

PSY_WRITER_KARP

Переедание, срывы, голод

Психологические причины нарушений пищевого поведения

- ✓ Почему люди переедают?
- ✓ Еда - метафора любви
- ✓ Все потому что меня в детстве не любили?
- ✓ При чем тут чувство одиночества?
- ✓ В обмен на пироженки есть другие «плюшки»!

Поехали! >

Причины переедания

01

Привычка с детства

02

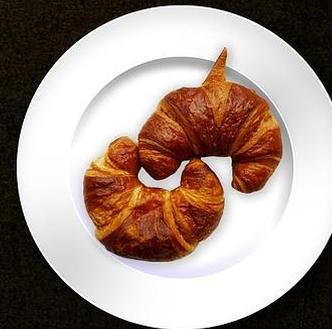
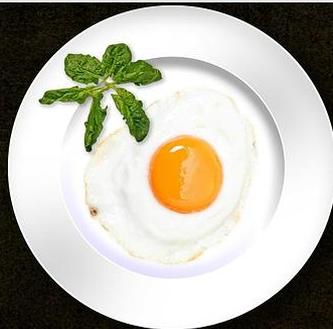
Еда – самый доступный источник удовольствия.

03

Внутренние запреты.

04

Общая склонность к зависимости (пищевой, от курения, в отношениях).



Привычка с детства

Еда как праздник

Трудно представить важное торжество без праздничного застолья. Свадьба, Новый год, день рождения – повод собрать компанию, чтобы покушать и порадоваться вместе.

Выражение любви

Мама или бабушка в детстве радовала вас домашней выпечкой? Давала еду с собой в школу? Или, быть может, подключала вас к процессу готовки? А уже потом, в браке мы выражаем любовь готовкой своим любимым.



Воспитание едой

Поощрение едой

Дарить конфетку за хорошее поведение – достаточно классическая тактика воспитания.

Вы поощряете себя какими-то вкусностями?



...или наказание

Как себя накажет девушка, которая сорвалась с диеты? Обязательно ли это будет воздержание от пищи? Неосознанно мы можем специально есть крайне много еды в один присест на зло самим себе.



Такое отношение с пищей чревато развитием расстройств пищевого поведения! (булимии, анорексии, орторексии)

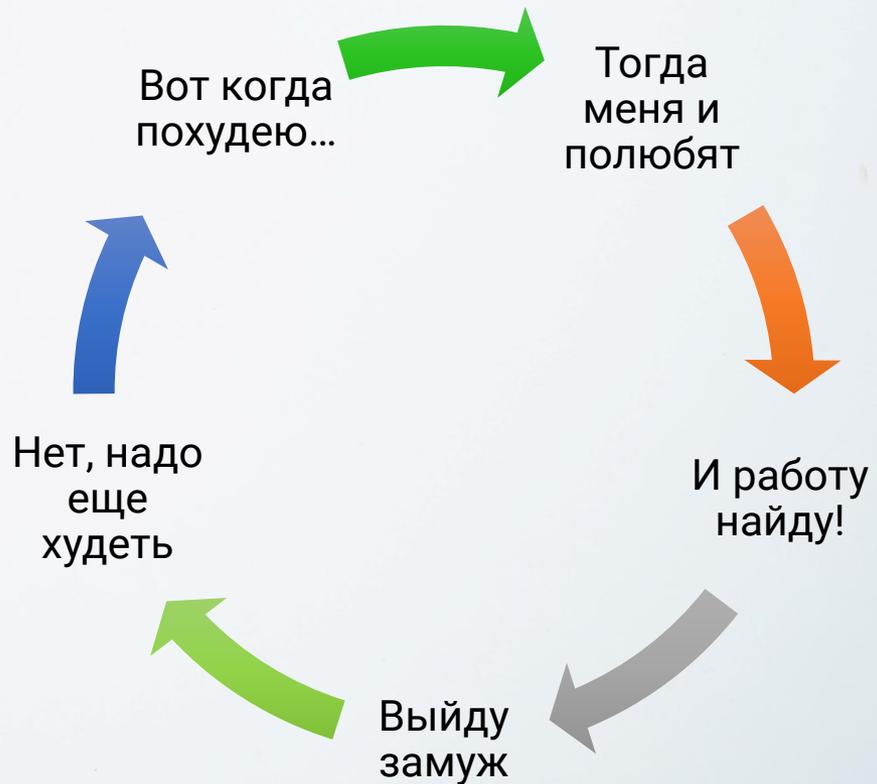
Принципиальные отличия анорексии от булимии

	Анорексия	Булимия
Образ тела	Искаженное восприятие отдельных частей	Адекватное восприятие
Контроль	Удается держать	Не удается держать
Эмоц.фон	Превосходство + стыд	Вина + стыд
Удовлетворенность телом	Никогда не наступает	Наступает периодами, самооценка зависит от веса

A neon sign is mounted on a dark brick wall. The sign consists of the words "EAT What MAKES YOU HAPPY" in a white, cursive-style font. The sign is illuminated with a warm, orange-red glow. The word "What" is written in a smaller, lowercase font compared to the other words. The sign is suspended by thin wires from above. The background is a textured brick wall with some visible mortar lines and small holes.

«Еда – вот, что делает тебя счастливым»

Внутренние запреты



Зависимое поведение

Курение

Пищевая зависимость

Созависимые отношения

Алкоголь

Еда – метафора любви



Охотничий азарт
Наталья 40 лет. Когда влюбляется, перестает хотеть есть. Но «разгрузочный период» длится недолго, и когда проходит флер влюбленности аппетит возвращается, а чувства, наоборот, начинают уходить.



Пирожные соблазны
Ольга, 35 лет. Живет одна и дома почти не готовит. На работу берет с собой хлебцы и пару йогуртом, и ждет обеденного перерыва, когда заботливая начальница угостит её колбасой и пирожными. А вечером домой зайдет соседка с стопкой блинов.



Баррикады из хлеба
Тамара, 50 лет. Стала постоянно есть и поправляться, когда муж ушел от нее к другой. «Меня душили слезы и обида, но баррикады из хлебных шариков, которые я сооружала во рту не позволяют горю вырваться наружу» - признается Тамара.

Еда – метафора любви



Золушка

Обратилась клиентка 32 лет, с запросом похудеть (28 лишних кг).

Выяснилось, что её бросил муж. После их расставания она впала в депрессию и просто "забила" на себя, заедая горе конфетками, тортиками и и пирожными.



Малоежка

Клиентка 28 лет, не могла зачать с мужем ребенка. Ела как птичка, строго ограничивая себя в порциях. То, что нужно больше есть при планировании беременности даже не догадывалась.



Рабочая лошадка

Клиент 23 лет, увлекался эклерами на перерывах между бесконечными дедлайнами. Столовой в офисе нет, готовить некогда, потому и покупал в супермаркете готовую еду. Обратился с целью изменения образа жизни.

А меня в детстве не любили...



Как вы относитесь к воспитанию вас вашим же родителями?



Бывает ли вам одиноко?





Я НЕ БОЮСЬ БЫТЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Анна Карпова



Анна Карпова - клинический психолог, автор уникального исследования на тему субъективного переживания одиночества.

С людьми, конечно, нелегко, но еще труднее бывает наедине с самим собой! Все мы хоть раз в жизни испытывали одиночество, это щемящее чувство тоски и отрешенности от людей.

Почему одним комфортно наедине с собой, а для других это адская мука? Что на самом деле стоит за чувством одиночества? Как себе помочь? Здесь вы найдете ответы на эти и другие вопросы. Книга основана на жизненном опыте 70 обычных людей, столкнувшихся с одиночеством: как с одиночеством души, так и с одиночеством в толпе, и даже с одиночеством вдвоем...



Ridero
Издай книгу бесплатно!



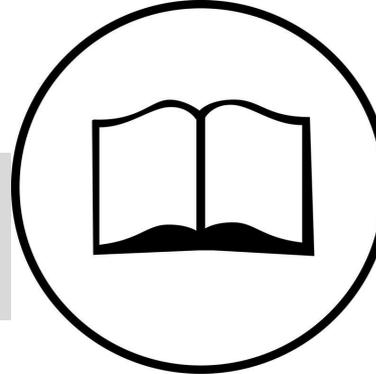
Я НЕ БОЮСЬ БЫТЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Анна Карпова

**На какие вопросы вы сможете найти
здесь ответы.**

- ✓ Почему мне одиноко?
- ✓ Как мой жизненный опыт влияет на мое мировосприятие?
- ✓ Одиночество — это моя главная проблема или второстепенная?
- ✓ Что я могу за собой не замечать?
- ✓ Что мне делать со своей самооценкой?
- ✓ Может, дело в характере?
- ✓ А что если мне нравится мое одиночество?
- ✓ И не нравится одновременно?
- ✓ Меня никто не понимает, что делать?
- ✓ Как быть с навязанным мнением, которое мне не нужно?
- ✓ А у других получается справиться с тем же, что у меня?
- ✓ Как мне понять, что я хочу от жизни, и с чего начать?
- ✓ А я смогу?

Что вам даст эта книга?



Понимание себя

Какое одиночество именно у вас?
Чем оно вызвано?



Любовь к уединению

Принять себя, простить и, наконец,
полюбить.



Понимание окружающих

Где критика, а где полезный совет во
благо? Как добиться сочувствия и
выразить его взамен?



Жизненный опыт 70 людей

Книга – больше, чем субъективное
мнение автора.



Упражнения

Практические упражнения, следуя
которым, вы узнаете о себе много
нового.



Бонусы

В книге спрятаны пара бонусов. Но
какие именно они будут – секрет.

В обмен на пироженки...



Упражнение! Составьте для себя список того, чем вы могли бы заменить любимые мучные изделия.

Это может быть как другая (более полезная еда), так и что-то, что приносит вам удовольствие.



Замена должна быть достойной!

Понравился вебинар?

Подписывайтесь на мой блог,
следите за новостями группы!

Для всех участников эфира в
подарок практическое
руководство «Зачем нам эмоции
и как с ними быть»

