Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/98231>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Общая социология

Содержание

Введение 3

1. Причины и признаки зависимости от еды 4

2. Психотерапия пищевой зависимости 6

Заключение 8

Список литературы 9

Введение

Человек, который страдает от пищевой зависимости, в любой ситуации продолжает кушать и находит себе оправдание, хотя потом ему бывает очень стыдно за эту свою слабость. Зависимость от еды – это нездоровое и пагубное пристрастие, практически ничем не отличающееся от других вредных привычек. Пока алкоголик открывает очередную бутылочку спиртного, курильщик затягивается двадцатой по счету сигаретой, а зависимый от еды человек хрустит чипсами и не отходит от холодильника.

Зависимость от еды – это специфическое состояние, из-за которого человек не может контролировать качество и количество потребляемой им пищи. Это пагубное пристрастие, которое в 90 случаях из 100 возникает тогда, когда страдающему человеку необходимо заглушить в себе негативные эмоции, снять стресс, нервное напряжение, тревожные ощущения.

В отличие от алкоголизма, наркомании, токсикомании, зависимости от сигарет, которые имеют и химическую, и психологическую основу, пищевая зависимость – это психологическая проблема.

У зависимого от пищи человека еда в его собственной системе ценностей занимает основное место, а все остальное ловко подстраивается под это нездоровое пристрастие.

1. Причины и признаки зависимости от еды

Пищевая зависимость - это не просто тяга к какому-то продукту, в мозге зависимого человека происходят процессы, сходные с наркотической или алкогольной зависимостью. Таким людям необходима и профилактика, и помощь психолога.

Пищевая зависимость - психология

При поступлении еды в организм, повышается уровень серотонина – гормона счастья, настроение улучшается, стресс как будто пропадает. Но замещение проблемы не есть её решение, и опять страх - еда – временное успокоение - образует порочный круг, выбраться из которого очень сложно. Так возникает психологическая зависимость от еды. Удовольствие можно получить от множества вещей – занятия спортом, прослушивания музыки, но нам вечно некогда, ведь еда – это быстро и просто.

Пищевая зависимость - причины

Самые распространенные причины зависимости от еды:

Некоторые идут из детства, помните, за успехи в учебе или хорошее поведение ребенку всегда покупали сладости?

Зависимые люди часто закомплексованы, недовольны собой, карьерой.

Испытывают глубокие эмоциональные переживания.

Испорченная фигура - результат бесконтрольного поглощения пищи, отсюда негативное отношение к внешности, равнодушие к себе.

Постоянное чувство вины. Человек понимает, что он слишком много ест, винит себя за слабую волю, нервничает, и опять включается порочная схема.

Перечислять можно долго, но источник один – неудовлетворённость собой и своей жизнью. Существуют и социальные причины пищевой зависимости. Это многочисленные праздники, семейные застолья, традиции

«выезда на природу» с огромными корзинками еды. Мы с детства формируем неправильное пищевое поведение, а многочисленные стрессы только усиливают его.

Пищевая зависимость – признаки:

По определенным признакам можно понять, что человек зависим от еды:

Глубокий пищевой наркоман может «придумать» себе проблему, с удовольствием предвкушая её решение.

1. Минирт Ф., Майер П. Наркотик под названием еда. - М., Триада. - 2009. - 364с.

2. Приленская А.В., Приленский Б.Ю. Зависимое пищевое поведение: клиника, система тика и пути коррекции//Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2008. №2. С.102-105.

3. Семке В.Я. и др. Способ лечения пищевой аддикции, сопровождающейся ожирением// БИПМ. 2007. №2. С. 48.

4. Сэбшин Э. Психоаналитические исследования аддиктивного поведения: обзор //Психология и лечение зависимого поведения/Под ред.С.Даулинга М.: "Класс", 2000. - 65с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kontrolnaya-rabota/98231>