**Пищевая зависимость**

Пищевая зависимость практически ничем не отличается от наркотической или алкогольной. Постарайтесь вспомнить, как часто вы ловили себя на мысли, что все время думаете о чем-то вкусненьком, жирненьком и калорийном? Конечно, пища – это базовая и одна из основных потребностей человеческого организма. Однако на сегодняшний день термин «пищевая зависимость» получает широкое распространение среди специалистов. Мы стараемся отвлечь себя от мыслей о еде, но рано или поздно сдаемся и бежим к холодильнику. Именно это ощущение и неподконтрольное состояние невероятно схоже с «ломкой» наркоманов. Естественно, вы не испытываете тягость с такой же силой как наркотически зависимые больные к очередной дозе, но сдерживать свои эмоции и голод с каждой минутой становится все трудней. Для ответа на вопросы — как избавиться от пищевой зависимости, и какие существуют профилактические методы, необходимо понимать сам механизм работы такого отклонения.

Наука описывает нам такое поведение в некотором роде как «заболевание», аналогичное наркомании, ведь такой путь ведет к неизбежному перееданию и к ожирению. Данный принцип позволяет ответить на все вопросы людям, ежедневно контролирующим свой рацион питания. Такие рассуждения подталкивают их на мысль, что не стоит к себе слишком критично относиться и судить строго подобное поведение. Давайте поговорим о том, как возможно избавиться от пищевой зависимости и какие способы для достижения этого существуют на сегодняшний день.

**Что говорит наука о пищевой зависимости**

Специалисты определяют две основных идеи относительно появления данного вида зависимости. Первая состоит в том, что любимая нами пища вызывает чувство удовольствия в нашем головном мозге, мы запоминаем само ощущение удовлетворения при поедании жирной и вредной еды, формируется привычка переедать. То есть наиболее любимая еда становится своего рода наркотиком для вас. Как мы уже говорили, аналогичные процессы происходят в мозгах у наркозависимых людей. Другая идея состоит в том, что люди с явным жировым излишком начинают маниакально поедать нездоровую пищу, теряя при этом самоконтроль. Самостоятельно избавиться от пищевой зависимости достаточно сложно.

Конечно, в большинстве случаев ожирение напрямую зависит от переедания и является последствием такого беспорядочного употребления в пищу вредных продуктов. Однако пищевую зависимость и ожирение связывают схожие процессы в головном мозге, но анализ основополагающих проблем – достаточно сложный процесс.

Результатом любого вида зависимости принято считать комбинацию определенного фактора, самого человека и времени. Но важно отметить, что пищу принимают абсолютно все (как вкусную, так и не очень), и лишь у части людей образуется пищевая зависимость. Почему это так и какой именно фактор влияет на этот процесс?  Если не разобраться в основополагающем факторе, то можно годами ходить по кругу, так и не выяснив причин.

Следует отметить, что пищевая зависимость не является своего рода расстройством, оправдывающим процесс переедания вредной пищи, но именно эта зависимость в большинстве случаев становится причиной ожирения и чрезмерной локализации жира в разных частях тела. А вот понятие «психогенное переедание» является именно расстройством, при котором человек полностью теряет контроль во время еды, количество пищи увеличивается, процесс насыщения наступает гораздо позже, человек ест, чтоб улучшить свое настроение, снять стресс, отвлечься от бытовых проблем.

По мнению специалистов, все чаще пищевая зависимость сопровождается психогенным перееданием, а может даже сопровождаться всем известными заболеваниями, такими как анорексия и булимия. Любая зависимость основывается на работе определенных механизмов, поэтому поведение человека в некоторых ситуациях дает возможность предположить наличие данного отклонения, но не утверждать, что оно сто процентов есть. На основе этого ученые, изучающие механизмы образования пищевой зависимости, пришли к выводу, что если при условии ее наличия наблюдается определенный набор поведенческих моделей по отношению к пище, то это дает повод задуматься о том, что данный процесс и наркозависимость имеют общие нейробиологические свойства, а лечение пищевой зависимости не менее важно, чем другие отклонения.

**8 признаков пищевой зависимости у человека**

Вы задумывались когда-либо, почему животные в дикой природе не страдают ожирением? Научно доказано, что они тоже могут испытывать ряд эмоций, присущих человеку: радость, грусть, испуг, счастье, удовлетворение, но «накручивать» свое состояние до максимального предела таких эмоций они не умеют, в отличие от человека. Они не мыслят предложениями как мы, механизм работы их мозга устроен иначе, что делает их на порядок счастливее нас. Другими словами, если бы они имели значительные излишки жировых отложений, вести привычный образ жизни, необходимый для выживания в дикой природе, они просто не смогли бы и гибли. Догнать дикую лань или спастись от хищного тигра было бы просто невозможно. Животные не смогли бы применять элементарные навыки бега, прыгания и лазанья по деревьям, а это стало бы для них неизбежно смертельным приговором.

Еще в процессе эволюции все животные, склонные к ожирению вымерли (естественный отбор природы). Именно по этой причине мы говорим об отсутствии такой проблемы у животных дикого мира. Эволюция нещадно истребила в них ген, отвечающий за ожирение. Хочется отметить, что некоторые исследования показали, что человечество тоже избавилось от данного гена на доисторическом этапе именно по этой причине. Существует гипотеза, которая гласит, что наши предки, склонные к ожирению пали в когтях хищных зверей. Из этого следует сделать вывод, что гена ожирения больше нет, но есть более существенная проблема среди населения – эпидемия ожирения. Ученые, пытаясь найти этому причину, утверждают, что в основе всех патологий, отклонений и зависимостей лежит наша голова.

**Перед началом лечения и профилактики пищевой зависимости, стоит разобраться в основных факторах, провоцирующих и стимулирующих такое расстройство в пищевом поведении.**

1. Невыносимое влечение и тяга к пище. Начало приема пищи не связано с чувством голода, потребление еды продолжается даже при ощущении сытости. Само желание продолжать есть — не является отклонением. В норме, если после приема гарнира и мясного блюда вы хотите выпить чай с десертом, такое желание не говорит о каком-либо расстройстве и зависимости. Однако если такое желание происходит регулярно во время каждого приема пищи, вы не можете остановить себя и контролировать этот процесс, стоит задуматься об отклонении от нормы. Головной мозг человека в таком случае посылает сигнал голода не по причине недостатка микроэлементов, других компонентов или для пополнения жизненно важной энергии, а из-за нехватки гормона радости – дофамина. В крайних случаях человек останавливается во время бесконтрольного приема пищи по причине отсутствия еды на тарелке или же от ужасного дискомфорта в животе. Ощущается тяжесть в желудке, кажется, что он вот-вот лопнет.
2. Нет ощущения насыщения после приема в пищу большого количества здоровых и полезных продуктов. Все дело в том, что ваш мозг требует определенного продукта, того, который благодаря своим вкусовым качествам заставляет вас думать о нем. Вы пытаетесь обмануть мозг, съев несколько яблок. В этом момент ваш желудок наполняется принятым объемом здоровой пищи, но чувство удовлетворения не приходит, вы ищете предлоги, чтоб открыть холодильник и взять именно тот заветный продукт, который не дает вам покоя.
3. Процесс приема пищи осуществляется без стороннего присмотра. Вы съедаете свою порцию или даже несколько без посторонних свидетелей, которые способны упрекнуть вас или бросить косой взгляд. Это прямой сигнал того, что ваши отношения с едой складываются не совсем здраво. В такой момент приходит осознание того, что это лучше скрыть от посторонних. Ночные вылазки в холодильник, спрятанная еда под подушкой, съеденная шоколадка по пути домой с работы или магазина – один из показателей пищевой зависимости.
4. Скорость приема пищи увеличена. Даже если вы едите в одиночестве, по непонятной вам причине вы замечаете, что съедаете все блюдо за считанные минуты, будто сзади кто-то стоит и вот-вот отберет вашу тарелку.
5. Руки подносят ложку с едой к забитому рту. Вы не успеваете пережевать набранное количество еды, а руки сами тянут очередную порцию в рот. Этот пункт напрямую связан с предыдущим и является следствием увеличенной скорости потребления пищи.
6. За небольшой отрезок времени количество съеденной пищи увеличилось.
7. Ощущение полного удовлетворения и успокоения во время приема пищи. Такое чувство можно сравнить с замкнутым кругом, ведь вы способны ощущать полноценность, счастье и абсолютное удовлетворение только когда перед вами тарелка с вкусной, но вредной пищей. В другое время ничто не может так радовать вас, и вы своего рода страдаете. Именно такое негативное ощущение подталкивает вас пойти на кухню за очередной порцией сладостей или другой любимой пищей.
8. Неприятное ощущение вины и стыда после переедания или съеденной большой порции. После окончания приема пищи вы не просто понимаете, что съели немного больше, но и ощущаете вину за произошедшее. Угрызения совести преследуют обжору недолго, пока ощущение чрезмерной сытости не начнет проходить.

Как избавиться от пищевой зависимости? Любое лечение пищевой зависимости должно начинаться с осознания проблемы и того, что человек своими силами не может справиться с привычкой переедать, которая формировалась на протяжении многих лет. Сейчас существует множество различных методик и клиник для устранения такого отклонения или расстройства.

**Причины возникновения пищевой зависимости у людей**

Основная опасность пищевой зависимости состоит в том, что человек испытывает тягу к определенным продуктам, такую еду он начинает употреблять бесконтрольно, превышая объем привычной нормы.

**По этой причине происходит переедание, которое напрямую может спровоцировать опасные заболевания:**

* сахарный диабет;
* гипертонию;
* нарушения в работе желудочно-кишечного тракта.

Монотонное употребление одного и того же продукта является пристрастием, а не пищевой зависимостью. Если человеку становится безразлично, в каких объемах он съедает вредные продукты, такое состояние должно вызвать опасение. Наиболее распространенная причина возникновения данного типа зависимости – стрессовое состояние. Непредсказуемые ситуации, провоцирующие стресс в организме стимулируют возникновение нервного состояния, человек не может самостоятельно повлиять на ситуацию и справиться с ней, начиная «заедать» горе.

Любое состояние зависимости у человека оказывает прямое влияние на нервную систему. Такой процесс относится и к пищевой зависимости, ведь в данном случае организм вырабатывает вещество серотонин. После окончания приема пищи мозг посылает сигнал удовлетворения, человек ощущает приток новых сил и энергии. Если процесс приема пищи происходит бесконтрольно, количество съеденного и периодичность перекусов увеличиваются, с течением времени еда становится не базовой потребностью человека для поддержания здоровой жизнедеятельности, а механизмом выработки счастья и удовольствия, следует задуматься о своем состоянии.

**Специалисты выделяют основные причины, провоцирующие образование пищевой зависимости:**

1. Стресс. Как мы уже разбирали – это основная причина переедания. Большое количество людей, впадая в стрессовое состояние, бегут к холодильнику или прилавку с выпечкой, стараясь непроизвольно активизировать процесс выработки гормона счастья, чтоб приглушить нервозное состояние. Вредная, но вкусная еда становится единственным источником радости и помогает вывести человека из депрессии.
2. Аналогичный способ «успокоить душу» относится к людям с нездоровым психическим состоянием. Съедая разнообразную еду, они помогают своему организму освободиться от отрицательной энергии и восстановить свое спокойное состояние.
3. Часто встречается пищевая зависимость у людей, которые имеют какие-либо дефекты во внешности. Они замыкаются в себе и чрезмерно переживают по такому поводу, а прием пищи перерастает в не контролированный процесс.
4. Существуют случаи, когда человек, испытывая сильную физическую боль, употребляет большое количество еды, пытаясь таким образом заглушить болевые ощущения и отвлечь организм от страдания.

Механизм образования пищевой зависимости достаточно прост, другими словами, человек ежечасно нуждается в получении удовлетворения от приема любимой пищи, желает испытывать наслаждение во время самого процесса, ощущать эмоции, которые образуются во время еды. Чтоб избавиться от пищевой зависимости – определите причину образования данного отклонения.

Такая страсть формируется незаметно и за достаточно короткий период времени в случае, если человек не ведет социально активный образ жизни, становится безразличным к происходящему вокруг. Нет достойной работы, нет любимого человека рядом, нет финансовой стабильности, все это провоцирует заедание неудач, находя в таком переедании единственный источник утешения. Вот так, пуская свою жизнь под откос, человек становится ленивым, невнимательным как к себе, так и к окружающим, развлечения перестают интересовать, остается единственное хобби – пища, как один путь получить эмоциональную разгрузку.

Давайте обсудим, как можно самостоятельно начать бороться с ситуацией, как избавиться от пищевой зависимости, и какие существуют методы.