**Психологические аспекты ожирения**

**Показатель общей заболеваемости ожирением в нашем округе только за один год вырос на 50%.  Ожирение действительно очень опасное заболевание. Это фактор риска развития в первую очередь сердечно-сосудистой патологии, а также сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата, депрессивных состояний, развития болезни Альцгеймера, онкологических заболеваний** **и преждевременной смерти.**

**Основными физиологическими причинами избыточного веса и ожирения является увеличение потребления продуктов с повышенным содержанием жиров и углеводов на фоне общего снижения двигательной активности.**

Наше физическое и психическое состояние неразрывно связаны между собой, поэтому помимо физиологических причин развития ожирения, существуют не менее значимые психологические причины.

Изменение эмоционального фона вызывает поведенческие нарушения, тогда еда начинает выполнять не свойственную ей функцию и становится антидепрессантом (то есть пациент начинает как бы заедать стресс). В этом случае эмоциональные потребности путаются с физиологическими, пищевое поведение человека направлено на удовлетворение не только биологических и физиологических, но также психологических и социальных потребностей.

Справляться с эмоциями при помощи еды – очень древний психологический механизм и один из первых условных рефлексов, которые у нас выработались. Он формируется в тот момент, когда плачущего ребенка мать прикладывает к груди, чтобы покормить. В детстве при боли, болезни в качестве утешения нам также давали сладости. Поэтому на подсознательном уровне еда создает ощущение безопасности.

В последствии этот жизненный опыт может стать основой для аналогичной неосознанной реакции у взрослого, особенно в стрессовых ситуациях, в таких как экзамены или профессиональные перегрузки. Чтобы справиться со своими эмоциями и почувствовать себя в безопасности человек начинает есть, подсознательно желая получить удовлетворение от процесса насыщения. Доказано, что чувство насыщения регулируется серотонином – «гормоном радости».

Но в стрессовой ситуации чувство насыщения блокируется и человек начинает поглощать пищу бесконтрольно, а гормон радости не вырабатывается.  Таким образом, с помощью еды снять стресс вряд ли получится, а вот приобрести еще одну проблему в виде избыточного веса или ожирения вполне реально.

Набору лишнего веса также способствуют следующие эмоции:

- Гнев. Если человек из-за лишнего веса злится на себя, на кого-то другого или на ситуацию в целом, то он пытается заглушить свои эмоции вкусной едой, вместо того чтобы рассмотреть другие пути решения этой проблемы.

- Скука. Когда нечего делать и некуда идти, но есть холодильник полный разнообразной еды, который тянет как магнитом, в этом случае мы начинаем есть, чтобы чем-то себя занять и заполнить пустое время.

- Чувство неоцененности, допустим, по вашему мнению, вы достигли чего-то исключительного, но никто этого не заметил, не оценил и не разделил вашу гордость. Вы расстроились и появился соблазн поощрить себя чем-то вкусненьким, сладеньким и вредным для здоровья.

- Неверие в собственные силы. Когда человек считает, что от него ничего не зависит и он не в силах повлиять на снижение своего веса, он не станет контролировать и сдерживать себя в вопросах питания.

Среди основных причин нарушения пищевого поведения также хотелось бы выделить привычки и традиции, привитые нам с детства и принятые в ближайшем социальном окружении (то есть в семье). Питание человека часто связано с общением. Именно за столом ведутся самые задушевные беседы. Традиционно еда является неотъемлемой частью празднования различных семейных событий (юбилеи, дни рождения, новый год), а также установления и формирования деловых и дружеских взаимоотношений на работе (бизнес-ланчи, корпоративы). Даже если человек не голоден, он вынужден поддерживать эти традиции и непроизвольно переедает.

Психологической причиной переедания могут быть и возрастные особенности. Например, подростки, следуя новомодным тенденциям, здоровой пище предпочитают различные фаст-фуды, перекусы на бегу, что способствует ожирению.

Люди старшего поколения, в жизни которых были война и голод, продуктовые дефициты и продовольственные карточки, не могут ограничивать себя в ситуации, когда все продукты доступны. Для них характерен ярко выраженный страх перед голодом. Они неосознанно воспринимают запрет на еду как угрозу для своей жизни и переедают.

Ожирение довольно часто приводит к изменению психологического состояния, последствиями которого могут быть снижение самооценки, нарушение сексуальной жизни, депрессия и даже дискриминация при устройстве на работу. Все это способствует ухудшению психологического состояния и дальнейшему увеличению веса. Получается замкнутый круг, в котором отрицательные эмоции, испытываемые человеком по поводу избыточного веса, работают против него, то есть чем больше человек переживает по поводу своего веса, тем больше лишних килограммов он набирает.

**Психологические приемы для снижения избыточного веса**

Прежде всего решите для себя, что вы действительно хотите перемен.

Чаще улыбайтесь – расставаться с избыточным весом надо весело. Смех – это трата энергии и выброс эндорфинов – гормонов, которые позволяют видеть всё позитивно.

Фантазируйте – фантазии должны быть точными, конкретными, со всеми деталями. Например, представьте себе части своего тела, которыми вы недовольны, но уже в измененном состоянии, то есть без лишних килограммов и почувствуйте себя легко и свободно.

Убеждайте себя в том, что сможете достичь поставленной цели – для этого в разных интерпретациях продолжите фразу «Я похудею и тогда…» и регулярно повторяйте её.

Настройтесь на успех. Расскажите, что твердо решили избавиться от лишнего веса тому, кто вас поддержит. Получив такой аванс, вы будете подсознательно стремиться выполнить обещание.

Не ждите, когда Вы полностью преобразитесь, уже сейчас купите или примерьте вещь на размер меньше. Это тоже будет очень хорошим стимулом.

**Правила приема пищи, которые помогут снизить избыточный вес**

Прежде всего, постарайтесь включить в свой ежедневный рацион цельнозерновые продукты, овощи и фрукты.

Кушать следует медленно - каждый приём пищи должен составлять не менее 20 минут. Такая медлительность очень хорошо помогает сбросить лишний вес.

Для контроля пищевого поведения во время еды расположите рядом с собой зеркало и смотрите в него, наблюдая за процессом приема пищи.

Десерт старайтесь съедать утром. Это может быть что-то сладкое, но не вредное для фигуры. Тогда в течение дня вы сможете легко отказаться от сладкого.

Постарайтесь записывать, когда и сколько съели. Это важно, так легче осознать проблемные места диеты.

Откажитесь от телевизора. Если есть перед телевизором, то съедается большее количество еды.

Если самостоятельно сбросить вес у Вас не получается, прежде всего необходимо обратиться к врачу, чтобы выяснить причину избыточного веса или ожирения.  Может понадобиться помощь диетолога, эндокринолога или другого врача-специалиста, если будет выявлено заболевание, предрасполагающее к полноте и тогда уже, помимо немедикаментозных методов коррекции веса потребуется лечение этого заболевания.

Отдел организационно-методического обеспечения профилактической работы

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»

Психолог***Емельянова Анна Александровна***

Врач-терапевт***Крушинова Инна Михайловна***