

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Стресс – защитная реакция организма на различные негативные ситуации, которая часто ведет к перееданию. Плохо это или хорошо, но каждый день мы подвергаемся стрессу – тревожимся, если опаздываем, нервничаем, когда что-то не получается, переживаем из-за проблем в личной жизни или по работе.

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАЕДАТЬ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Каждый из нас проживает ситуацию по-разному: у кого-то просыпается ощущение «кома в горле», и пропадает аппетит, а у кого-то включается активное «заедание» проблем.

Тот, кто относится к последней группе, может обнаружить у себя целый ряд симптомов:

- вздутие или боли в области кишечника;
- чувство тошноты;
- коликообразные боли в боку;
- неприятный привкус во рту;
- снижение жизненного тонуса;
- постоянное чувство усталости или апатия;
- чувство вины перед собой;
- слезливость.



В такие моменты становится понятным, что мы заедаем собственные проблемы. Но их нужно не заедать, а решать. Ведь узнать истинную причину стресса означает решить проблему только наполовину.

Подумайте над тем, что вызывает у вас переживание. Если вы слышите урчание в своем животе, может, вы реально проголодались? В таком случае эта проблема физическая. Тогда стоит наладить режим питания, включить в свой рацион больше овощей и фруктов, не соблазняться на многочисленные вредные удовольствия.

А что делать, если сразу же после неприятных внешних обстоятельств вы достаете из ящика вредный вафельный батончик или другие сладости?

Не поддавайтесь эмоциям, остановитесь и подумайте, чем вам это поможет в разрешении ситуации? Заедание стресса — это плохая привычка, от которой в дальнейшем будет сложно отказаться, а ваш вес будет расти и расти.

Как избежать переедания во время стресса

— Питайтесь дробно: каждые три-четыре часа, но небольшими порциями, учитывая баланс нужных именно вам калорий, белков, жиров и углеводов.

— Пережевывайте пищу медленно и тщательно. Сигнал о том, что наш желудок насытился, поступает в мозг спустя **20** минут. Постарайтесь обращать внимание на то, как вы пережевываете пищу, наслаждаясь вкусом и ароматом еды.

— Не отвлекайтесь на внешние раздражители во время еды: просмотр гаджетов (телефоны, компьютеры, телевизоры), чтение книг, за рулем автомобиля и прочее.

— Высыпайтесь. При усталости вы можете съесть гораздо больше, чем планировали. Беспокойный сон у представительниц женского пола напрямую связан с повышенным стрессом и перееданием.

— Скажите «да» двигательной активности! Повысить количество эндорфинов, отвечающих за хорошее настроение, можно с помощью прогулки на свежем воздухе или интенсивной тренировки. Также поможет снять накопившуюся усталость то занятие, которое очень нравится: танцы, пилатес, йога, утренняя или вечерняя пробежка в парке.

— Избегайте похода в магазин, когда чувствуете, что голодны (это приводит к излишним, необдуманным покупкам).

Старайтесь не держать в поле зрения (дома или на работе) вредные перекусы — в виде шоколадных батончиков, печенья, чипсов, сухариков и пр. Если ощущаете сильный голод, выпейте теплой воды с долькой лимона и меда, съешьте яблоко, перекусите небольшой горстью орехов или сухофруктов.

— Найдите себе занятие. Прогуляйтесь, сходите на массаж, маникюр, пообщайтесь с приятными и позитивными для вас людьми, примите расслабляющую ванну с маслами.

— Прощайте себя за то, что вы несовершенны. Ведь идеальных людей не бывает! В жизни каждого человека есть разные мероприятия и события, которых избежать не получится. Поэтому позвольте себе насладиться той же пиццей или тортом без зазрения совести.

— Полюбите себя и свой организм. Мы — это то, что мы едим, поэтому употребляйте в пищу более здоровые продукты, слушайте свой организм во время еды и не поддавайтесь негативным эмоциям. Обретите баланс с собой и окружающим миром — так вы перестанете заедать свои переживания.

И помните: нужно есть, чтобы жить, а, не жить, чтобы есть.

