**Переедание: как спасти свои отношения с едой?**

Привычки питания, социальная незащищенность, трудности с управлением эмоциями и наследственность – все это может провоцировать нарушения в пищевом поведении. Как определить, что вам пора выстроить здоровые отношения с едой?

Существует несколько видов таких нарушений: анорексия, булимия и переедание. Самым распространенным, хоть и не всегда признанным заболеванием, является переедание.

**Типы переедания.**

**Компульсивное переедание**: частое употребление пищи небольшими порциями, часто неосознанное. Можно набрать до 3000 калорий за день, не ощутив сытости.

**Экстернальное переедание:** желание есть, увидев, как едят другие. Важен психологический триггер, а не голод. Упражнение: носить с собой тарелку и вилку, есть только из них. Увидев булочную, вас может охватить острое желание съесть хлеб, даже если вы недавно поели. Положив его на свою тарелку, вероятность отказа от него значительно возрастает. Устраните стимул – уйдет ложная потребность.

**Эмоциональное переедание:** аостоянные мысли о еде, которая становится способом справиться с тревогой, утешить в печали и доставить удовольствие. Проблемы начинаются, когда отражение в зеркале перестает радовать. В попытках похудеть, попадаете в замкнутый круг: диеты, срывы, чувство вины и новые поиски способов похудения. Это – начало расстройства, неприятия себя и зависимости от еды.

**Что делать?**

Откажитесь от диет: диеты часто приводят к обратному эффекту. Статистика показывает, что у большинства людей вес возвращается после диеты, часто в большем объеме. Диета – это запланированное переедание.

Реально оценивайте свою внешность: незнание себя и своего тела может приводить к безрезультатным тренировкам и ограничениям в питании. Важно отличать нормальное стремление к улучшению от дисморфофобии. Не стоит зацикливаться на незначительных изменениях веса, возможно, проблема кроется в более глубоких психологических аспектах.

Анализируйте реакции на стресс: разные люди по-разному реагируют на стресс, что влияет и на их пищевые привычки. Активные тренировки могут как снизить, так и повысить аппетит, завися от индивидуальных особенностей. Важно понять себя, прежде чем составлять план тренировок и питания.

Распознавайте сигналы голода, жажды и насыщения: многие люди путают жажду и голод, а также физиологический и психологический голод. Эмоциональный голод часто выражается в желании съесть что-то сладкое и жирное, в то время как физиологический голод – в потребности в питательной еде. Если еда стала играть слишком большую роль в вашей жизни, попробуйте разобраться, что она вам дает и с какими эмоциями вы тянетесь к холодильнику. Возможно, вам просто нужен отдых.

**Познавайте себя, изучайте свой организм и психологические особенности, любите себя и свое тело. Тогда еда не сможет контролировать вас.**

Андрей БОРИСЕНКО

инструктор-валеолог

Жлобинского зонального ЦГЭ