# Пищевая зависимость: что это такое и как от нее избавиться.

# Экстернальный типИндустрия стройности обещает решить проблему веса очень быстро. И вот вы начинаете ограничивать себя во всем и везде, но после 2 недель небольшого минуса приходят плюсы с запасом. Почему? Одной из возможных причин может быть пищевая зависимость.

Представьте такую ситуацию: женщина собирает воду с пола, при этом не закрыв кран, из которого льется вода. Так и с похудением. Пока мы не перекроем кран, то есть не найдем причину, – результата не будет.

[**Пищевая зависимость**](https://24health.by/pishhevaya-zavisimost-ee-osnovnye-priznaki/)– это психическое состояние, когда человек ест для того, чтобы поднять себе настроение, снять чувство тревоги и т.д. Еда компенсирует проблемы на работе, в семье. Но самое страшное, что после таких зажоров проблемы не уходят. Также человек может есть от безделья и скуки, от большого количества свободного времени.

Симптомы пищевой зависимости

1. Мысли и разговоры только о еде.
2. Хочется перекусить, даже если не голоден.
3. Еда воспринимается, словно антидепрессант.
4. Происходит постоянное поощрение себя любимого пищей. И с каждым разом поощрения растут.
5. Возникает сложность ограничить себя в количестве еды. Отсутствие самоконтроля. Если есть целая шоколадка, человек с пищевой зависимостью съест не кусочек, а всю целиком.
6. Человек может даже себя самого обманывать о количестве съеденной еды.
7. Занимается самобичеванием после съеденной порции.

Корни пищевой зависимости надо искать в раннем детстве: еда замещала родительскую любовь, успокаивала, снимала тревожность. Так сформировалось понимание, что пища решает все проблемы.

Три основных типа пищевого поведения

**Экстернальный тип**

 Реклама вкусной еды, красиво накрытый стол, жующий рядом коллега – все это действует как призыв подкрепиться при экстернальном типе питания, даже если человек не голоден. Он ест всегда и везде, где есть еда и веселая компания. Этому типу питания нужно убирать из поля видимости всю еду. Нет еды – нет желания что-то съесть.

Существует несколько способов работы над собой.

Во-первых, если вы видите кого-то с едой, постарайтесь не думать о вкусе, лучше заострить внимание на размере и цвете или цене. Например, проходя мимо хлебного магазина, вы чувствуете запах выпечки. Убеждайте себя в том, что хлебобулочные изделия – это обычные булки круглой формы. Попробуйте думать абстрактно.

Во-вторых, можно создавать препятствия к еде. Например, ставить вазу с печеньем далеко в комнате или на подоконник, хранить в контейнере. Тогда возможность быстрого получения вкусняшек пропадает, и нам реже хочется его съесть.

В-третьих, если вы идете дорогой, где на каждом шагу попадаются ларьки со сладостями, меняйте путь, где нет рекламы и кафе.

**Эмоциогенный тип**

Еда для такого типа питания является средством для снятия стресса. Человек попросту заедает неприятные события и грусть, чаще всего фаст-фудом и сладкой «запрещенкой». После этого провинившийся, как правило, корит себя за переедание и срыв.

Этому типу питания нужно научиться снимать стресс другими методами. Один из способов не переесть «успокоительного» продукта – наслаждаться этим продуктом. Доказано, что при смаковании можно съесть меньше. Как вариант, попробуйте вредную еду заменить невредной. Вам плохо – съешьте морковь, она такой же успокоительный продукт, как и шоколад.

Создайте список радостей. Вам понадобится блокнот, ручка и минут 30 свободного времени. Когда в хорошем настроении, выписывайте действия, кроме еды, которые доставляют вам удовольствие. А когда будете в стрессе, откройте блокнот, выберите один из пунктов и выполните его.

Верными способами снижения стрессовых ситуаций являются спорт, медитации, йога. Спорт снижает реакцию на стресс, а йога и медитации помогают расслабиться в моменте.

**Ограничительный тип пищевого поведения**

Этот тип сам назначает себе диеты и ограничения, ведет борьбу с лишним весом. Результат диет, естественно, не радует. И человек начинает заниматься самобичеванием. После этого наступает неуверенность в себе и подавленное настроение. Сначала «худеющий» мысленно запрещает себе есть, а потом легко снимает ограничения.

Такому типу подойдут правильные привычки и постепенное исключение продуктов, которые мешают похудению.  
Поменяйте большую тарелку на маленькую, остатки пищи убирайте с глаз, чтобы не было искушения съесть добавку.

Выработайте что-то вроде условного рефлекса. Если привыкли обедать, например, в ресторане быстрого питания, возьмите за привычку заказывать полезные продукты. Например, постоянно заказывайте салат с отбивной. Делайте это каждый день на протяжении месяца, и у вас не будет желания поменять свой заказ на пирожок.

Зная, что при походе в магазин в вашу корзину попадают вредные продукты, можете делать заказ доставки продуктов на дом.

 Лечение пищевой зависимости

Лечат (да, именно лечат, ведь это болезнь) пищевую зависимость комплексно. Тут участие принимает и психотерапевт, и диетолог. Они помогают понять, что еда – это не волшебное средство от всех неприятностей в жизни. Радость можно получать и другими способами. Пищевая зависимость лечится не быстро, это довольно длительный процесс, в котором бывают срывы.

Есть новое направление в лечении пищевой зависимости – работа со специалистом через метафорические ассоциативные карты (МАК). С помощью специализированных картинок и поставленных вопросов специалист по МАК помогает найти психологическую проблему пищевого поведения. Попробуйте задать себе вопрос: «Что привело меня к набору веса?» Затем в интернете найдите картинку еды и, глядя на нее, снова постарайтесь ответить себе на этот вопрос. Возможно, сразу ответить не получится, но, практикуя это упражнение ежедневно, можно докопаться до истины.

**Если вы заподозрили у себя пищевую зависимость или годами не можете постройнеть, лучше обратиться к специалистам!**