

Как избавиться от пищевой зависимости?

Психологические аспекты

Вы замечали, как относятся к питанию стройные люди? Они не едят даже самые вкусные блюда, когда не голодны. А обладатели лишних килограммов иногда продолжают жевать часами. В конечном итоге это сказывается и на самочувствии, и на внешнем виде, и на самооценке.

Пищевая зависимость во многом схожа с курением, чрезмерной тягой к покупкам и прочими вредными привычками. Она возникает тогда, когда человек замещает свои истинные потребности сиюминутными и доступными удовольствиями. Выявить у себя пищевую зависимость легко: у «раба еды» желание поесть возникает независимо от чувства голода.

Причин, по которым нас тянет к холодильнику магнитом, может быть множество. «Заедают» и сильные эмоции, и скуку, и желание отвлечься, сменить занятие. Мотивы у каждого свои. Одинаковы результаты – тяжесть в желудке, недостаток энергии, недовольство и горячее желание заняться собой. С нового года или понедельника. Уплетая очередной кусок, так приятно рассуждать о том, каким стройным и здоровым станет твое тело, когда...

Все методики решения этой проблемы говорят одно. Пищевую зависимость можно устранить только тогда, когда научишься любить, ценить, уважать себя, считаться с собой и своими желаниями. А ругая себя за очередное лакомство, грозя себе и ненавидя себя за слабости, ее можно только усилить. Вспомните – сколько случаев обжорства начинается с решения сесть на диету? Вот побалую себя в последний раз, а потом как возьмусь...

Что же способствует уменьшению тяги к еде?

1. *Внимательное отношение к своим истинным потребностям.* Остановитесь перед соблазном на секунду, и спросите себя: «Зачем? Почему я хочу это съесть?». Действительно это голод, или не хватает каких-то эмоций? Каких именно? После чего подумайте: а может, получить возжеленное впечатление или ощущение можно и без

еды? Например, я заметила, что после работы хочется «запретных» продуктов, чтобы порадовать себя. Вместо еды в таком случае можно вознаградить себя, скажем, цветком.

Оптимальный способ отследить свои пищевые привычки – записывать в блокнотик, что Вы съели и почему. Причем желательно не после, а сразу перед едой. Хотя на практике эту рекомендацию мало кто выполняет, она очень действенна. Помогает понять, что едим мы (люди, склонные к пищевой зависимости) совсем не мало, а даже наоборот. И можно остановиться, не донеся лишний кусок до рта, если желание поесть вызвано не чувством голода.

2. Одобрения и комплименты. Одинаково хорошо действуют и чужие похвалы, и свои собственные. Делайте что-то, что поможет вам почувствовать себя достойным восхищения – и вы получите порцию удовольствия не меньше, чем от изысканного деликатеса. Очень помогают аффирмации. Повторяя про себя хотя бы одну позитивную фразу 10-100 раз в течение дня, можно значительно улучшить настроение. А это автоматически избавляет от желания «заедать» что-либо. Про аффирмации уже много и хорошо писали на «Школе Жизни». И если Вас эта методика заинтересовала, найти подходящие материалы не составит труда.

3. Занятия физическими упражнениями. Но только теми, которые приносят настоящие удовлетворение. Для меня это прогулки, танцы, плавание, игровые виды спорта. Некоторым нравится посещать занятия по фитнесу или тренажерный зал. И даже если после тренировки вы «нагуляете аппетит», это будет здоровый голод, а не еда от недостатка впечатлений.

4. Уход от сильных ограничений. Не только в еде, а вообще по жизни. Старайтесь, оставаясь в разумных рамках, поменьше запрещать себе что-то, ущемлять себя, наказывать. Есть одна теория, что лишний вес психологически обоснован желанием защититься от внешних и внутренних угроз. Поэтому увольте своего «внутреннего Жандарма». Будьте себе другом, а не надсмотрщиком. И тогда пропадет желание «съесть назло», «съесть в последний раз», «съесть от боязни отказаться».

***Пусть для вас еда будет приятной составляющей жизни, а не ее смыслом.
Живите в гармонии с собой!***

Как избавиться от пищевой зависимости

Автор: admin

01.07.2011 20:40 - Обновлено 29.10.2014 10:48

Автор - Анна Перевозник

[Источник](#)