Некоторые люди путают эмоциональные потребности с физическими потребностями, и это приводит к эмоциональному перееданию. На самом деле по оценкам психологов, в 75% случаев переедание вызвано эмоциями.

На каком-то этапе вашему мозгу стало понятно, что пища может принести вам комфорт и предотвратить эмоциональные проблемы. К сожалению, в долгосрочной перспективе переедание становиться привычкой, которая приводит к увеличению веса и останавливает вас от развития здоровых навыков преодоления стресса, которые могли бы эффективно помочь вам справиться с эмоциями, а не просто маскировать их на короткое время. Это, в свою очередь, приводит к снижению самооценки и развитию неуверенности в себе, и как следствие, вызывает эмоциональное переедание. *Эмоциональное переедание является общей проблемой для мужчин и женщин.* Если вы едите в ответ на ваши эмоции, особенно, когда вы не голодны, у вас эмоциональное переедание. Не ваше тело, а ваши эмоции диктуют вам, когда и/или сколько есть.

Люди, вредной привычкой которых является эмоциональное переедание, едят, когда им грустно или скучно, или, переедание может быть способом избегания проблем и принятия мер, необходимых для их решения.

Если бы они ели малокалорийную пищу, то все могло бы быть хорошо. Но многие ли едят морковь, когда они чувствуют стресс? Переедание и злоупотребление пищей с высоким содержанием жиров, сладкими, солеными, мучными продуктами позволяют чувствовать себя лучше, и чем более сладкая или жирная пища попадает в рот эмоциональным едокам, тем, кажется, лучше они себя чувствуют.

Однако не только проблемы и психическое состояние становятся причинами пищевых расстройств и эмоционального переедания, но и наоборот. Как сказал Пифагор: «Человек есть то, что он ест!» и это действительно так. От того что человек употребляет в пищу зависит не только его физическое, но и психическое состояние.

К примеру, нехватка кальция может способствовать развитию у человека остеопороза, а недостаточное у потребление селена, фолиевой кислоты, омега 3, жирных и аминокислот снижают способность организма справляться со стрессами и могут привести к депрессии. Недостаток витаминов и жиров могут способствовать развитию шизофрении. Это происходит потому, что пища, поступающая в организм, прямо влияет на функции и структуру мозга, а, следовательно, и на психическое состояние.

Особенно опасен для здоровья и психики фаст-фуд. Он не только становится причиной развития ожирения, сахарного диабета и других заболеваний, но и оказывает серьезное влияние на сознание человека, притупляя инициативность, неординарность мышления и активность. Со временем, также формируется зависимость от данного типа еды. Человек все чаще прибегает к такой пище, порции с каждым разом становятся все больше, а желание двигаться, быть активным остается все меньше. Активность мозга также притупляется, он словно «заплывает жиром». Люди, постоянно употребляющие фаст-фуд, становятся безынициативными, безразличными и безвольными.

Другие виды вредной пищи, не менее опасны для организма. При неправильном питании нарушается обмен веществ, что приводит к набору веса и ожирению. Результатом этого могут стать депрессии, на фоне недовольства своим весом и внешним видом, и как следствие развитие таких нервно-пищевых нарушений, как булимия или наоборот, анорексия.

Женщины, как категория наиболее подверженных этим недугам, «впадают в крайности». Они или фанатично начинают истощать себя диетами, голодать и сознательно вызывать рвотный рефлекс или наоборот страдать от приступов переедания.

Мужчины попадают в «ловушку» лишнего веса, когда неправильное питание  у них сочетается с вредными привычками и стрессами, что приводит к набору лишних килограммов практически в 100% случаев.

С целью профилактики нерационального питания, психологом отдела организационно-методического обеспечения Емельяновой А.А проводилось анкетирование населения, по теме: «Правильно ли вы питаетесь?».

Согласно его результатам, серьезную опасность для здоровья, вследствие неправильного питания имеют 36%, плохо питаются 43%, нормально питаются 14%, правильно питаются 7%. Регулярно питаются 93%, завтракают 43%, свежие фрукты регулярно едят 21%, хлеб и хлебобулочные изделия раз в день едят 21% опрошенных.

Из полученных данных видно, что хотя некоторые респонденты считают, что питаются нормально, однако культура рационального питания среди опрошенного населения крайне низкая. Большинство респондентов имеют вредные привычки: не завтракают, пьют много чая и кофе, едят хлебобулочные изделия, фаст-фуд, редко едят овощи и фрукты.

Все эти факторы, помимо повышенного риска развития таких серьезных заболеваний как ожирение, сахарный диабет, оказывают непосредственное влияние на психическое состояние человека, его настроение, уровень самооценки и способность справляться со стрессами.

Поэтому всегда задумывайтесь над тем, что вы едите. В мире столько прекрасных блюд, которые способны не только сделать вас здоровыми и энергичными, а также способствую успеху в жизни, хорошему настроению и самочувствию.

***Эмоции, мешающие похудению:***

***Отсутствие контроля.*** Вы думаете: Моя жизнь находится вне моего контроля. Не существует ничего, что зависит от меня. Всё и все вокруг меня, подчиняются правилам, продиктованным самой жизнью. Кроме еды... И переедание возникает, когда вы думаете: Я могу есть все, что захочу, и когда захочу этого. Я знаю, я это сделаю.

***Гнев.*** Если вы злитесь на себя, другого человека или ситуацию, то пытаетесь заглушить свои эмоции вкусной пищей, вместо того чтобы рассмотреть другие пути освобождения от гнева. Легче заглушить проблему, чем иметь с ней дело. Переедание является способом «заедания» проблем.

***Безнадежность.*** Вы думаете: Так или иначе, ничего не имеет значения. Ничего никогда не изменится для меня. Итак, почему я должен заботиться о своем здоровье и весе, почему я должен прилагать усилия и вести здоровый образ жизни? Кроме того, еда заставляет меня чувствовать себя лучше. Неверие в собственные силы вызывает переедание. Обратите внимание, *постоянное чувство безнадежности характерно для хронической депрессии. Пожалуйста, обратитесь к психологу, если вы страдаете от чувства безнадежности.*

***Чувство неоцененности.*** Может быть, вы достигли, чего-то исключительного на работе, но никто не заметил. Или, может быть, вы совершили личные достижения, о которых вы мечтали долгие годы. Но никто из близких не разделил вашу гордость. И переедание возникает, когда вы подвергаетесь соблазну поощрить себя чем-то вкусным.

***Скука.*** Вам нечего делать. Некуда идти. Возможно, вы чувствуете себя одинокими. Нет ничего дома, чтобы занять ваш ум или ваше время. Но есть холодильник полный разнообразной пищи, которая может убить пустое время. Скука часто инициирует переедание.

Если вы вписываетесь в любой из этих пяти профилей, необходимо обратится к специалисту, имеющему опыт лечения пищевых расстройств, в числе которых эмоциональное переедание.

07 апреля 2016 года на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» (мкр-н Жукова, 30А) состоялось социально-профилактическое мероприятие для населения – **семинар-практикум «Дибет»** в рамках Всемирного Дня здоровья.

 Во время семинара с участниками семинара психологом отдела межведомственных связей и комплексных программ профилактики Безлепкиной О.А. было проведено **тестирование на выявление эмоциональной зависимости от питания.**

Всего было опрошено: 26 человек в возрасте от 58 до 67 лет.

Результаты опроса показали, что 19,2% опрошенных респондентов имеют склонность к эмоциональному перееданию. Чаще всего люди переедают в состоянии волнения или расстройства, на втором месте - от нечего делать, на третьем месте – одни опрошенные отмечают тревогу и напряжение, другие - скуку.

Таким образом, мы видим, что причины переедания – чаще всего, действительно, эмоциональные. Поэтому вместо того, чтобы обнаружить то, что вызывает эмоцию: гнев, напряжение, депрессия, беспокойство, стресс и избавиться от раздражителя, освободиться от эмоции здоровым способом, человек тянетесь к пище, которая на короткое время избавляет от неприятной эмоции и приносит сомнительное удовлетворение.

Проверьте себя, насколько Вы склонны к эмоциональному перееданию, ответив на вопросы несложного теста.

**Тест «Заедаете ли Вы свои стрессы?»**

Возникает ли у Вас желание есть, когда:

1. Вы раздражены
2. Вам нечего делать
3. Вы подавлены и обескуражены
4. Вы чувствуете себя одинокой
5. Вас кто-то подвел
6. Вам что-то препятствует, встает на пути, рушатся планы или что-то не удается
7. Вы предчувствуете какую-нибудь неприятность
8. Вы встревожены, озабочены, напряжены
9. Вы взволнованы, расстроены
10. Все «не так», все «валится из рук»
11. Вы испуганы
12. Вы скучаете, утомлены, неспокойны.

Результаты:

Оцените каждый пункт в баллах.

Если вы поступаете очень редко- 1 балл

Если иногда – 2 балла

Если часто- 3 балла

Если очень часто- 4 балла

Если не поступаете никогда – 0 баллов

Если Вы набрали больше 20 баллов - для вас характерно «заедание» стрессов.

Если вы обнаружили у себя эмоциональное переедание, не откладывайте решение вашей проблемы, в противном случае ваши попытки похудеть или решить проблемы никогда не окажутся успешными.

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Отдел межведомственных связей и комплексных программ профилактики*

*Психолог****Безлепкина Ольга Александровна*** *Отдел организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***