в больницах, летом – в так называемых «лесных школах». Как же она ненавидела эти клиники и санатории, которые отлучали ее от самого дорогого человека – мамы!

Галина была худенькой, и когда удавалось прибавить в весе, мама, смеясь от счастья, прижимала ее к себе: «Вот видишь, дочка, ты поправилась! Как же я люблю тебя такую хорошенькую!». А когда худела, то печалилась: «Огорчаешь ты меня. Но почему ты так плохо ешь? Хочешь, чтобы и я заболела на нервной почве? Не любишь меня! Смотри, я

тоже тебя любить не буду!». Гале очень хотелось, чтобы мама не болела, чтобы ее любили, поэтому насильно заглатывала ненавистные бутерброды и каши.

Девушка подросла, ее здоровье выправилось, и мама переживала уже не так сильно. И даже нашла нового мужа, от которого родила маленького Сашу. Конечно, она не разлюбила дочку, но времени на нее категорически не хватало. И вновь появилась опасность лишиться маминой любви...

### **Как «угодить» близким**

Галина начала стремительно набирать вес: она же хорошо «знала», как можно порадовать маму и вновь завоевать ее благосклонность и любовь! Для маленькой больной, худенькой девочки, продолжавшей «жить» в уже взрослой Галине, интенсивность маминой любви однозначно ассоциировалась с количеством набранных килограммов. И тогда на бессознательном уровне наша

---

## Существенные изменения внешнего вида у девушек произошли только после того, как они разобрались со своими страхами и перестали бояться

---

героиня «решила»: чтобы мама снова ее полюбила, надо пополнеть. А раз решение было принято, то и похудеть не удавалось – вдруг худую мама разлюбит?

Описанные истории иллюстрируют, что лишний вес часто бывает своеобразным буфером в разрешении того или иного внутриличностного конфликта. Разве можно похудеть, если есть такой конфликт? Это все равно, что рубить сук, на котором сидишь. Ведь буфер не дает нам испытать сильнейшую душевную боль...

Что же делать, если противоречие есть и оно является причиной лишнего веса? Осознать его. Это – первый шаг. Как только причина проблемы станет явной, важно найти пути ее разрешения. Например, выяснив, что похудеть не дает страх, начать от него избавляться. Как только человек решит психологическую проблему, психике уже не надо программировать тело на лишние килограммы! И происходит потеря веса!

Конечно, возникает резонный вопрос: неужели психика настолько может управлять различными, в том числе и физиологическими процессами? Что получается? Если ей надо, человек будет худеть, не надо – не будет? Ответ – «да!» Психика способна творить чудеса: она

может излечить от тяжелой болезни или заставить заболеть, чтобы извлечь определенную выгоду, может сделать человека полным, защищая от тяжелых внутренних противоречий, или убрать лишние килограммы, как только мы будем к этому психологически готовы.

Возвращаясь к разговору о диетах, нужно очень хорошо понимать: если по непонятным причинам не удастся сбросить лишний вес и диеты не помогают, вероятно, мы сами, а точнее, наше бессознательное не дает похудеть. Зачем-то ему, бессознательному, выгодно, чтобы некоторые люди стеснялись внешнего вида. Вероятно, какой-то очень глубокий смысл кроется в том, чтобы мы оставались такими, как есть. Что же, бессознательное – наш враг? Отнюдь. Бессознательное как компьютер вычисляет, какими нам «выгоднее» быть в настоящий момент, выбирая, как говорится, «из двух зол меньшее». Возможно, для Евгении быть полной являлось наименьшим злом в силу непереносимости внутреннего конфликта, а Галине важнее было жить с ощущением того, что мама ее по-прежнему любит.

Подводя итог этим историям, скажу, что существенные изменения внешнего вида у девушек произошли только после

ТРЕНИНГ

# МЫШЕЧНО- ВОЛЕВАЯ РЕЛАКСАЦИЯ



Ведущая тренинга

**ТАТЬЯНА**

**ЗЛАТКИНА**

Тело и душа неотделимы, они – части одного целого. Многие болезни нашего физического тела возникают из-за того, что мы потеряли с ним связь или стали относиться к нему враждебно. Метод мышечно-волевой релаксации поможет

переживать стрессовые ситуации с наименьшими потерями. Элементарные упражнения мышечно-волевой релаксации способствуют гармонизации состояния участников, лучшему контакту с собой и другими людьми

## ЦЕЛЬ ТРЕНИНГА:

- научиться слышать и понимать свое тело
- освоить способы снятия мышечного и эмоционального напряжения
- восстановить баланс между чувствами и телом, что делает жизнь более наполненной, радостной и счастливой

Филиал «ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ»  
Березовая аллея, корп. 418,  
Зеленоград

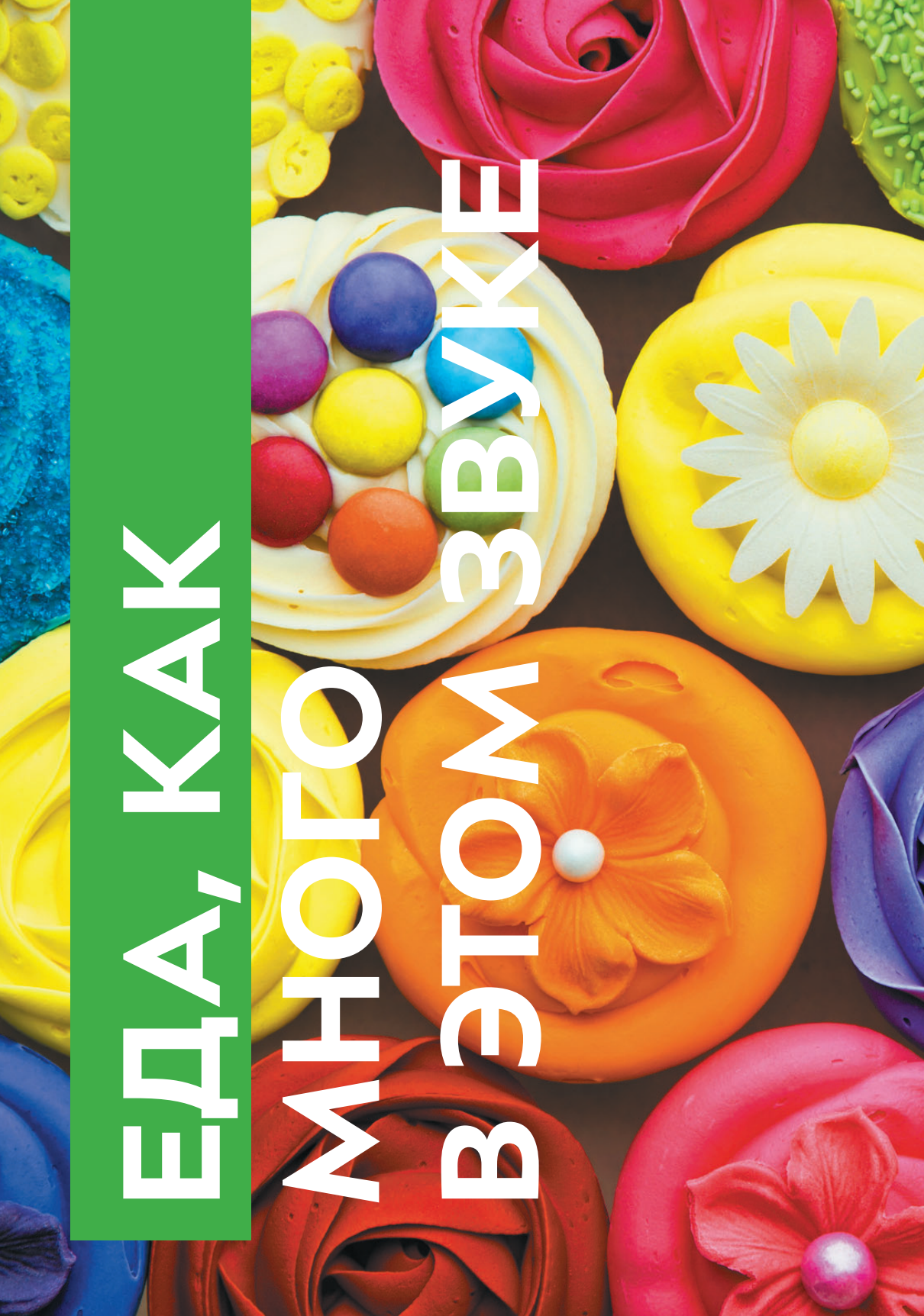
по пятницам  
с 19.00 до 20.00

**+7 (499) 735-22-24**

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

ЕДА, КАК

МНОГО  
В ЭТОМ  
ЗВУКЕ





Наталия  
БИЛЫК,  
психолог МСППН

**Сколько вкусов и приятностей, радостей и вдохновения, любопытства и нетерпения, удовлетворения и наслаждения, но и недовольства и разочарования, грусти и отчаяния, злости и опасности могут вызывать наши взаимоотношения с едой.**

Чаще всего в небольших городах и деревнях выбор продуктов не велик – то, что предоставляет натуральное хозяйство, и ограниченный ассортимент местных лавочек. А в мегаполисах? И магазинов значительно больше и предложений. Соответственно, и отношение к питанию в корне отличается. И зависит оно от местных традиций, природного и эмоционального климата.

То, что наблюдается в крупных городах, можно назвать не иначе, как феерией вкусов и продуктов. Фестивали еды, гастрономические выставки, ярмарки, мастер-классы, шоу и прочие вкусные проекты. Огромный выбор! Множество соблазнов! Сложностей тоже множество.

### Соблазн первый. Купить и съесть под воздействием рекламы, когда мы не голодны и не планировали это делать.

Еда всюду: в газетах и журналах, объявлениях и презентациях, витринах и баннерах, по ТВ и в интернете, рекламных листовках и постерах. Даже если мы не смотрим и не слушаем, а просто гуляем, к примеру, по тихой улочке или идем по переходу из метро, присели на лавочке в парке, погруженные в свои мысли и не помышляющие о пище, нас настигает запах кофе, булочек, шаурмы или шашлыков, горячей кукурузы или более замысловатых блюд из ближайшего кафе. Мы приходим в магазин и покупаем лишнее,



будучи вовлеченными в дегустацию или под воздействием красивых картинок и манящих ароматов.

В таких случаях может помочь четкий список необходимых продуктов и установка не покупать того, что не планировалось.

### Соблазн второй. Использовать еду как способ избавления от неприятных эмоций.

Иногда человек может поддаться соблазну съесть гораздо больше, чем нужно, когда испытывает негативные эмоции: усталость и неудовлетворенность, досаду и обиду, и множество других переживаний. Стресс часто пытаются «заесть» вместо анализа ситуации и проживания эмоций, связанных с ним. Такой способ переключиться и отвлечь внимание от неприятных мыслей может со временем превратиться в привычку и стать причиной набора лишнего веса.

Важно спросить себя: действительно ли я хочу сейчас есть или меня волнует пережитое? Что я сейчас чувствую и что хочу с этим сделать?

Если простой анализ дня, его ситуаций не помогает или «заедание» негативных эмоций уже вошло в привычку, лучше обратиться к психологу, чтобы «разложить» мысли и чувства «по полочкам».

### Соблазн третий. С помощью перекусов заглушить тревогу.

Многим знакомо состояние тревоги перед экзаменом или при написании курсовой, диплома. В такие моменты в рот тянется все, что попадает под руку. Иногда перед важными встречами или другими стрессовыми мероприятиями, сдачей проектов, в моменты дед-лайнов поглощается огромное количество пищи. Перекусы используются как способ взять паузу, переключиться – снять напряжение, отвлечься и т.д. Регулярное применение этого приема может сформировать привычку справляться со стрессом посредством переедания. Таким образом, важно уметь вовремя распознавать напряжение и иметь несколько разных вариантов для расслабления.





# ВАШЕ ЛЕТО НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



## ДЛЯ УМА

- информационные технологии
- английский язык
- лекции «Здорово жить»
- шахматы, шашки

## ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- танцы
- скандинавская ходьба
- ОФП
- гимнастика
- фитнес, тренажеры

## ДЛЯ ДУШИ

- пение
- рисование
- художественно-прикладное творчество
- театральные кружки

[mos.ru/age](https://mos.ru/age)

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ:

+7 (495) 777-77-77

ДЛЯ МОСКВИЧЕЙ

55+

### **Соблазн четвертый. Получать наслаждение и приятное ощущение от трапезы, если в повседневной жизни не хватает ярких эмоций.**

Когда реальность становится серой и скучной, а повседневная загрузка или усталость не позволяют отдохнуть и отвлечься, на помощь приходит еда, единственная радость. Человек, уставший, возвращается с работы и, чтобы снять напряжение, заходит в магазин! Накупить разносолов и получить гарантированное удовольствие от вкусовостей. На следующий день опять на работу, а в выходные...

В таких случаях важно научиться получать радость и удовольствие другими способами. Можно попробовать новые развлечения, иные «вкусы» жизни, кроме пищевых.

### **Соблазн пятый. Запасаться продуктами впрок, чтобы ощутить стабильность.**

Несмотря на магазинное изобилие, некоторых сограждан преследует опасение остаться голодными. Кому-то такой страх достался в наследство из семейной истории, кто-то переживает за будущее, ожидая экономических или прочих катаклизмов, у кого-то непростая ситуация с заработком в настоящее время. А заполненные полки холодильника и кла-

довой дают чувство уверенности в завтрашнем дне.

Почему бы и нет, главное следить за сроком годности и качеством продуктов, чтобы не пришлось выбрасывать. Ну и поразмышлять о причине страхов не помешает. Лучше с психологом.

### **Соблазн шестой. Заедать недосып.**

Довольно распространенный способ справляться с усталостью от недосыпания – больше есть. Когда организму не хватает энергии, которую он мог бы набрать во время полноценного сна, он начинает включать чувство голода. И вот мы уже плотно кушаем, чтобы взбодриться после бессонной ночи или регулярных бессонных ночей. Много кофе, чая, а то и энергетиков, чтобы стимулировать засыпающий мозг.

Тут вроде бы все понятно: наладить режим сна. Это известный способ перестать объедаться из-за усталости. Во сне восстанавливается метаболизм, во время сновидений перерабатываются некоторые переживания, снижается уровень стресса. В общем, сон – это наше все в борьбе с перееданием.

### **Соблазн седьмой. Еда – способ контролировать свою жизнь.**

Для тех кто склонен к перфекционизму, стремлению к бесконечному совершенствованию, еда может стать способом контролировать какую-то сферу жизни. Человек начинает считать калории, садится на диету, голодает, пьет только воду, занимается детоксом (очищением организма) и пр. Этот способ кажется, на первый взгляд, вполне удачным, приносит результаты, но при сильном увлечении включается инстинкт самосохранения. Он со временем начинает казаться

---

## **Сон – это главное в борьбе с перееданием**

---

уже внутренним демоном, которого нужно обязательно победить.

Наш организм на резкое снижение количества еды и в случае нехватки необходимых веществ реагирует как на стресс и пытается сорваться с «цепи» самоограничений при первой удобной возможности. Если слишком заиграться с этим, велик риск стать обладателем различных расстройств пищевого поведения, а то и пациентом психиатрической клиники.

На этом моменте задержимся подробнее. Информация о еде многократно за день вторгается в наше пространство и сознание. И все бы ничего, если человек легко относится к вопросу питания. Кто-то может отмахнуться и пойти дальше, занимаясь другими делами. Кто-то попробует новый способ питания, и это огранич-

но встроится в образ жизни, принося в основном пользу. А кого-то уже подстерегают опасности.

В такой естественный, казалось бы, процесс, как голод и насыщение, еда и удовольствие от нее, все чаще вторгаются различные знатоки и гуру по питанию. И вот мы уже с удивлением узнаем, что всю жизнь делали это неправильно, что нужно есть одно и не есть другого, что любимые блюда – это вредно, что архиважно питаться по определенным схемам и так далее. Различные консультанты и диетологи, пищевые коучеры и специалисты по питанию, телеведущие и другие «профессионалы» убеждают нас есть так и ни в коем случае не иначе. Что иногда из этого получается? Фокус внимания начинает смещаться со всего разнообразия этого мира на еду. Особенно нелег-



ко может быть тем, кто тщательно следит за внешностью, стремится к идеальной стройности, либо имеет склонность к полноте и стесняется этого. Кто не хочет выглядеть хорошо? А хорошо выглядеть – это как? У каждого свои представления. И снова соблазны – только теперь уже «правильной» едой.

Что сулят под соусом правильного питания? Красоту и здоровье, молодость и гибкость, бодрость и колоссальную энергию, а там и любовь не за горами. Счастье по всем фронтам, да и только! И все бы хорошо, если бы в меру. Да, действительно, от качества пищи зависит наше состояние. Но, когда еда становится основным акцентом в жизни, это увлечение может перерасти в пищевую зависимость. Так отношения с едой начинают постепенно вытеснять остальные

приоритеты в жизни, а оставшиеся «единомышленники» общаются в основном только вокруг пищевой темы.

Знакомьтесь, вегетарианцы и веганы, сыроеды и фрукторианцы, пескетарианцы (те, кто едят только рыбу, моллюсков и т.д.) и поллотарианцы (рыбу и птицу, но не млекопитающих), в общем, на любой вкус и цвет пищи можно озадачиться, было бы желание. Каждое направление вводит свои ограничения и правила.

Таким образом, вместо источника питания по сути витаминов и микроэлементов, полезных для организма, еда превращается в образ жизни и занимает в ней центральное место. Становятся соблазнительными различные семинары и вебинары, мастер-классы и другие обучающие «правильному» питанию и приготовлению еды курсы.

## ТЕСТ

В нашу службу все чаще обращаются клиенты с пищевыми расстройствами, в предыстории которых были увлечения и попытки ограничить себя в той или иной группе продуктов, а то и в питании вообще.

Важные моменты:

### ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО С ПОМОЩЬЮ ЕДЫ ПЫТАЕТЕСЬ:

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> заполнить свободное время         | <input type="checkbox"/> погасить скуку или тревогу          | <input type="checkbox"/> убежать от одиночества             |
| <input type="checkbox"/> снизить интенсивность переживаний | <input type="checkbox"/> избавиться от гиперопеки и контроля | <input type="checkbox"/> справиться с другими зависимостями |

### ПОРА РАЗОБРАТЬСЯ С МЫСЛЯМИ, ЭМОЦИЯМИ, ЧУВСТВАМИ!

Обратитесь к психологам, чтобы проанализировать мысли и переживания, пока процесс не стал патологическим. Главное – сделать это вовремя!

ПРИГЛАШАЕМ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

# КИНОКЛУБ

## «САМОПОЗНАНИЕ»

Ведущий

**ВЛАДИМИР**

**ГОНЧУКОВ**

Посещение киноклуба – это прекрасная возможность посредством просмотра кинокартины и дальнейшего обсуждения:

- лучше узнать себя и окружающих
- соприкоснуться со своими чувствами и переживаниями
- переосмыслить жизненный опыт
- осознать свои проблемы и наметить пути их решения
- развить навыки общения
- открыть в себе дополнительные ресурсы

Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»  
м. «Скобелевская»,  
ул. Изюмская, д. 46

**+7 (499) 743 51 90**

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ ОБЯЗАТЕЛЬНА

**27 августа**  
**с 18.00 до 21.00**

Состоится просмотр и обсуждение фильма «Три билборда на границе Эббинга, Миссури», 2017, режиссер Мартин МакДона.







# ПИТАНИЕ И СПОРТ

подготовил  
Дмитрий  
РУМЫНИН,  
психолог МСППН

Занятия спортом укрепляют здоровье в любом возрасте. Это профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, позвоночника, суставов, остеопороза и т.д. К сожалению, в мегаполисах с невероятно быстрым темпом жизни, бесконечными пробками и огромным количеством дел плохое настроение и депрессия становятся неизбежными «спутниками». Помочь себе можно с помощью физических нагрузок и правильного питания. К тому же спорт и самоорганизация, оптимизм, стрессоустойчивость – почти синонимы.

**РЕШИЛИ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ?  
НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ТАКИХ ПРАВИЛ:**

- 1** проконсультироваться с врачом 
- 2** начинать заниматься лучше с профессиональным тренером 
- 3** правильно питаться 
- 4** соблюдать баланс белков, углеводов и жиров 

## БЕЛКИ

**ЕСЛИ ВЫ АКТИВНО ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ –**

не менее **2** г белка  
на **1** кг веса  
в сутки

при весе в **60-70** кг  
нужно съесть **120-140** г в сутки,  
примерно **30** г за один прием

**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА:**

в куриной грудке **70** г



в стейке из говядины – **50** г



в белке крупного яйца – **5** г



**ПРИ ВЕГЕТАРИАНСКОМ ПИТАНИИ**

больше всего белка содержат следующие культуры:

соя, горох, чечевица,

нут, фасоль, бобы,

арахис, рис, овес, ячмень,

пшеница, кукуруза, гречиха



# УГЛЕВОДЫ

В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ:

**ПРОСТЫЕ**

газированные напитки,  
кондитерские изделия,  
соки и сладости

**СЛОЖНЫЕ**

гречка, бурый рис,  
бобовые, макароны из  
твердых сортов пшеницы

ЧТОБЫ НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ  
МАССУ, НЕОБХОДИМО:

**6-7** г углеводов  
в сутки на **1** кг веса

ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЖИР –

**2** г углеводов  
на **1** кг веса в сутки

Употребление меньшего количества углеводов приведет к замедлению обмена веществ и неэффективности тренировок



Оптимальное количество углеводов в сутки для тех, кто занимается спортом, – **4-5** г на **1** кг веса

## ЖИРЫ

ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ ОМЕГА-3:

Оливковое, льняное, кунжутное масло;



рыба и морепродукты, орехи, бобовые и зерновые



МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ:

**0,5 г** на **1** кг веса в сутки

### ЕДА ДЛЯ ЖИЗНИ

Не удастся правильно и своевременно питаться? – поможет **ПРОТЕИновый КОКТЕЙЛЬ**, в том числе для вегетарианцев, на растительной основе



### ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ

#### L-КАРНИТИН

- сходен по структуре с витаминами группы В
- образуется в почках и печени при участии В3, В6, фолиевой кислоты и В12
- применяется для улучшения метаболизма и утилизации жиров
- положительно влияет на сердечно-сосудистую систему
- связывает и выводит вредный холестерин, предупреждая инсульты и инфаркты



BCAA

- комплекс аминокислот: **ЛЕЙЦИН, ИЗОЛЕЙЦИН и ВАЛИН**
- не синтезируется организмом
- стимулирует синтез глутамина, аланина, серотонина и др.
- способствует регулированию массы тела

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ПРИНИМАТЬ ПИЩУ?

**5-6** раз в день в одно и то же время

## ОШИБКИ

⊗ Не следует тренироваться на голодный желудок

До завтрака на голодный желудок можно сделать зарядку или упражнения на растяжку. Завтрак должен состоять из:

- сложных углеводов с небольшим количеством простых для взрыва энергии – несладкие каши;
- достаточного количества белка – яйца, творог, сыр, цельнозерновые тосты с сыром и куриной грудкой

⊗ Нежелательно употреблять

мюсли или каши быстрого приготовления – много сахара и мало сложных углеводов

⊗ Нет плохой погоды

Повысить уровень серотонина и улучшить настроение помогут: ГОРМОН-«ЖИРОНАКОПИТЕЛЬ» или ГОРМОН «ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ» – полезные углеводы – злаки, цельнозерновые продукты, чечевица, киноа, булгур, овсяная и гречневая крупы, дикий и бурый рис, макароны твердых сортов, фрукты



Екатерина  
ИГОНИНА,  
психолог МСППН

## ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО

---

**Сыну 12. Врачи поставили диагноз – ожирение первой степени. Я очень переживаю! Но домашние твердят, что по мере взросления все лишние килограммы уйдут. Не уйдут, если они будут продолжать подсовывать сладкое! Не знаю, как их убедить.**

---

В некоторых случаях подростки действительно настолько «вытягиваются», что полнота бесследно исчезает. Однако когда нарушается обмен веществ и наступает ожирение — все сложнее. Мало того, что изменяется усваивание еды, зачастую неправильно формируются привычки в питании. Впоследствии очень трудно отвыкнуть от потребления калорийной пищи, жевания перед телевизором, особенно, когда испытываешь стресс, вознаграждения себя «вкусеньким» при каждом удобном случае. Даже при осознании своего неправильного

поведения, понимании того, насколько серьезен оказываемый организму вред и твердом намерении измениться.

Вот почему так важно своевременно и точно выполнять предписания врача и контролировать правильное питание. Однако наибольшую роль в лечении болезни играют не «подкармливающие дитя» родственники, а ваш сын — и вы ему в помощь. Сам юноша должен понимать важность соблюдения медицинских рекомендаций.

Сладостями переполнены магазины, соблазняет реклама, угощают

друзья, предлагают в гостях... Подросток должен уметь отказываться от того, что вредно, и не срываться, идя на поводу у других. Также велико значение вашей позиции: будьте на его стороне, подбадривайте морально, отмечайте удачи — даже маленькие, готовьте правильно и вкусно, ограничьте или вовсе исключите наличие дома того, что под запретом. Помогите сыну найти себя в занятиях фитнесом, прогулках, хобби, которые будут занимать его, отвлекая от мыслей о еде. И, разумеется, вам предстоит разговор с домашними: объясните, чем для юноши грозит нарушение режима

питания, какие проблемы — с физическим и психологическим здоровьем, самооценкой, поведением в компании, успешностью в жизни — могут наступить со временем.

Так складывается, что излишне сладкая, жирная еда часто является своеобразным проявлением любви, поддержки, ободрения со стороны близких. Попробуйте найти альтернативу: например, вместо пирожков и мороженого можно подарить велосипед. Не переживайте и помните, что лучшее убеждение — собственный пример и следование принципам здорового образа жизни всей семьей.



# ТАК В ЧЕМ ЖЕ СЧАСТЬЕ, ЕСЛИ НЕ В ПИРОГАХ...

---

**Получая пенсию, свекровь ходит в магазин и мешками приносит печенье и конфеты. Я запрещаю детям это есть, ей приходится действовать втихаря. Когда пытаюсь поговорить, аргумент один и тот же: «У детей должно быть счастливое детство».**

---

Скорее всего, в детстве вашей свекрови конфеты и вправду доставляли огромное удовольствие. Потому что... были большой редкостью. Детей угощали только по праздникам, да и то в основном карамельками и «сосалками». Ассортимент печенья также был более чем скромным, а о шоколадках стоило только мечтать! Видимо, по этой причине они были столь желанными, а одариваемый ребенок — безусловно, счастливым. На самом же деле, радостное ощущение детства формировалось за счет других вещей, конфета — лишь небольшой эпизод.

В настоящее время выбор кондитерских изделий, как и их доступность, несоизмеримо возросли, — в отличие от энергозатрат детей и особенностей их здоровья. Наша еда стала более калорийной, а детские игры — гораздо менее подвижными. Как результат — сбои в обмене веществ и полнота, которые в прошлом веке встречались очень редко.

Попробуйте обсудить проблему с мужем, а потом лучше всего вместе поговорить со свекровью. Попытайтесь отнестись к действиям бабушки с пониманием: она действительно хочет порадовать внуков, сделать им приятное, а не причинить вред или действовать назло вам. Просто, исходя из собственных впечатлений и предположений, считает это нужным. Вы же знаете своих детей лучше, поэтому объясните маме мужа, что им приносит счастье не менее, чем пирожные.

Другой важный момент — реакция ребенка на подобные подарки. Если в вашей семье сладкое под строгим родительским запретом, то более чем вероятно, что бурная благодарность внучат будет вновь и вновь подталкивать бабушку продолжать и впредь сложившуюся традицию. Поэтому весьма полезно бывает задуматься о том, что вам, родителям, приносит счастье. Тогда и детям будет объяснить, а лучше просто показать, гораздо легче.

## КТО НА СВЕТЕ ВСЕХ МИЛЕЕ?

**Дочери 15, я заметила, что она стремительно худеет. Отказывается от обеда и ужина, мяса и молока. Если «давлю», выбрасывает пищу. А вдруг это приведет к анорексии? Что, мало таких случаев?**

Лучше всего посетить с дочкой врача-терапевта. Вполне возможно, что у девушки есть проблемы с питанием, но гораздо важнее понять, что происходит с ее здоровьем в целом. Пубертатный период — это кризисное состояние, при котором молодой организм претерпевает своего рода глобальную перестройку, стремительно растет и развивается. В такое время нужны и повышенный контроль работы организма, и его поддержка в случае необходимости.

Вы правильно сделали, что вовремя обратили внимание на состояние дочери. Помимо физиологической (ее рассмотрению поможет проведе-



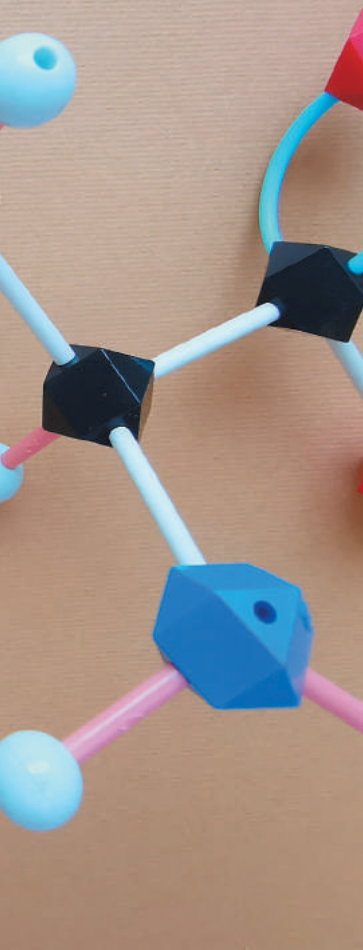
ние диспансеризации), важно учесть и психологическую сторону проблемы. Подростки чрезвычайно чувствительны в отношении критики к себе и восприятию своей внешности. Порой нейтральные фразы, сказанные в адрес девушки, воспринимаются чересчур болезненно, способны повлиять как на мысли, так и на действия. Понаблюдайте за дочерью, поговорите с ней. Если между вами доверительные отношения, то, скорее всего, она может поделиться происходящим с ней, попросит совета или поддержки. С пониманием отнеситесь к тому, что она расскажет. Даже если, с вашей точки зрения, проблема выеденного яйца не стоит, для дочери все серьезно. Помогите ей увидеть себя настоящей, укажите на то хорошее, чем одарила ее природа, вместе научитесь корректировать возможные недостатки внешности, поработайте над самооценкой и представлениями о по-настоящему важном... А самое главное — любите своего почти взрослого ребенка, верьте в его силы и обязательно говорите ему об этом.



ОХ, УЖ

ЭТИ  
ГОРМОНЫ

Чувство голода... Для человека это сигнал о том, что ему необходимо «подкрепиться», получить очередную порцию питательных веществ. Однако еда стала больше, чем необходимостью. Мы получаем от нее не только вкусовое, обонятельное, эстетическое, но и социальное удовлетворение (когда, например, заказываем дорогие блюда в престижном ресторане или проповедуем здоровое питание). В период младенчества формируется способность получать любовь и удовольствие. И она сохраняется на всю жизнь. Этим объясняется «заедание» стресса...



Елена  
ЛИТВИНОВА,  
психолог МСППН

### Использование добавок

На формирование пищевого поведения влияет то обстоятельство, что в наше время еда далека от природных аналогов. Развитие пищевой индустрии привело к использованию различных добавок: ароматизаторов, красителей, консервантов и иной «химии». ЖКТ, созданный природой для более простых, натуральных продуктов, затрачивает немало сил на переваривание, обработку и утилизацию поступающей в него пищи. Иногда для этого необходимо столько энергии, что сразу после обеда чувство насыщения может и не наступить. Вроде бы только что из-за стола – а снова есть хочется!

Однако, как бы ни влияли социально-экономические, экологические, культурные и психологические факторы на пищевое поведение, физиология человека во многом остается физиологией животного и функционирует преимущественно по тем же законам, которые работали в доисторические времена. А управляют этими законами гормоны.

## Регуляторы аппетита — грелин и лептин

**ГРЕЛИН** вызывает ощущение, которое называют словами «сосет под ложечкой». Любая потеря веса вызывает его усиленный синтез. Снижается концентрация грелина (а вместе с этим и аппетит), когда человек начинает набирать вес или же просто после каждого сытного обеда. Поэтому после обильной еды так легко принимаются решения типа: «Все, больше никаких булочек!». Диеты обычно легче соблюдать в первое время, — пока еще есть лишний вес, а с потерей килограммов грелина вырабатывается больше, и становится все тяжелее выдерживать растущее чувство голода, которое он вызывает.

**!** На синтез грелина оказывает большое влияние количество сна: даже небольшое отклонение от 8-часовой нормы усилят его выработку. То есть плохо выспавшийся человек хочет есть сильнее!

Обратное воздействие на аппетит — подавляющее — оказывает **ЛЕПТИН**. Он производится жировой тканью, следовательно, чем больше жира в организме, тем больше вырабатывается лептина, — а значит, меньше чувство голода. Это объясняет, почему некоторые худые люди обладают «волчьим аппетитом» и совсем не поправляются: жира у них в организме мало, и лептина вырабатывается соответственно немного, то есть голод не подавляется. Лептин, как и описанный выше грелин, воздействует на чувство голода таким образом, что снижается эффект действий, направленных на похудение: прямо пропорционально снижению веса возрастает желание нарушить диету.

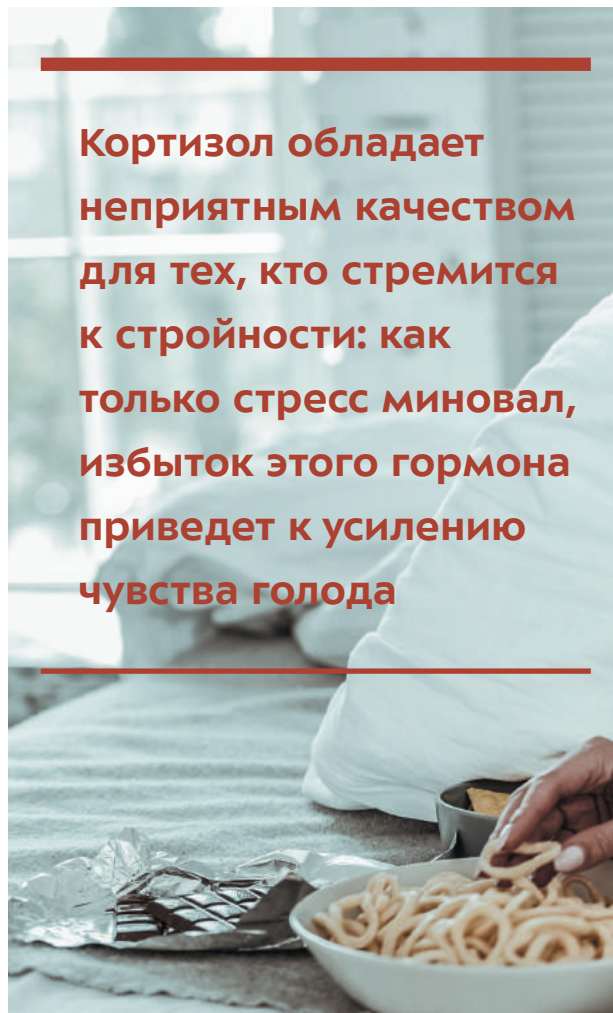
**!** Следует избегать жестких диет, голодания и резкого снижения веса. Употреблять больше продуктов, содержащих

цинк: недостаток цинка замедляет выработку лептина, и его подавляющее действие на аппетит снижается.

Кроме грелина и лептина, на аппетит косвенным образом воздействуют и другие гормоны: кортизол, тестостерон и эстроген.

**КОРТИЗОЛ** — «гормон стресса». Он «выплескивается» в кровь в ответ на любое событие, для преодоления которого необходимы мобилизация, стремительность реакций и прилив энергии. Этим естественным защитным механизмом природа наделила человека с единственной целью: выжить! Кортизол обладает неприятным качеством для тех, кто стремится к стройности: как только стресс

**Кортизол обладает неприятным качеством для тех, кто стремится к стройности: как только стресс миновал, избыток этого гормона приведет к усилению чувства голода**





миновал, избыток этого гормона приведет к усилению чувства голода. Кортизол вызовет аппетит, чтобы использовать избыток энергии на создание запасов на случай нового стресса. Чаще всего такие запасы откладываются вокруг талии, как своеобразный «спасательный круг».

❗ После того как вам удалось успешно справиться со сложной ситуацией, не спешите расслабиться. Дайте разрядку своему организму в виде адекватной физической нагрузки. После преодоления стресса употребляйте низкокалорийную пищу. И обязательно применяйте «антистрессовые» меры (прогулки на свежем воздухе, медитации, водные процедуры и т.д.).

**ТЕСТОСТЕРОН** называют «мужским гормоном», хотя вырабатывается он как у мужчин, так и у женщин. Разница в том, что у мужчин его больше, и именно он отвечает за построение мускулистого тела. После 20 лет выработка гормона начинает снижаться, и, помимо других последствий, это может вызвать рост массы тела.

❗ Выработку тестостерона можно подстегнуть занятиями спортом и активным образом жизни. Нужно только помнить, что гормон начинает вырабатываться не менее чем через 30 минут после начала физических упражнений. Для того чтобы тестостерон вырабатывался в значительном количестве, лучше заниматься менее интенсивно, но продолжительное время.



**ЭСТРОГЕН** является гормоном «женским», так как отвечает за регулярность менструального цикла. На аппетит он оказывает подавляющее действие. Выработка его колеблется. Непосредственно перед наступлением менструации его количество падает до минимума, и тогда аппетит возрастает.

! Эстроген получается из клетчатки (отрубей, бобовых, зеленых овощей и т.д.). Богатые клетчаткой продукты при всех их полезных свойствах не столько насыщают, сколько способствуют пробуждению аппетита.

Люди, интересующиеся вопросами потери веса, часто встречают информацию о том, что существует гормон, действие которого «включает» процессы снижения массы тела по ночам, во время сна. Разберемся в этом вопросе.

Логично, что ночью похудение с большей вероятностью будет происходить за счет запасов жира, так как других поступлений энергии в это время нет (если, конечно, не практиковать ночные походы к холодильнику).

Но жир, как упоминалось выше, – это запас организма на случай непредвиденного стресса. И наше умное тело будет тратить этот запас лишь в крайнем случае. То есть для использования энергии из жировых отложений необходимо, чтобы количество получаемой энергии было меньше, чем количество расходуемой энергии. Значит – все как всегда: есть меньше, а двигаться больше!

При правильном балансе потребляемой и расходуемой энергии процесс сжигания жира в состоянии сна запускает гормон **СОМАТОТРОПИН**. Его еще называют «гормоном роста», так как он отвечает за регуляцию обмена белков и процессы, связанные с ростом и развитием организма, и с возрастом его синтез сни-

жается. Помимо прочего, соматотропин содействует расщеплению жира с целью получения энергии, расходуемой на анаболические процессы в обмене веществ (эти процессы связаны с образованием из материала жировых клеток различных соединений, необходимых для роста новых клеток).

Стимуляторами выработки соматотропина являются физические упражнения, низкий уровень сахара в крови, голодание, употребление белковой пищи, переживание стресса (в первую очередь – связанного с физическим перенапряжением). Миф о «сжигании жира во сне» основан на том, что выброс соматотропина в кровь происходит неравномерно, и в течение суток именно на время засыпания (от 21 до 1-2 часов ночи) приходится пик секреции соматотропина.

! Необходимо ложиться спать вовремя!  
• Чем позже после 9 часов вечера мы засыпаем, тем меньше времени остается для того, чтобы начал действовать «гормон роста». А еще – употреблять меньше сладкого, больше белка, во время тренировок использовать силовые нагрузки.

Источники:

1. Дж. Х. Бэрн. Иллюстрированное руководство по анатомии и физиологии. – М.: АСТ-ЛТД, 1997.
2. Дж. Эндерс. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами. – М.: Эксмо, 2019
3. Гипоталамус как центр регуляции аппетита. – URL: <http://sportwiki.to>



Проект  
Правительства  
Москвы



Теперь можно  
не только быстро  
и бесплатно  
проверить здоровье  
в парках Москвы



# БЕСЕДЫ С ПСИХОЛОГАМИ

С 16:00 до 18:00  
Понедельник-пятница

Семейные трудности?  
Сложности в отношениях?  
Эмоциональный дискомфорт?  
Накопленная усталость?



Семинары

Лекции

Индивидуальные  
консультации

## ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ:

ПН



Психологическое  
благополучие

ВТ



Общение  
и конфликты

СР



Отношения  
в семье

ЧТ

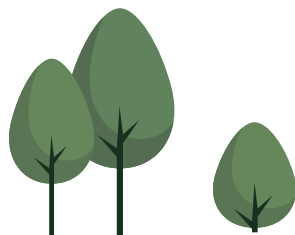


Личностное  
развитие

ПТ



Любовь  
и нелюбовь



1 - Зона отдыха «Площадь Юности»; 2 - Парк «Митино»; 3 - Парк «Северное Тушино»; 4 - Парк «Ангарские пруды»; 5 - Лианозовский парк;  
6 - Парк «Отрадное»; 7 - Гончаровский парк; 8 - Зона отдыха «Межерское»; 9 - Парк Олимпийской деревни; 10 - Парк «Надежда»;  
11 - Парк «Садовники»; 12 - Парк «Печатники»; 13 - Сквер имени Федора Полетаева

Расписание занятий и подробная информация на портале  
[zdorovayamoskva.mosgorzdrav.ru](http://zdorovayamoskva.mosgorzdrav.ru)

# ЭТАПОН

# КРАСОТЫ —

# ЭТО Д!



Абсолютно все женщины хотят быть счастливыми. Но в наше время счастье – синоним худобе. Для некоторых даже 44-й размер – не в радость. 42-й – вот достижение! Идет бесконечная война с лишним весом, ей нет ни конца, ни края. Существует целая категория приверженцев стиля, которые бесконечно истязают себя фитнесом и ограничениями и, не получая от этого удовлетворения, загоняют себя в тиски аскезы. Невозможно постоянно находиться в ситуации стресса. Потому и происходят срывы, набор веса, затяжные переедания, бесконечные перекусы, за ними следует: «Я взялась за себя» и... Словом, бег по кругу.



Елена  
БУРЛАК,  
психолог МСППН

Однако диетология – наука архисложная... Прежде чем решиться изменить свое тело, необходимо приобрести много знаний: о гормонах, наследственности, сбалансированном питании, адекватной физической нагрузке, психологических причинах лишнего веса и т.д.

### **Внутренний конфликт**

Обычно он недооценен, мы его не осознаем, не воспринимаем, но конфликт не исчезает, а маскируется в бессознательном и... руководит нашим пищевым поведением. Как это отражается на отношениях с едой? Одна часть личности (внутренний ребенок) просит шоколадку, стейк, оливье, бабушкины пирожки и любимое пирожное... «Как я люблю это, но..! Нет, мне, наконец, надо себя успокоить! Как отвлечься от постоянного желания съесть что-то запрещенное?». Вторая часть (внутренний родитель) жестко противоречит: «Прекрати немедленно! Посмотри на себя в зеркало! Ты и так слишком... У тебя нет силы воли, такая ты никому не нужна!».

## «Крылатые качели»

Подобная ситуация создает напряжение, в которое вы неосознанно себя загоняете, и не дает возможности остановить «качели». Как правило, за этим следуют дни, а то и месяцы, у некоторых годы на строжайшей диете – и снова срыв!

Конфликт сильно изматывает, понижает и без того хрупкую самооценку, отнимает жизненную энергию и силы. Задача в следующем: примирить внутреннего ребенка и родителя, выявить, какие стрессы, ситуации, травмы заставляют «их заедать» и чувствовать себя плохим.

## Выгоды лишнего веса

Конечно, лишний вес ничего хорошего не дает, но... Если человек не любит себя, его жизнь пуста, не интересна, работа не приносит удовольствия, мучает одиночество... Единственная возможность как-то существовать в этой травматичной и кажущейся безысходной ситуации – сделать жизнь сладкой или острой. С помощью еды! И получить утешение и яркость красок.

## Списать ответственность

Таким образом, имея лишние килограммы, мы можем на них списать ответственность за то, что:

- 1 **НЕТ ПАРТНЕРА** (кто же на мне такой полной женится?)
- 2 **ОПРАВДАТЬ ПОСТОЯННУЮ ПОЗИЦИЮ ЖЕРТВЫ** (я так стараюсь, но у меня не получается – пожалейте меня!)
- 3 **ЗАБЫТЬ О СЕБЕ** (моя жизнь пуста!)
- 4 **НЕ РЕАГИРОВАТЬ НА ЗНАКИ ВНИМАНИЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА** (это обман, такая я не могу нравиться)
- 5 **ОБЩАТЬСЯ ТОЛЬКО «СО СВОИМИ», ТАКИМИ ЖЕ «ВЕЧНО ХУДЕЮЩИМИ»**
- 6 **ВЫГЛЯДЕТЬ БОЛЕЕ СОЛИДНО, ВЕСОМО** (как бы призывая: заметьте меня!)

## Прежде чем решиться изменить свое тело, необходимо приобрести много знаний

Чтобы в этом разобраться, надо определиться, что же на самом деле вам надо, какие главные потребности не удовлетворены и как это решить, не увеличивая вес.

## А мы-то поверили...

Полнота зарождается еще в детстве. Младенец понимает: мама кормит – значит, любит. Бабушка из лучших побужде-



ний заставляет съесть до конца, не обращая внимание на «не хочу» и хваля за «чистые тарелки». А ребенку так хочется быть хорошим! Поэтому желая соответствовать ожиданиям родителей, он ест, не слыша себя (нравится – не нравится, сыт – не сыт). В итоге формируется стойкая программа: «Если я все съем, то меня наградят, я – хороший, меня любят».

С этой установкой выходим в жизнь, думая, что еда и любовь – одно и то же. Так формируется привычка «мне плохо – поел – успокоился». Забрали «вкусняшки» – лишили удовольствия. Кому приятно жить без удовольствий? Как долго мы без них продержимся?

Семейные традиции также влияют на вес. Домашние праздники с большим количеством угощений, на приготовление которых тратится несколько дней и уходит много денег, просто культ еды, обильный ужин, как отдых после рабочего дня, семечки и сладости перед телевизором, перекус за компанию (когда уже сыт) или от скуки в выходные и по ночам. Роди-

тельские запреты «не чувствуй» и предписания «радуй других» активно влияют на проблему лишнего веса и требуют глубокой проработки с психологом.

### Сфера влияния: психотравмы

Имеющим лишний вес даже трудно представить, насколько на них влияют психологические травмы. Самая распространенная: предал любимый, или брак был тяжелым, когда женщину унижали и избивали, или наступило разочарование после сильной любви. Пережив такой опыт, можно испытать большой страх перед возможностью повтора. И набрав лишние килограммы, считать свое тело не привлекательным, не сексуальным, не красивым, уклоняться от любовных отношений с мужчиной, хотя при этом сознательно стремиться к замужеству.

Кроме личного травмирующего опыта, на нас влияет память предыдущих поколений. Старое поколение знает, что такое блокада Ленинграда: наши



## **Имеющим лишний вес даже трудно представить, насколько на них влияют психологические травмы. Самая распространённая: предал любимый, или брак был тяжёлым, когда женщину унижали и избивали, или наступило разочарование после сильной любви**

бабушки пережили потерю детей от голода, сами вытерпели его муки, испытали ужасы войны и послевоенную разруху, продуктовые карточки... Жизнь была переполнена страхами за завтрашний день. Опыт тяжелейшего, травмирующего прошлого может передавать психогенетический страх голода.

Думается, в каждой семье есть родственник, который всегда имеет небольшой склад сахара, муки, круп, консервов. И, невзирая на изобилие еды в наше время, самостоятельно справиться с посылом «не запасать» не может. Нам говорили: «Доедай хлеб – он в войну мог спасти человека. Крошки со стола выбрасывать нельзя!» и т. д. И мы, слушая, набирали вес про запас: «Пока толстый издохнет, худой иссохнет». Страх может гнать нас, живущих в мирное время, не знающих, что такое голод и отсутствие еды, откладывать ее на черный день – иначе погибнешь.

Человек может сколько угодно стремиться к идеальной фигуре, быть недовольным своим отражением в зеркале, но в глубине подсознания чувствовать покой и умиротворение.

### **Постоянные жалобы**

Если нам привычно постоянно жаловаться вслух и про себя на протяжении дня: «Ну почему я такая полная?», «Все методы испробованы – ничего не помогает», «Я больше не могу» и т. д., то невольно программируется и внешность. Психика воспринимает такие мысли как руководство к действию: «Не меняйся, оставайся полной, тебе ничего не поможет, все твои усилия напрасны, не трать на это время и деньги».

Эти мысли можно сознательными усилиями заменить на позитивные: «У меня все получится, я имею право искать свое решение столько, сколько надо. Я буду стройной! Я – молодец!».

### **«Эталон стройности»**

Наши кумиры сегодня – певицы, актрисы, – чаще всего довольно стройные, а некоторые даже болезненно худые вплоть до анорексии. Стремясь похудеть до их размеров, женщина не осознает тщетность и опасность этой цели. Стоит задать себе вопрос: «Все ли в порядке у кумира? Здоров ли? Видишь ли его не-



достатки? Анализируешь достоинства?». Или. Девочка в прекрасных отношениях со своей мамой, любит ее и хочет во всем быть похожей на нее, в том числе фигурой. А мама полная. И тогда у дочери сто «уважительных причины» не стройнеть. У меня полная мама, и я – в нее. Должна быть как она! Возможно, стоит принять решение стать первой подтянутой женщиной в роду, показать пример здорового питания и любви к спорту, тогда и дети, и внуки будут брать с вас пример?!

### **Съедающее чувство вины или Как наказать себя**

Сложно выйти во взрослую жизнь, не испытав детские травмы. Человек может чувствовать себя виноватым перед мамой за то, что не оправдал ее ожиданий, перед бабушкой – что не успел окружить ее любовью, перед собственными детьми – не воспитывает их должным образом.

Чувство вины бывает настолько тяжелым, всепоглощающим, а лишний вес – как нельзя кстати. Ненависть к себе за «слабохарактерность», нелюбовь к своему телу, отказ принятия своей несовершенной внешности, неумение прощать свои ошибки и перфекционизм – повод наказывать себя. Некоторые «набирают» лишние килограммы, чтобы терпеть насмешки, обидные замечание и наруше-

ние внутренних границ. И это еще больше укрепляет нелюбовь к себе. Конечно, это происходит подсознательно. Вины человека тут нет, и разорвать замкнутый круг без помощи специалиста довольно сложно.

### **Есть ли выход?**

Самое лучшее, что вы можете сделать прямо сейчас, – стать себе лучшим другом, поддерживающим и принимающим, который не судит, а помогает. Минимум критики, максимум безусловной любви. Важно сказать искренне: «Я – молодец, иду к стройности, многого еще не знаю и имею право искать ответы на вопросы сколько угодно времени».

Большинство желающих похудеть думают, что идеальная фигура сделает их счастливыми. Представьте, девушка наконец-то сбросила 15 – 20 кг, долго и мучительно шла к этому результату. И вот она уже гордо шагает в легком летнем сарафанчике. А принца как не было, так и нет. Почему? Потому что та неуверенная, якобы, некрасивая девочка внутри не исчезла. И она транслирует это миру.

Поэтому траектория пути к стройности должна быть изменена – сначала учимся любить себя, четко осознавать успехи, верить, что вас могут любить безусловно, а затем идти к стройности.

---

## **Учимся любить себя**

---



**ЧУВСТВА,**

**КОТОРЫЕ МЫ  
ЗАЕДАЕМ**



Наталья  
ФРОЛКИНА,  
психолог МСППН

Зачастую человек не осознает, что «заедает» неприятные чувства. Психологи называют это эмоциональным перееданием – пища в таком случае, как правило, оказывается лишней. Ее избыток приводит к ухудшению здоровья, а желаемое эмоциональное облегчение длится недолго. Более полезным будет научиться проживать свои чувства.

Чаще всего люди «заедают» злость, обиду, тревогу, усталость. В разных эмоциональных состояниях выбор продуктов и характер пищевого поведения будут различными.

Так, например, человек уставший, скорее всего, предпочтет есть медленнее или лечь и есть медленно, не торопясь, кусочек за кусочком. И думать при этом: «Еще одну печеньку – и начну дела». По большому счету в этом случае все равно, что есть. Ведь самое главное – подольше побыть в состоянии покоя и расслабленности. Соответственно выбор падает на продукты, которые быстро усваиваются, и из которых можно легко получить энергию. К таким относятся конфеты, печенье, вафли, шоколад и другие сладости. Из напитков предпочтение отдается тонизирующим: крепкий чай или кофе, энергетики.

## Злость возникает как ответ на нарушение физических или психологических границ. И естественное желание в такой ситуации – восстановить их. Это можно сделать, поговорив с партнером

### Злость

Такое чувство как злость, считается, не стоит показывать и выражать. Из желания соответствовать общепринятым нормам люди, чаще всего неосознанно, стараются ее подавить. И еда неплохо помогает справиться с такой задачей.

Пищевое поведение в таком случае имеет особенный характер. Человек ест быстро и жадно, откусывает большими кусками, почти не пережевывая.

Злость почти всегда возникает в межличностных отношениях. И если не можешь покусать того, на кого излишься, можно покусать что-то похожее. И тогда выбор падает на все, что связано с мясом или напоминает его: колбаса, сосиски, сардельки. А иногда человек отдает предпочтение тем продуктам, которые хрустят на зубах, или тем, что нужно грызть: яблоко, морковку, чипсы, сушки, семечки, орешки...

Чего же на самом деле хочется, когда испытываешь злость? Она и возникает как ответ на нарушение физических или психологических

границ (что бывает чаще). И естественное желание в такой ситуации – восстановить их. Это можно сделать, поговорив с партнером. Диалог дает возможность прояснить ситуацию, свое отношение к ней и достичь взаимопонимания.

Но бывает и так, что злость «зашкаливает», ее так много, что говорить спокойно и без крика невозможно. Когда чайник закипает, очень важно дать пару выйти, иначе его просто разорвет. И из себя «выпускать пар» тоже нужно. В этом может помочь крик или движение. Нужно найти подходящее для этого место (лес, пустырь, футбольный матч) и кричать, но не на кого-то, а в пространство.

Активность позволяет внутренней, психической, энергии переходить в кинетическую. Полезно поколотить подушку или боксерскую грушу, покидать дробтики, порвать бумагу, сделать уборку, побегать, сходить в спортзал или на танцы. Для того чтобы злость не накапливалась и не начинала разрушать человека, ее необходимо вовремя выпустить.

## Обида

Еще одно из «заедаемых» чувств. Если говорить про характер пищевого поведения, то от обиды едят так, что плохо становится. У обиды детская логика. В отличие от большинства других эмоций, это не врожденное переживание. Обижаться человек учится в процессе взросления. Например, самая естественная реакция малыша на то, что его шлепнули, – дать сдачи, сжать кулаки и броситься на того, кто грубо нарушил границы. Но очень быстро ребенок понимает, что давать сдачи, выражая таким образом свою злость, бесполезно, потому что со взрослым он попросту не справится. И поэтому вместо того, чтобы злиться, маленький человек учится обижаться:

надувает губы, из глаз брызжут слезы, малыш отворачивается, забиваясь куда-нибудь в угол. В переживании этого чувства много замкнутости и одиночества, от которого рано или поздно обидевшийся начинает страдать сам. Поэтому «заедаю» обиду, мы отдаем предпочтение «детским» продуктам: фрукты, сладости, мороженое. С помощью сладостей жалеть себя вкуснее. Однако боль переживания уходит ненадолго.

Чтобы перестать «заедать», важно научиться не обижаться и злиться, а прояснять отношения с обидчиком. В современной психологии достаточно много техник, помогающих преодолеть обиду, поэтому не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.

## Тревога

Испытывая ее, сам того не замечая, кладешь в рот небольшие кусочки пищи. При этом внимание часто отвлечено от еды, направлено внутрь себя или, наоборот, во внешний мир. Еда при тревоге выполняет функции успокоительного. Что же делать? Как правило, «заедает» человек слабо выраженное и часто не осознаваемое чувство тревоги. Это могут быть переживания, связанные с неопределенностью по поводу будущего или настоящего. Важно понимать, что подобная реакция вызывается фантазиями, а не реальностью. Люди склонны усиливать тревогу, воспроизводя в сознании все более ужасающие картины. В этом случае может помочь умение видеть не только негативный вариант развития событий, но и позитивный. Можно обратиться

за поддержкой и помощью к окружающим. Или проговорить и разделить переживания с другим человеком, чтобы вернуться из фантазий в реальный мир.

Утолять с помощью еды можно и тревогу, связанную с самооценкой и оценкой себя в глазах других людей. Человека мучают мысли: «Что про меня подумают?», «Как я буду выглядеть?», «Что обо мне скажут?». Такая тревога тесно связана с чувством вины и стыда. При этом агрессия направлена на себя, что всегда разрушительно. Самостоятельно справиться с такими эмоциями почти невозможно. Поэтому очень важна поддержка окружающих – близких, друзей или психотерапевта, который поможет найти глубинные корни и причины низкой самооценки и послужит внешней опорой до тех пор, пока не сформируется устойчивая внутренняя опора.

ЭМОЦИИ  
И ВКУСЫ

И ВКУСЫ





Марина  
ГОЛУБЦОВА,  
психолог МСППН

**«Съесть что ли что-нибудь вкусненькое», – хотя бы раз в жизни у каждого из нас возникает такая мысль. Часто она сопровождается долгим раздумьем: «Что бы это могло быть?». Действительно ли в этом случае человек чувствует голод, и как можно справиться с желанием «зажевать» возникшее ощущение?**

Для того чтобы разобраться, необходимо определить смысл понятия «голод». Голод – это потребность в еде, ощущаемая организмом как постепенное нарастание дискомфорта в желудке. Это состояние человек может почувствовать и описать словами «урчит в животе», «сосет под ложечкой», состояние вполне переносимое, которое можно перетерпеть или вообще забыть, занимаясь чем-то более важным. Именно по этой причине детей трудно уговорить поесть, когда их внимание занято каким-либо интересным делом.

Еще в древности люди задумывались о связи того, что мы едим, с нашим здоровьем и эмоциональным состоянием. Согласно древнему учению аюрведа, которое считает, что долголетие достигается посредством гармонии души, тела и ума, каждому вкусу соответствует определенная эмоция. Вкусы разделены на сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий, и каждый из них соответствует эмоциональному состоянию.

## Какие эмоции несут в себе вкусы?

**Сладкий** – удовольствие, умиротворение, удовлетворенность, ощущение счастья, любви и радости. Это один из первых вкусов, с которым мы встречаемся при рождении – сладость материнского молока. Если начинаем злоупотреблять им, это говорит о том, что есть неудовлетворенность, жадность, зависимость от чего-либо.

**Кислый** – стимулирует исследовательский интерес. Однако, постоянно изучая и сравнивая, отбирая лучшее, можно обнаружить и свое несовершенство. Здесь нужно быть осторожнее, т.к. чувство неудовлетворенности может рождать зависть.

**Горький** – как и кислый, может дать чувство легкой неудовлетворенности, побуждающей к дальнейшим действиям, возбудить желание перемен. Он же и отрезвляет, останавливает поток эмоций. Избыток горечи может служить разочарованием, неверием в себя.

**Соленый** – дарит жизнелюбие, энергию, заинтересованность. Побуждает к действию, стремлению исполнения желаний. Неспроста наша кровь по вкусу соленая, как и морская вода.

**Острый** – самый горячий из всех, стимулирует дружбу, доверие, открытость, но при злоупотреблении может повысить нетерпение, гнев, ненависть и ревность, становясь вкусом агрессии и жажды власти.

**Вяжущий** – холодный, тяжелый, стягивающий и сушащий вкус, предполагает погружение в себя, уклонение от внешнего, дает встречу с чем-то неожиданным, удивляет, но при избытке приводит к страху, неуверенности и тревоге.

## Почему мы так реагируем на вкусы?

С помощью различных вкусов мы контактируем с окружающей реальностью. Отсюда и возможность через поглощение пищи испытывать различные эмоциональные состояния.

**1** ЗНАКОМЫ ЛИ ВЫ С ТЕМ, КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ ВАШИ ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ?

**2** ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ К ТОЙ РЕАЛЬНОСТИ, В КОТОРОЙ ЖИВЕТЕ?

Все это можно исследовать через наблюдение за пищевым поведением. Существует множество упражнений, которые помогают в этих наблюдениях.

Подумайте и ответьте на следующие вопросы:

**1** КАКИЕ ЭМОЦИИ Я ИСПЫТЫВАЮ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЧАЩЕ ВСЕГО?

**2** ОТСЛЕДИТЕ, КАКИМ ВКУСАМ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ОНИ МОГУТ СООТВЕТСТВОВАТЬ? (ЧТО ВЫ ЕДИТЕ, КОГДА РАДУЕТЕСЬ ИЛИ ХОТИТЕ ИСПЫТАТЬ РАДОСТЬ? ЧТО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ, КОГДА ИСПЫТЫВАЕТЕ ТРЕВОГУ ИЛИ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ?).





## Пищевой дневник

Можно пойти в исследованиях еще дальше и начать вести пищевой дневник, который поможет отследить, что, где, когда, как много, с кем и по какой причине вы едите. Это даст возможность уви-

деть, зачем вы едите (какого рода голод испытываете), сколько времени в день тратите на трапезу. Там же, в дневнике, возможно отмечать и количество калорий, выпитой жидкости, уровень физической активности.

ДАТА, ПОДЪЕМ, ОТБОЙ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗА ДЕНЬ	ЧАСЫ ПРИЕМА ПИЩИ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМА ПИЩИ	ЕДА	КОЛИЧЕСТВО: ОБЪЕМ, ВЕС ИЛИ ВЕЛИЧИНА	КАЛОРИИ	ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ	ПРИЧИНА ПРИЕМА ПИЩИ

«Наслаждение всегда имеет свою причину и сопровождается удовлетворением потребности. Если оно не имеет прямой цели, оно способствует украшению жизни и этим заставляет любить жизнь и защищать ее от враждебных сил. Когда наслаждение есть причина или результат зла, мы попадаем в патологические условия» – писал Паоло Монтегацца, итальянский врач и гигиенист, еще в 19-м веке.

Психологические и физиологические симптомы в нашем организме со-

единены не как причина и следствие, а являются проявлением одной и той же внешней или внутренней причины. Поэтому так важно понимать, какого рода голод является в данный момент ведущим. Исследование способно привести к более глубокому пониманию и развитию чувствительности к себе, текущим потребностям, более осознанному взгляду на жизнь в целом. В этом анализе вам будет полезен профессиональный взгляд психолога.

ТРЕНИНГ

# МАСТЕРСКАЯ УВЕРЕННОСТИ

Отработка  
навыков уверенного  
поведения, освоение  
«инструментов»  
для развития  
уверенности в себе



Ведущая тренинга

**ЕЛЕНА**

**ЧУДИНА**

Тренинг состоит из мини-лекций, обсуждений в кругу, индивидуального самоанализа, упражнений в парах и тройках, домашнего задания

## ТРЕНИНГ ПОЗВОЛИТ:

- повысить самооценку
- укрепить внутренние ресурсы
- побороть страх
- освоить «инструменты» повышения уверенности
- развить навыки самоподдержки и самоободрения

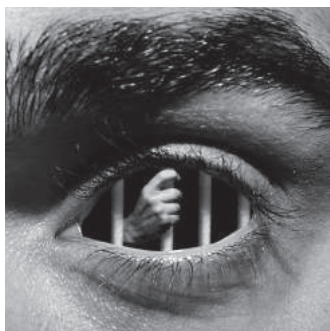
Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»  
м. «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д.38

Предварительная запись и условия  
участия по телефону:

**5 сентября 2019**

**+7 (499) 238 02 04**

## Читайте в следующем номере:



### Ловушки для сознания



### Ты мне – я тебе



### Прощай! Наша встреча – ошибка!



### Манипуляции. Инструментарий

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№4 [80] 2019

РЕГИСТРАЦИОННОЕ  
СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77–51665  
от 23 ноября 2012 г.  
выдано Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА  
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ  
М. Капралова, Е. Бурлак, М. Ревкова,  
Н. Бильк, Д. Румынин, Е. Литвинова,  
Н. Фролкина, Е. Игонина,  
М. Голубцова

ИЗДАТЕЛЬ  
ГБУ города Москвы «Московская  
служба психологической помощи  
населению» Департамента труда  
и социальной защиты населения  
города Москвы»

Использованы фотографии  
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано  
ООО «ПОЛИГРАФ-ПЛЮС».  
Адрес: 117209, г. Москва,  
ул. Керченская, 6.  
E-mail: rostest-iv@inbox.ru  
Тел.: +7 (903) 511 04 26

Тираж 30 000 экз.  
Рукописи свыше 10 000 зн.  
просим присылать только  
после согласования с редакцией  
Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал  
распространяется  
бесплатно



# Телефон неотложной психологической помощи

# 051

С городского

# +7 (495) 051

С мобильного

- Центральный офис**  
ГБУ МСППН  
М «Комсомольская»,  
Докучаев пер., д.12  
+7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**  
М «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д.38  
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**  
Прием населения осуществляется  
по двум адресам:  
М «Бауманская»,  
Плетешковский пер., д.7/9, стр.1  
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41  
М «Римская»,  
ул. Новорогожская, д.4, стр.1  
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Аэропорт»,  
проезд Аэропорта, д.11  
+7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**  
М «Водный стадион»,  
3-й Лихачевский пер., д.3, корп.2  
+7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Бабушкинская»,  
ул. Летчика Бабушкина, д.38, корп.2  
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**  
М «Медведково»,  
ул. Полярная, д.15, корп.3  
+7 (499) 477 30 67 +7 (916) 106 43 01
- Участковый сектор «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Алтуфьево», «Селигерская»  
Челобитьевское шоссе, д.12, корп.3  
+7 (499) 975 65 61
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д.23, корп.3  
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи  
молодой семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино», «Новокосино»,  
ул. Лухмановская, д.1  
+7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Текстильщики»,  
2-ой Саратовский проезд, д.8, корп.2  
+7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**  
М «Выхино»,  
Волгоградский проспект, д.197  
+7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**  
М «Варшавская», М «Каховская»  
Чонгарский б-р, д.15  
+7 (499) 794 20 09
- Участковый отдел «НАГАТИНО»**  
Прием населения временно осуществляется  
на территории филиала «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»  
М «Текстильщики», 2-й Саратовский проезд,  
д.8, корп.2  
+7 (910) 435 66 41
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Скобелевская»,  
ул. Изюмская, д.46  
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М «Академическая»,  
ул. Новочеремушкинская, д.9  
+7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Кунцевская»,  
проезд Загорского, д.3  
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Планерная»,  
ул. Вилуса Лациса, д.1, корп.1  
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**  
М «Сходненская»,  
ул. Подмосковная, д.7  
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНГРАД»**  
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,  
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп.418  
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**  
От М «Тушинская», М «Сходненская»  
г. Зеленоград, корп.2028  
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**  
М «Бульвар Дмитрия Донского»,  
ул. Брусилова, д.13  
+7 (499) 234 12 20