РЕКЛАМА
ШПАРГАЛКА ДЛЯ ЭКОТУРИСТОВ:
как любоваться чудесами природы так, чтобы не навредить им

НОВОСТИ · ЗДОРОВЬЕ · 24 августа 2026 19:07

Тяге к сладкому во время стресса есть объяснение: почему она возникает и как это побороть

Психолог Соболева: при хроническом стрессе из-за кортизола усиливается аппетит

Роман ПОЛОСИКОВ · ПОДЕЛИТЬСЯ

Тяге к сладкому во время стресса есть объяснение: почему она возникает и как это побороть
Фото: Евгения ГУСЕВА. Перейти в Фотобанк КП

Оказывается, тяга к еде в нервной обстановке напрямую связана с гормонами. В беседе с «Газетой.Ru» клинический психолог **Полина Соболева** пояснила, что в острый момент кортизол может снижать аппетит, но при затяжном стрессе его избыток, наоборот, провоцирует желание съесть что-то сладкое или жирное.

Специалист уточнила, что углеводная еда временно повышает уровень серотонина, поэтому люди бессознательно используют её как быстрое «лекарство» от тревоги. При внезапном испуге включаются адреналин и норадреналин, которые перенаправляют кровь к мышцам и подавляют голод. В некоторых случаях хронический стресс, наоборот, угнетает аппетит из-за тревожности или проблем с желудком.

РЕКЛАМА
АКВАФОР фильтры для воды
Прованс А5
Изящный, небьющийся кувшин с увеличенным ресурсом модуля и минерализацией магнием
ООО «Аквафор», 197110, Санкт-Петербург, Пионерская ул. дом 29, ОГРН 1027806888911
Прованс А5 · ECO Pro · DWM-101S

Чтобы справиться с неконтролируемым голодом, Соболева посоветовала сначала проверить щитовидную железу и уровень сахара, а также сдать анализы на кортизол и витамины. При подозрении на расстройство пищевого поведения она рекомендовала обратиться к психологу. Врач также предложила наладить сбалансированный рацион с клетчаткой и добавить в жизнь йогу, прогулки или дыхательные практики для управления стрессом.

ОБЩЕСТВО · ЭКСКЛЮЗИВ KP.RU
Исповедь «последнего фермера»: Как спасти русское село ФОТО ВИДЕО

Также нецензурная брань может помочь человеку на короткое время снизить субъективное эмоциональное напряжение. Об этом рассказала клинический психолог **Олеся Егорова** в беседе с 360.ru.

САМОЕ ОПЕРАТИВНОЕ – В НАШЕМ MAX! ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ

Президент России одним визитом поставил Токио на место
Скоро в нашем регионе внедрят беспилотный транспорт - смотри
Гимн России снова звучит на аренах мира - Президент добился
Живодерка выбросила в мусор в завязанном

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:
Где в России применяется биометрия
Забота о природе — один из главных приоритетов нашего времени
Идём по следу вируса: пройди увлекательную онлайн-игру бесплатно
Нужны ли в России профсоюзы и вы к ним относитесь?

Россиянам напомнили, с какими правами больше не пустят за руль
Неприметные признаки: как понимать, что ваш желудок в беде и ему нужна помощь
Шокирующее предсказание Ванги на конец 2026. Смотрите, что нас ждет
Что можно давать ребенку, если не хватает железа в организме
В России впервые собрали собственный урожай бананов

НОВОСТИ ПАРТНЕРОВ
Живодерка выбросила котенка в мусор в завязанном пакете
Чек-лист для садовода: что важно сделать осенью?
Условия «Семейной ипотеки» изменятся с 1 октября
Женщина спасает лебедя с пулевым ранением

Объявление скрыто
Мы используем ваши ответы, чтобы подбирать для вас подходящую рекламу

РЕКЛАМА · drivecar52.ru
1 799 000 ₽ Volga C50 2026
1 709 000 ₽ Volga K40 2026
2 609 000 ₽ Volga K50 2026
2 030 000 ₽ MG 7 2026

РЕКЛАМА
move with luv
RUTUBE СМОТРИ. СОЗДАВАЙ. ЗАГРУЖАЙ. 18+