



## **Памятка студентам: «Пищевая зависимость. Прекращаем роман с едой»**

Еда – это не только базовая потребность человека. Еда доставляет нам удовольствие и даже способствует общению. Именно за обеденным столом люди сближаются. Однако, для некоторых людей еда становится вредной привычкой. Пищевая зависимость мало, чем отличается от алкоголизма – она имеет те же психологические корни.

### ***Признаки пищевой зависимости:***

- ✓ постоянные мысли о еде – что вкусное приготовить, чем бы сегодня перекусить;
- ✓ проходя мимо, человек обязательно съест оставленные на столе конфеты;
- ✓ человек не может удержаться и не съест всю коробку вместо одной или двух конфет;
- ✓ желание утешить себя «вкусненьким» в неприятной ситуации;
- ✓ отсутствие любимой пищи приводит человека в состояние, близкое к «ломке» – у него наблюдаются неприятные телесные ощущения;
- ✓ стремление уединиться с едой;
- ✓ нежелание делиться любимой пищей.

### ***Вот советы, которые также помогут вам в преодолении пищевой зависимости:***

- ✓ Определите, какие ситуации вызывают, провоцируют тягу к еде, постарайтесь по возможности избегать их.
- ✓ Чтобы преодолеть постоянное желание поесть, пейте простую воду. Однако не переусердствуйте.



- ✓ Старайтесь регулярно выполнять несложный комплекс упражнений.
- ✓ Научитесь расслабляться при помощи специальных техник: методом глубокого дыхания, йоги, медитации.
- ✓ Старайтесь отвлечься, занять себя чем-то, как только возникает тяга (например, прогулка, общение с друзьями).

**Подготовила заместитель директора по ВР  
Алексеева К.С.**

*(использована информация из Интернет-источников)*