

ПРИЧИНЫ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1. Стремление избавиться от физической боли с помощью еды.
2. Сильные переживания или травмы психологического характера. *Зачастую в подобных случаях еда выступает одним из способов борьбы с чувством одиночества или грустью.*
3. Сильные душевные расстройства. *Еда для людей с заболеваниями психики выступает единственной возможностью облегчить тревожное чувство, панические атаки.*
4. Физические и моральные издевательства со стороны других людей. *Вследствие подобных ситуаций еда для них становится возможностью заблокировать свою боль и переживания.*
5. Недовольство собственным телом. *Недовольство своим телом не всегда приводит к отказу от пищи, а иногда к обратному эффекту.*

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

1. Крайне быстрое поглощение значительного количества пищи;
2. Невозможность контролировать объем съеденной пищи;
3. Стремление поесть даже если не человек не испытывает чувства голода;
4. Человек скрывает еду, чтобы позже съесть ее, когда он будет один;
5. Человек держит себя в руках в компании, а когда один переедает;
6. Питание не распределяется на завтрак, обед или ужин, оно совершается неразборчиво на протяжении всего дня.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

1. Сосредоточение внимания на собственных недостатках,
2. Низкая самооценка;
3. Во время поедания большого количества еды человек может ощущать себя, как на автопилоте, осмысленность в такой момент отсутствует;

4. Ощущение стыда и вины за содеянное, отвращение к самому себе;
5. Чувство отчаяния и тревоги из-за того, что сформировался замкнутый круг, из которого не может вырваться.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

1. Новополоцкий психоневрологический диспансер - Консультация психолога, психотерапевта, нарколога, в том числе анонимно. Ул.Гайдара,4. (телефон регистратуры 53-94-74).
2. УО "Новополоцкий социально-педагогический центр" - Консультация психолога, социального педагога, юриста. Ул.Калинина,14. (телефон быстрого реагирования 53-35-87).
3. Новополоцкий территориальный центр социального обслуживания населения Ул.Молодежная,167а (телефон доверия 57-10-32).
4. Психолог государственного учреждения образования «Средняя школа №4»,313,322 каб.в

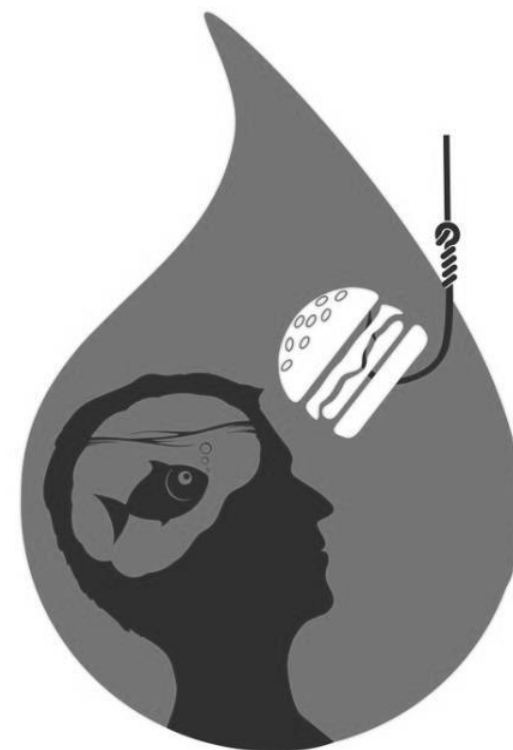
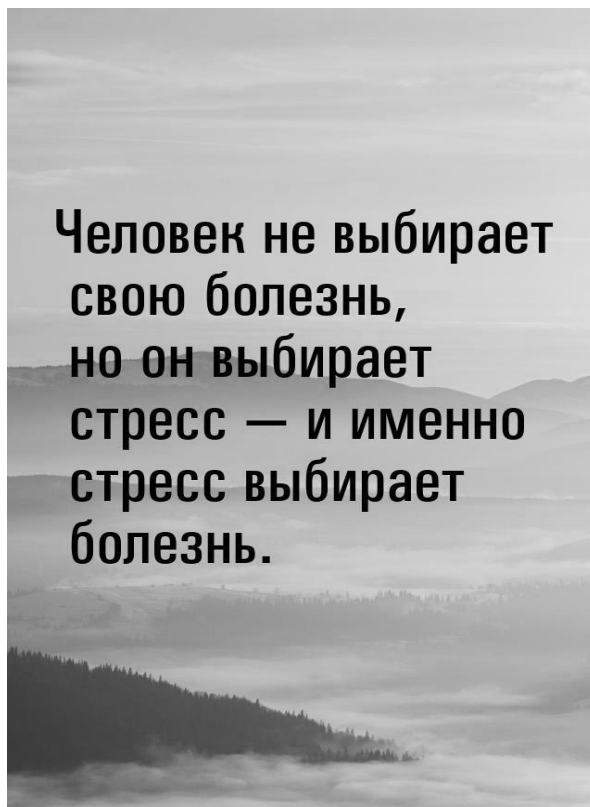
**ПОМНИ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТЫ
ТВОРИШЬ СВОЮ ЖИЗНЬ! И
МАЛЕНЬКИЕ СВЕРШЕНИЯ
СЕГОДНЯ ДАДУТ СВОЙ
РЕЗУЛЬТАТ В БУДУЩЕМ.**

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ?

1. В первую очередь, необходимо обратиться к специалисту – расстройствами пищевого поведения занимается психотерапевт, его помощником может также стать психолог.
2. Корректировать рацион питания – не стоит голодать и придерживаться жестких диет, пересмотрите свою продуктовую корзину.
3. Включить в свою жизнь умеренные физические нагрузки.
4. Соблюдать режим дня и режим питания.
5. Помните, правильное питание – не диета, а образ жизни!
6. Найти иной способ справляться со стрессом – спорт, творчество, общение. Ты справишься!

КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА?

1. Те, кто предъявляет завышенные требования к себе, чтобы удовлетворить потребности окружающих людей
2. Дети, родители которых внушают то, что он ни в коем случае не должен их подвести
3. Неуверенные в себе люди.



**ЕДА – ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ
СПРАВИТСЯ СО СТРЕССОМ?**

*Государственное учреждение образования
«Средняя школа №4 г. Новополюцка»*