



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



# ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

состояние, из-за которого  
человек не может контролировать  
качество и количество потребляемой им пищи.



**ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО НАРУШЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБЛЯЕТ ПИЩУ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА, А ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ И ПОЛУЧИТЬ ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ.**

Людам с пищевой зависимостью еда помогает снять стресс, справиться с волнением, тревогой.





## Признаки пищевой зависимости

- Постоянные и навязчивые мысли о еде – что съесть, что купить в магазине, что вкусного приготовить
- Если человек испытал какой-либо стресс, у него возникает желание съесть что-нибудь в качестве компенсации случившейся неприятности
- Предвкушение трапезы повышает уровень эндорфинов в крови и вызывает чувство эйфории
- Выход в свет или поход в гости считается нецелесообразным, если там не будет возможности поесть
- Даже лёгкий голод очень негативно сказывается на эмоциональном и физическом состоянии
- После актов «пищевого распутства» возникает чувство вины и стыда

## Как побороть зависимость от еды?

- ◆ Главное в процессе выздоровления от пищевой зависимости - осознание существования проблемы, понимание того, что является истинной потребностью: еда или радостные эмоции, которые человек от нее получает.
- ◆ После этого необходимо научиться получать удовольствие и радость от жизни другими способами: занятия спортом, интересное хобби, общение с друзьями.
- ◆ Не нужно бояться обратиться за помощью к диетологу, психотерапевту.



Помните, первое время срывы неизбежны, но к этому нужно быть готовым и не бросать новую жизнь после первой неудачи!