

# Пищевая зависимость



# определение

- ▶ **Пищевая зависимость** – это нарушение психического состояния, при котором человек употребляет пищу не для того, чтобы утолить чувство голода, а для того, чтобы поднять настроение и получить приятные эмоции. Для людей с пищевой зависимостью еда помогает справиться с волнением, тревогой, она помогает снять стресс.
- ▶ Существует два вида пищевой зависимости – булимия (переедание) и анорексия (полный отказ от пищи).

С помощью еды человек будто бы решает свои проблемы – неприятности на работе, в семье, в общении с людьми. Приведем несколько примеров тому, как это происходит.

Например, девушка собралась на свидание, но по каким-либо причинам молодой человек его отменил. Она, расстроенная, покупает самый вкусный торт и компенсирует этим свой несостоявшийся вечер.

Или, другой пример – вы устаете и испытываете стресс на работе. Что, как ни коробка конфет или пирожных, сможет поднять вам настроение?

- ▶ Этому виду зависимости уделяется совсем немного внимания со стороны ученых, но проблема эта очень серьезная. Человек, «заедая» свои проблемы, концентрирует внимание на вкусовых ощущениях и у него действительно повышается настроение, а негативные эмоции исчезают.
- ▶ Во время поедания пищи, человек успокаивается и забывает про неприятности. Таким образом, еда выступает как самый доступный антидепрессант. Но если еда помогает на время отвлечься от проблем, они никуда не уходят и рано или поздно их надо будет решать.

- ▶ Бывает, что случается наоборот – зависимость от еды возникает не от присутствия проблем, а от их отсутствия. В какой-то момент может показаться, что жизнь скучна или иногда говорят люди, что «тоска нападает», а может быть, людям не хватает ярких впечатлений, или он просто страдает от безделья. Во всех этих случаях его будет «поджидать» холодильник.

- ▶ Важно отметить то, что переедание вызывает чувство голода. У человека, зависимого от пищи, нарушается обмен веществ. Это происходит тогда, когда после принятия пищи гликемический индекс резко падает. Человек начинает поддерживать его, поглощая все больше и больше еды.

- ▶ Поглощение еды происходит между разными видами деятельности и особенно сильно это проявляется во второй половине дня, за несколько часов до сна.
- ▶ Весь этот процесс ведет к еще большим проблемам, влияющим на человека и его самооценку: ожирение, отсутствие самоконтроля, нарушение обмена веществ, депрессия.

# Признаки пищевой зависимости

- ▶ 1. Постоянные и навязчивые мысли о еде – что съесть, что купить в магазине, что вкусного приготовить;
- ▶ 2. Невозможность самоконтроля в еде. Например, человеку, перед которым стоит полная коробка конфет, сложно ограничивать себя одной или двумя конфетами. Желание съесть всю коробку будет настолько сильно, пока она не опустеет, а после этого уже будет плохо дышать;
- ▶ 3. Моментальное резкое желание какой-либо пищи. Например, несмотря на то, что человек недавно пообедал, если он видит на прилавке магазина пирожные, то срывается – покупает несколько штук и съедает «запоем»;

# Признаки пищевой зависимости

- ▶ 4. Если человек испытал какой-либо стресс, у него возникает желание съесть что-нибудь в качестве компенсации случившейся неприятности;
- ▶ 5. Участвовавшие обещания человека поощрить себя «чем-нибудь вкусненьким» после того, как он сделает какую-либо неприятную необходимость. Например, «я сделаю уборку в доме, а потом куплю себе шоколадку, ведь я ее заслужила»;
- ▶ 6. Отсутствие желаемой пищи приводит человека к неприятным физическим ощущениям (подобие «ломки» у наркомана).

# Как определить пищевую зависимость?

- ▶ Вам тяжело остановиться до тех пор, пока не доедите до конца любимую еду (например, коробку конфет, торт целиком и так далее)
- ▶ Вы часто переедаете, так как не чувствуете меры
- ▶ Вам нравится есть в одиночку
- ▶ Вы знаете и признаете, что нужно есть меньше и соглашаетесь с тем, что нужно менять образ жизни. При этом вы ничего не пытаетесь изменить. Еда управляет вами
- ▶ Вас мучает чувство вины после принятой еды
- ▶ Вас раздражает, когда кто-то критикует ваши привычки в еде
- ▶ Вы можете наесться на ночь или даже употребляете пищу по ночам

## Не терапевтические методы борьбы с пищевой зависимостью

- ▶ Проведите небольшой самоанализ. Подумайте о своей жизни, разберитесь в своих желаниях и потребностях, проанализируйте нынешнюю ситуацию в вашей жизни. Во многих ситуациях еда выступает как способ замещения других эмоций.
- ▶ Что с вами происходит?
- ▶ Вам просто скучно?
- ▶ Серая рутина вас одолела?
- ▶ Тогда подумайте об увлечениях, путешествиях, культурных мероприятиях.

- ▶ Или вам одиноко?

- ▶ А может быть просто грустно?

Тогда общайтесь чаще с друзьями, развлекайтесь, посмотрите веселую комедию.

- ▶ Хочется новых ощущений?

- ▶ Не хватает адреналина в жизни?

Тоже решаемая ситуация: прыгните с парашютом, посетите картинг или сходите в тир!

- ▶ Для начала нужно понять, что именно вам не хватает в жизни. Если вы разберетесь сами в себе, вам будет проще решать эти проблемы, не прибегая к бестолковому потреблению пищи.
- ▶ Бросьте вызов своим проблемам. Если вам трудно «здесь и сейчас» дать определение ситуации, попробуйте разобраться с помощью блокнота. Возьмите блокнот, нарисуйте две колонки, слева запишите ваши проблемы, а справа – возможные пути их разрешения.
- ▶ Если вам сложно встать на путь их разрешения, обратитесь к близким людям – к друзьям или родственникам, а также к психологу.

- ▶ Может быть, проблема кроется в вашем отношении к самому себе. Многие люди критически относятся друг к другу, недооценивают свои качества.

Все это может привести к тому, что человек сам создает себе проблемы и стресс, который впоследствии начинает «заедать» пирожными и конфетами.

В свой дневник или блокнот записывайте положительные стороны, комплименты или похвалу, которую вы получали от других людей. В общем, нужно зафиксировать положительные моменты.

- ▶ Займитесь спортом. Бегайте по утрам, делайте зарядку.
- ▶ Фитнес – лучшее лекарство от депрессий и килограммов. Только важно найти для себя самый подходящий вид фитнеса.
- ▶ Тем, кто не является фанатом физических нагрузок можно посоветовать заняться плаванием, йогой, пилатесом, а также различными танцевальными классами.
- ▶ Заведите собаку и гуляйте с ней.

- ▶ Не стоит себя жестко ограничивать во всем. Именно ограничения и приводят к нежелательным «срывам», не стоит себя мучить.
- ▶ Позволяйте себе расслабиться – сделать приятную покупку или устроить себе день ничегонеделания. Самая главная наша с вами задача – добиться душевной гармонии и внутреннего равновесия.

- ▶ Не нужно полностью отказываться от любимой еды. Изнурительные диеты – огромная нагрузка как для физического, так и психического состояния человека.
- ▶ Если вы неисправимая сладкоежка, то позволяйте себе съесть небольшое количество любимого десерта, например, по утрам, когда обмен веществ работает в ускоренном режиме.
- ▶ Захотели шоколадку вечером? Не беда! Купите ее и отложите далеко-далеко, ненадолго, всего лишь до утра. Зато утром вам будет «вдвойне вкусней» - и не сорвались, и шоколадкой насладились без всякого чувства вины.

- ▶ Еще один важный момент – не стоит делать больших запасов. Когда холодильник «ломится» от изобилия еды, соблазн чего-нибудь перекусить может быть совершенно непреодолимым, чем в том случае, если там «мышь повесилась».
- ▶ Необходимые продукты нормальной жизнедеятельности – крупа, яйца, творог, мясо.
- ▶ Во-первых, их много не съесть.
- ▶ Во-вторых, тяжело представить, чтобы кто-то «заедал» стресс овсянкой или творогом.

- ▶ Не носите в дом торт, печенье к чаю и конфеты. Покупайте сладкое только к приходу гостей или по утрам к завтраку.
- ▶ Никогда не ходите в супермаркет голодным, шанс захватить лишнее, вредное и калорийное увеличивается в миллионы раз. Гоните прочь соблазны, обходите прилавки с кондитерскими изделиями стороной. Ваши друзья зовут вас вечером поесть пиццы? Лучше позовите их на прогулку или лучше в спортзал.

- ▶ Не совмещайте процесс потребления пищи с другими видами деятельности – работой, телевизором, компьютером и так далее. Еду держите отдельно от любого дела. Таким образом, быстрее развивается привыкание – вы будете хотеть перекусить каждый раз, когда подходите к компьютеру или включаете телевизор.
- ▶ Самообман иногда может иметь большую пользу для вас. Делите еду на маленькие порции. Например, если вам не дает покоя плитка шоколада, лежащая на самом видном месте кухонного стола, отломите от нее два кусочка и положите на блюдце. Остальную часть плитки спрячьте подальше от ваших глаз. Используйте за обедом маленькие чашки и блюдца.

- ▶ Если вы каждый день готовите, то уменьшите порции приготовления до 1-2 приемов пищи. Также соблюдайте эту модель поведения в супермаркете – не покупайте большие упаковки, потому что дешевле. Избегайте разных акций в магазине типа «Берите больше - платите меньше!».
- ▶ Соблюдайте определенный режим питания.
- ▶ Развивайте в себе привычку есть всегда в одно и то же время. Если вы любите перекусить, старайтесь чтобы вместо конфетки у вас под рукой было яблоко.

# Терапевтические методы борьбы с пищевой зависимостью

- ▶ Самый распространенный метод, который используется специалистами в этой проблеме, – когнитивно-поведенческий метод. В начале работы с пациентом психолог внимательно изучает существующую проблему.
- ▶ Врач определяет характеристику пищевой зависимости, интересуясь тем, что человек испытывает при желании съесть любимое лакомство, о чем он думает во время еды, в какое время, как часто и в каких количествах он принимает пищу.
- ▶ С помощью психолога человек начинает осознавать, в чем причины его непреодолимой тяги к еде, он начинает бороться с зависимостью и постепенно делает шаги к избавлению от нее, учится разделять еду и эмоции.

- ▶ **Арттерапия** – это лечение, с помощью игры. На таких занятиях человек учится выражать свои эмоции и чувства, а также учится избавляться от стресса при помощи каких-либо игр или различных видов творчества - музыка, живопись, лепка, конструирование.
- ▶ **Гештальттерапия** – это работа с областью фантазий человека. Данное направление психотерапии рассматривает невротические состояния, фобии, депрессия и внутренние конфликты человека. Психолог помогает человеку осознать свои проблемы и найти пути их решения.

- ▶ Телесноориентированная терапия – это демонстрация эмоций через движение. Часто случается так, что человек, страдающий от булимии, не может почувствовать насыщение и расслабить желудок – его орган зажат. Пациентов учат различным физическим упражнениям и йоге, чтобы избавиться от проблемы.
- ▶ Одним из очень эффективных психотерапевтических методов лечения зависимости, является групповая терапия, которая широко используется при лечении различных зависимостей, в том числе и пищевой зависимости.
- ▶ Люди с одинаковыми проблемами и беспокойствами собираются в группу и обсуждают ситуации друг друга. Таким образом, им удается справиться со своей зависимостью и добиться полного выздоровления.

- ▶ Важной частью терапевтического лечения является и семейная терапия.
- ▶ Пищевые расстройства могут возникнуть в качестве протеста.
- ▶ Например, муж не уделяет нужного внимания супруге, а возможно (что еще хуже), изменяет ей.

В результате она постоянно находится в нервном напряжении и пытается «заесть» свою семейную проблему.

Еще один пример, супруга «пилит» мужа по разным поводам, особенно финансовым – упрекает его в том, что он денег недостаточно и нужно зарабатывать больше. Супруг, испытывая постоянный стресс в семье, начинает его снимать с помощью фаст-фуда и пива, а может даже чего и покрепче.

Семейный терапевт также может помочь супругам выбраться из сложной ситуации, выговориться и найти общий путь решения проблем.

**Будьте здоровы**

**и**

**спасибо за внимание!**