

Объявление скрыто

Мы используем ваши ответы, чтобы подбирать для вас подходящую рекламу.

Г. 24 августа 2026 12:25 Стил

Психолог объяснила, почему во время стресса люди начинают много есть

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

 Ирина Избаш



Каждый человек по-разному реагирует на стресс из-за уникальной особенности вегетативной нервной системы, помноженной на тип стрессовой реакции. Об этом «Газете.Ru» рассказала клинический и семейный психолог клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Полина Соболева.

«На остром этапе стресса кортизол может подавлять аппетит, но при хроническом стрессе повышенный уровень этого гормона стимулирует аппетит, особенно тягу к высококалорийной, сладкой и жирной пище. Это древний механизм: тело готовится к «битве» и запасает энергию», — заявила эксперт.

Соболева добавила, что еда, особенно углеводная, способствует выработке серотонина (гормона хорошего настроения). Таким образом, человек интуитивно использует еду как быстрое и доступное «лекарство» от плохого настроения и тревоги.

«Бывает и по-другому. Адреналин и норадреналин — гормоны острой, внезапной стрессовой реакции, которые активируют реакцию «бей или беги». Они подавляют аппетит, перенаправляя кровь от пищеварительной системы к мышцам, чтобы организм мог быстро отреагировать на угрозу», — объяснила психолог.

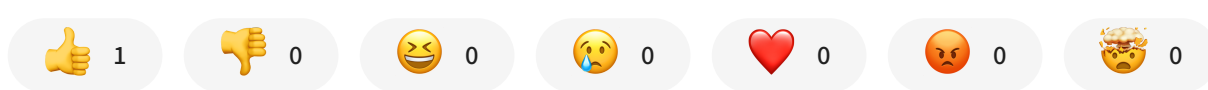
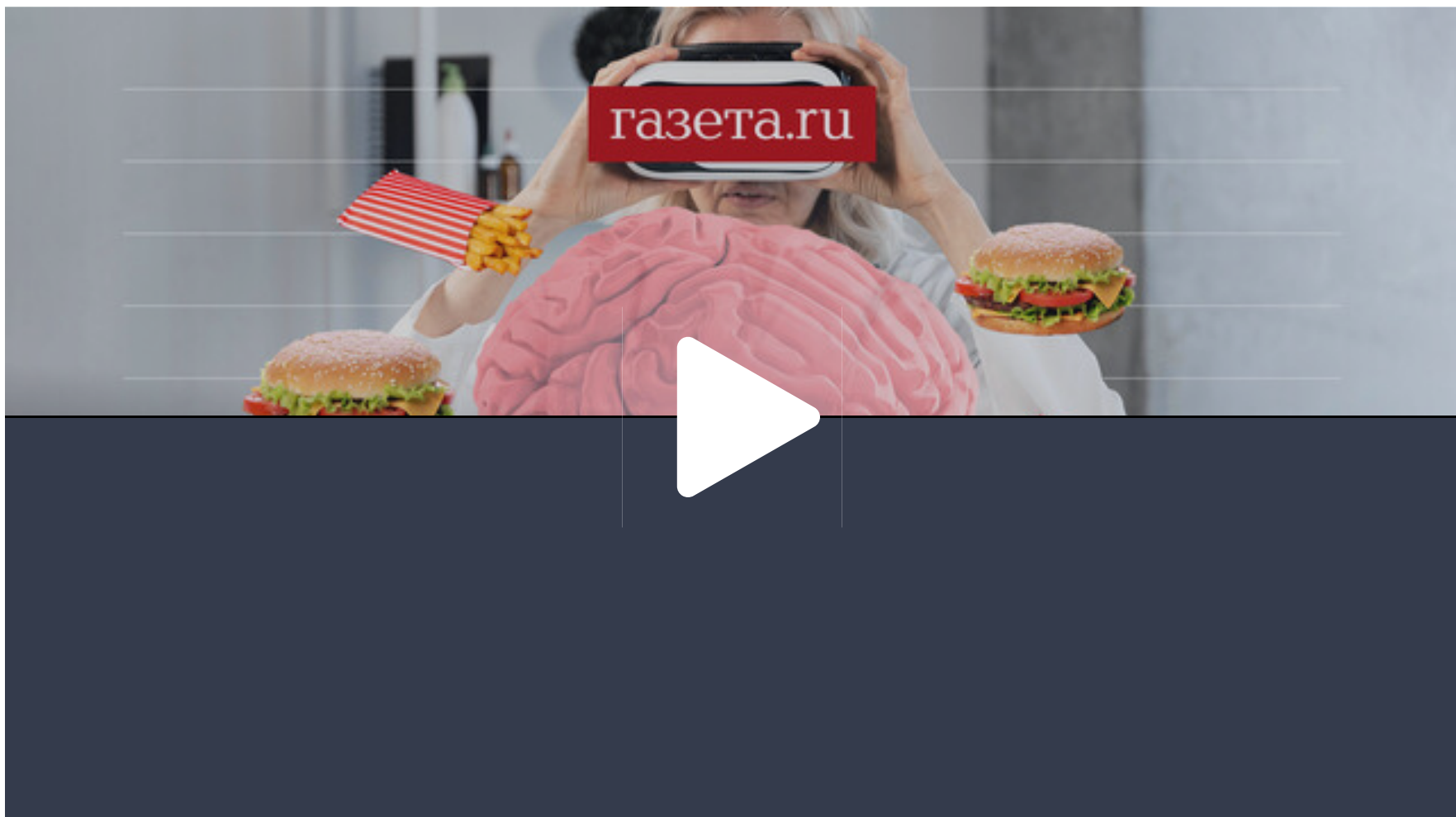
Врач отметила, что у некоторых людей хронический стресс может угнетать аппетит через общее возбуждение нервной системы, тревожность и симптомы со стороны ЖКТ (тошнота).

«Чтобы обуздать свой нескончаемый аппетит во время стресса, нужно действовать системно, убирая причину. Для начала сходите к эндокринологу и сдайте анализы (глюкоза, инсулин, HOMA-индекс, ТТГ, Т4 свободный, кортизол, общий анализ крови, ферритин, витамин D). Запишитесь на консультацию к психологу, если есть признаки РПП, депрессии или тревожного расстройства», — посоветовала врач.

Психолог также заявила, что нужно сосредоточиться на ежедневном рационе: он должен быть сбалансированным и богатым клетчаткой.

Кроме того, Соболева посоветовала найти активность, которая поможет управлять стрессом, — йога, медитация, дыхательные практики, прогулки на природе, хобби.

Ранее россияне узнали, почему не стоит резко увеличивать потребление кофе.



Соседов жил
от кого
единственную

Названа новая возможная причина смерти музкритика Соседова

Три выстрела до
гибели: украинский
фронт потряс крик
отчаяния

Стало известно, кому
достанется все
имущество Сергея
Соседова

Одесса в огне: флот НАТО принес беду и сам взлетел на воздух

Польша обещает
разгромить Россию:
ответ Москвы лишил
Варшаву дара речи

Киселёв заявил,
сын Кристины
Орбакайте воюет
зоне СВО