

Пищевая зависимость: что это такое и как от нее избавиться

Индустрия 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 – 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

Мысли и разговоры только о еде.

Хочется перекусить, даже если не голоден.

Еда воспринимается, словно антидепрессант.

Происходит постоянное поощрение себя любимого пищей. И с каждым разом поощрения растут.

Возникает сложность ограничить себя в количестве еды. Отсутствие самоконтроля. Если есть целая шоколадка, человек с пищевой зависимостью съест не кусочек, а всю целиком.

Человек может даже себя самого обманывать о количестве съеденной еды.

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 переест «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 построить, лучше обратиться к специалистам.