

Психология на храненето и на стреса

Здравословно хранене.

Хранителни нарушения.

Емоционално здраве.

Какво означава да се храним здравословно?

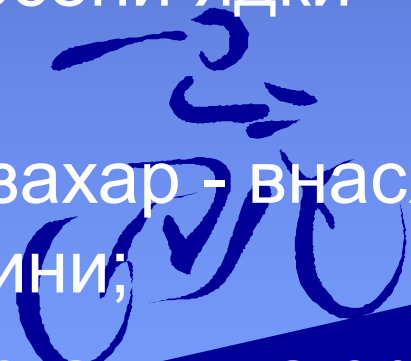
➤ Консумиране на разнообразни продукти от различни групи, за да получи тялото необходимите за него енергия и хранителни вещества:

1- ва група: Мляко и млечни продукти - внасят животински белтъци с незаменими аминокиселини;

2-ра група: Месо, риба, яйца, ориз, овесени ядки - добавящи необходимите белтъци за тялото;

3-та група: Хляб, тестени продукти и захар - внасят ценни растителни белтъчини и някои витамини;

4-та група: Варива, ядки, семена - доставят на организма висококачествени белтъци.



Какво означава да се храним здравословно?

- Консумиране на разнообразни продукти от различни групи, за да получи тялото необходимите за него енергия и хранителни вещества:

5-та група: Мазнини, краве масло, олио, св.мас - доставят калории и мастно разтворими витамини, подпомагачи усвояването на белтъците;

6-та група: Зеленчуци, внасящи в организма витамини, минерални соли, вода и целулоза.

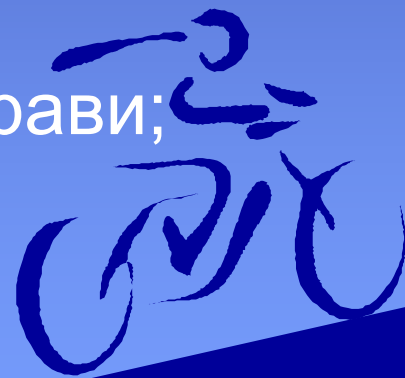
7-ма група: Плодове и плодови сокове, доставят на организма плодови захари, плодови киселини, минерални соли, витамини С, Р, А, каротин, багрилни вещества.



Защо здравословното хранене е важно?

- **Защото може да помогне за:**

- поддържане на здравословно тегло;
- запазване на високи енергийни нива;
- намаляване на риска от здравословни състояния като инсулт, диабет и някои видове рак;
- сърдечното здраве;
- поддържане на костите и ставите здрави;
- психическо благополучие;
- силен имунитет;
- добър и пълноценен сън.



Какво е психология на храненето?

- Психологията е наука за поведението, която изследва защо хората правят това, което правят.
- Психологията на храненето има за цел да установи как храната засяга нашето емоционално състояние или как нашето емоционално състояние влияе върху избора ни какво ядем.
- Много хора използват храната като механизъм за справяне с чувства като стрес, скука или безпокойство, безпомощност.
- Това може да помогне в краткосрочен план, но често води до съжаление и вина и дори може да увеличи негативните чувства и не решава проблема, причиняващ стреса.
- Освен това представата ви за себе си може да пострада, когато наддавате на тегло, или може да изпитате други нежелани ефекти върху здравето си, като повишена кръвна захар, нива на холестерол или кръвно налягане.

Когато модерното стане опасно и прерастне в хранителни нарушения

- Живеем във време, в което на външния вид се отдава огромно значение чрез медии, телевизия, социални мрежи;
- Последствието е подсъзнателно изграждане на нереалистична представа за това как трябва да изглежда човек, за да бъде харесван, обичан и щастлив. Ако не отговаря на критериите започва душевно страдание;
- Когато човек започне да храни наранените си емоции, а не тялото, стига до прекомерен прием на храна, или до нейното драстично ограничаване с цел да се успокои или да се справи емоционално с проблемите си;
- Като следствие се явяват сериозни животозастрашаващи нарушения - анорексия нервоза, булимия нервоза и др.



Причини за хранителните разстройства

Формират се на базата на емоционална нестабилност, чувство за вина, ниско самочувствие, зависимост от мнението на другите:

- Хранителните навици в семейството и генетична предразположеност;
- Методите на възпитание:
 - Свърхпротекция;
 - Авторитаризъм;
 - Използването на храната като средство за наказание или награда;
- Възрастовата криза при тийнейджърите - чувствителни към промените, настъпващи в телата им.

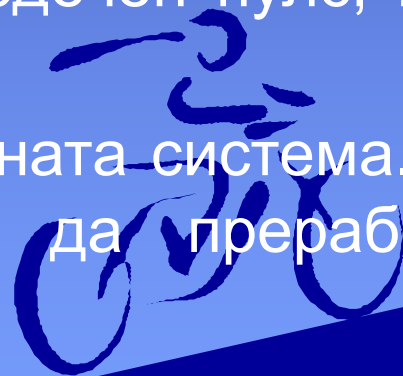


Булимия нервоза

- Булимията е хранително разстройство и потенциално животозастрашаващо състояние, което се състои от повтарящи се епизоди на импулсивно преяждане, чувство на загуба на контрол по време на епизода на преяждане, последвани от някакъв вид пречистване, който има за цел да компенсира изяденото количество храна и да се предотврати наддаването на тегло;
- Пречистването може да включва: повръщане, употреба на лаксативи, диуретици или други медикаменти, fasting, изтощителни диети, прекомерни физически упражнения;
- Ако цикълът на преяждане и изчистване се повтаря минимум веднъж седмично за период от поне 3 месеца-това е индикация за започнало хранително нарушение.
- Ниска самооценка е пряко обвързана с външния вид и теглото.

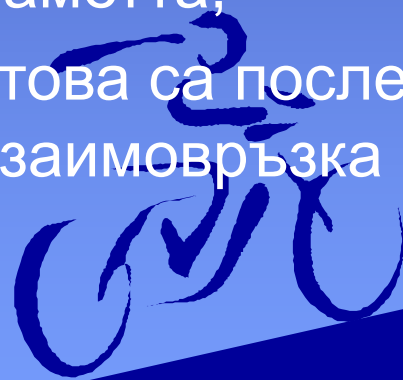
Физически последици от булимията:

- Нередовна менструация и невъзможност за забременяване.
- Изтощение, умора и главоболие;
- Остеопороза – когато има недостиг на калций и витамин Д, организмът се опитва да си ги набави от костите, което води до изтъняване и чупливост;
- Електролитен дисбаланс. Електролитният баланс е важен за контрола на течностите в тялото, неритмичен сърдечен пулс, което е опасно за живота състояние;
- Проблеми със стомаха и храносмилателната система. Болки в стомаха, подуване, невъзможност на стомаха да преработи дори малко количество храна и т.н.;
- Проблеми със зъбите. Киселината в устата от повръщане разрушава зъбния емайл и предразполага появата на кариеси. Суха кожа, нокти и коса, благодарение на липсата на важни минерали и витамини;



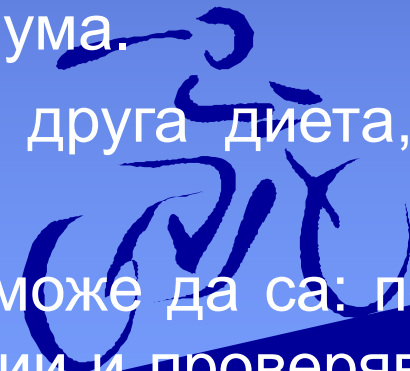
Психически и емоционални последици от булимията:

- Депресия. Обикновено е пряко обвързана с липсата на самочувствие, невъзможността да се справим със ситуацията и т.н.;
- Проблеми със съня, трудно заспиване или неспокоен сън;
- Тревожност;
- Чести промени в настроението;
- Затруднена концентрация и проблеми с паметта;
- Ниско самочувствие и самооценка. Дали това са последици от булимията или обратното, не е ясно, но взаимовръзка има;
- Социална изолация и др.



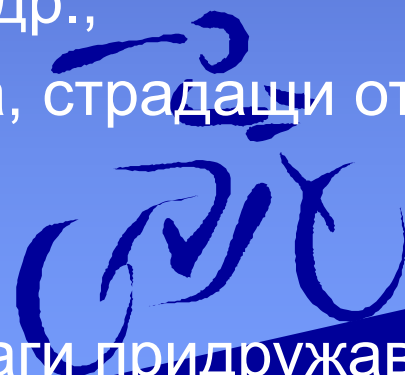
Анорексия нервоза

- Анорексията е хранително разстройство, при което човек има силен страх от натрупване на тегло, вследствие на което може да стане прекалено слаб, до степен застрашаваща живота .
- Основни признаци и симптоми при анорексия са желание или стремеж към по-ниско от нормално и здравословно тегло, отрицателно мнение за външния вид на собственото тяло, както и мания на тема храна.
- Анорексията засяга не само тялото, но и ума.
- В повечето случаи започва като всяка друга диета, но често излиза извън контрол.
- Сериозни сигнали, че нещо не е наред може да са: постоянно мислене за храна, следене на брой приети калории и проверяване на килограми по няколко пъти на ден.



Последици от анорексията:

- Невъзможност за забременяване;
- Аменорея (липса на менструация);
- Изтъняване на костите;
- Увреждане на бъбреците;
- Сърдечни проблеми;
- Загуба на мускулна маса, сила и тонус и др.;
- Трудно диагностициране, тъй като хората, страдащи от нея често се опитват да прикрийт симптомите;



Отричането и тайнствеността са почти винаги придружаващи. Необичайно е човек с анорексия да потърси професионална помощ, тъй като засегнатите хора, обикновено не приемат това за проблем.

Проблемите с храненето и теглото всъщност не са проблеми на храненето и теглото.


- Булимията и анорексията се диагностицират едва когато има вече необратими последствия върху организма.
- Лечението на физическо и емоционално ниво е изключително трудно и продължително.
- 95% от хората с хранит. разстройства са на възраст от 12 до 25г.
- Необходимост от емоционална работа за намиране на истинските причини за душевни страдания.
- Подценяването на стресорите в ежедневието до голяма степен е в основата на изграждане на нездравословни навици и влошаване на качеството на живота.

Преди да продължим с психология на стреса ще ви покажа кое е първото нещо, което може да правите при напрежение в тялото. Това е използването на ТЕС точките:

- на върха на главата (желателно е да се избягва от хора с високо кръвно налягане)
- началото на веждата
- отстрани на окото
- под окото
- под носа
- под долната устна
- ключица
- под гърдите
- под мишницата



ПСИХОЛОГИЯ НА СТРЕСА

- ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВЕ
 - РАЗВИВАНЕ НА УМЕНИЯ ЗА УСТОЙЧИВОСТ НА СТРЕС
 - УПРАЖНЕНИЯ ЗА МОБИЛИЗАЦИЯ И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ
- 

Какво означава стрес?

- Стресът е психическо и емоционално страдание, което възниква в резултат на борбана на човешкото тяло с трудни и неконтролируеми ситуации.
- Стресът е реакцията на тялото ни към външните дразнителни.



Основни признаци при стрес


- Загуба на апетит;
- Загуба на сън;
- Апатия;
- Летаргия;
- Раздразнителност;
- Разсеяност, нарушено внимание;
- Трудности в общуването;
- Проява на агресия на словесно или физическо ниво.



Видове стрес:

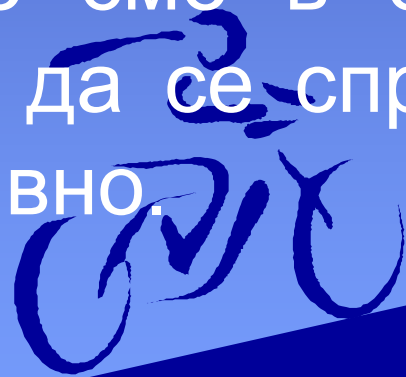
- Рутитен - свързан с натиска на работното място, училище, семейство. По отношение на ежедневните отговорности;
- Стрес, причинен от внезапна промяна в живота - смърт на близък, развод, смяна на жилище, болест, изискваща продължително лечение;
- Травматичен стрес - преживява се при събития при които хората могат да бъдат наранени или убити - войни, природни бедствия, глобални пандемии;

Добрият стрес

- Започване на нова работа;
 - Прием в желано училище или университет;
 - Женитба;
 - Раждане на дете:
 - Свързано с поява на нови роли
 - Нови отговорности, задължения и умения;
 - Емоционална и психологическа подготовка за родителство.
- 

Измерване на стреса със скала

- Измерването на стреса е един пример за инструмент, който може да бъде полезен в случаите в които чувстваме, че тялото ни е в стресова ситуация;
- Като осъзнаваме какви видове стресови ситуации ни карат да се стресираме, ние сме в състояние да променим поведението си, за да се справим или да облекчим този стрес по ефективно.



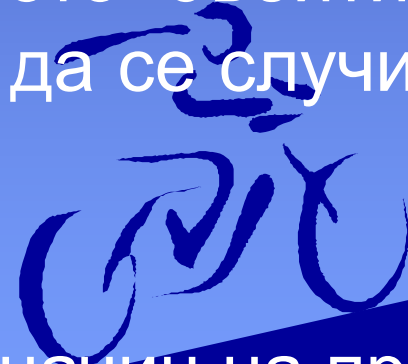
Начини за преработка на стреса

Всеки човек преработва стреса чрез една от следните форми:

- Чрез Тяло - Това са психосоматични реакции при настъпване на стресово събитие като сърцебиене, разтреперване, главоболие, повишаване или понижаване на кръвното налягане, стягане в слънчевия сплит и др.
- Чрез Дейност - Реакцията е повишаване или понижаване на активността. При повишаване - характерни са резки жестове, хвърляне и чупене на предмети, биене, ритане, плач.
При понижаване - има вцепеняване, отмаляване, нежелание за движение.

Начини за преработка на стреса

- Чрез Контакт - Две крайности - търсене на контакт поради необходимост да се сподели преживяното или затваряне и изолиране от хората докато се отработи стреса.
- Чрез Мисли /фантазии - Преработка чрез многократно припомняне и анализ на стресовото събитие. Развиват се фантазни модели - какво би искал да се случи и как би желал да реагира.



Полезно е човек да познава своя начин на преработка на конфликта, за да си помогне чрез съответни техники.

Техники за отреагиране

- Тяло - Техники за релаксация и визуализация;
- Дейност - Различни естествени дейности като чистене, копане, разходка и др. Спортни дейности, свирене на музикален инструмент, удряне на възглавница и др.
- Контакт - Водене на дневник, писане на писмо, което няма да изпрати, аудио - запис и др.
- Мисли /фантазии - Техники за визуализация, творчески дейности - писане на стихове, рисуване и др.



Стратегии за справяне със стреса

- Деструктивни, разрушителни, водещи до бързо възстановяване на баланса в тялото за кратък период от време:
 - Тютюнопушене;
 - Прием на алкохол;
 - Прием на голямо количество кофеинови напитки - кафе;
 - Психотропни вещества;
 - Агресивни реакции, които влошават междуличностните отношения.

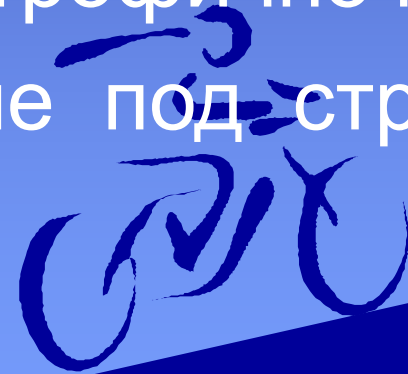


Стратегии за справяне със стреса

- Конструктивни, водещи до възстановяване на баланса в тялото за продължителен период от време. Благотворни за организма:
 - Поведенчески стратегии- спорт, разходни, четене на книга, гледане на филм, **хоби**;
 - Когнитивни стратегии - трансформиране на ситуацията и нейното положително преформулиране;
 - Специални техники - дихателни упражнения, мускулна релаксация.

Когнитивни стратегии

- Избягване, преосмисляне и промяна на мисли, наречени “Свръх генерализации” при които се използват изрази като “Винаги”, “Никога”, “Постоянно”, Напр. “Винаги се провалям”, “Никога не ми върви”;
- Преосмисляне на т. нар. Катастрофично мислене, /това е вярването, когато сме под стрес, че ни се случва най-лошото/.



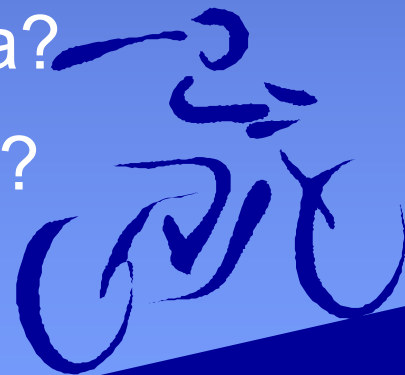
Специални техники

- Дихателни практики - Можем да си върнем контрола над стреса като използваме ресурс, който имаме- дъха си. Изследванията и древната мъдрост потвърждават, че контролирането на нашето дишане е мощен инструмент за успокояване на препускащите ни умове и навлизане в състояние на спокойствие;
- Дихателна техника 4-7-8 - Вдишване през носа и броене до 4, задържане на дъха, броейки до 7 и издишване през устата, броейки до 8;
- Съсредоточете се върху усещанията си. Назовете мислите, усещанията, емоциите, придружаващи всеки дъх, без да се ангажирате, оставяйте ги да преминат през вас.



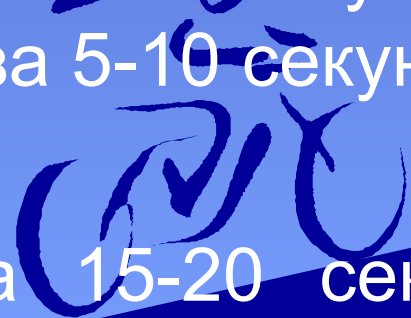
Специална техника „Заземяване“

- Това е ефективно упражнение за превключване от едно емоционално състояние в друго. Ще ви помогне да се върнете „Тук и сега“ и да намалите стреса;
- В момента, в който почувствате напрежение, безпокойство или гняв се фокусирайте върху петте си сетива :
 - Какво виждат очите ми в момента?
 - Какво чуват ушите ми, в момента?
 - Какъв мирис усещам в момента?
 - Какво докосват ръцете ми, в момента?
 - Какво изрича устата ми, в момента?



Прогресивна мускулна релаксация

- В състояние на стрес при всеки човек – индивидуално се стягат определени групи мускули. За сваляне на напрежението, мускулната релаксация е от първостепенно значение:
- Стегнете колкото е възможно повече мускула, в който усещате напрежението. Задръжте за 5-10 секунди.
- След това отпуснете мускула за 15-20 секунди, като се концентрирате максимално върху усещането за релаксация.



Смях за душата

- Където и да отидете по света, смехът звучи удивително сходно и това го прави наистина приобщаващ. Няма културни или езикови бариери за споделяне на смях;
- Изследванията са установили, че умът и тялото не могат да направят разликата между фалшивия и истинския смях; наистина, ако симулираме смях, той така или иначе често се превръща в истински искрен смях.

Катя Симеонова

- Психолог
- Психодрама терапевт
- Арт терапевт
- Водещ на групи за емоционална подкрепа на хора с репродуктивни проблеми

тел. 0887 755799



**БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА
ВНИМАНИЕТО!**

