

- Главная

Подписки

Найти

Новости

Статьи

Видео

Ролики

Сохранённое

Видеоигры

Детям

Всё о Дзене

ИИ-ассистент Глиф

Рейтинг СМИ

Дзен на iOS и Android

Ещё

martislove.ruРЕКЛАМА

Халаты MARTISLOVE — скидка 10% по промокоду FORYOU10 от 2 390 Р

Комплект белья при заказе от 10000Р в подарок!

📦 Доставка бесплатно от 3 500 Р за 2-5 дней

Быстро доставим в пункт выдачи | Оплата частями в Сплит | Скидки Бестселлеры

Узнать больше

Ридус

218,1 тыс подписчиков

Подписаться

Психолог Соболева объяснила связь стресса и аппетита на сладости

24 августа

15~1 мин



Коллаж Ridus

Повышенный аппетит при переживании хронического стресса часто связан с повышенным уровнем кортизола, как отметила в интервью для «Газеты.Ru» Полина Соболева, специалист в области клинической и семейной психологии клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family. Как указывает эксперт, в условиях **стресса** особенно усиливается стремление к потреблению высококалорийных, сладких и жирных блюд.

Психолог подчеркнула, что в такой ситуации углеводная пища способствует выработке **серотонина**, известного как гормон, повышающий настроение. В результате именно пища становится быстрым и легкодоступным средством для улучшения эмоционального состояния и снятия тревожности.

Полина Соболева также подчеркнула, что справиться с неконтролируемым аппетитом в условиях стресса можно через системную работу над устранением его причин.

«Прежде всего, необходимо посетить эндокринолога и пройти необходимые обследования. Запишитесь на консультацию к **психологу** в случае, если имеются признаки расстройства пищевого поведения, депрессии или тревожного состояния», — посоветовала Полина Соболева.

🌟

👍 1

💬

💬

⋮

С подпиской рекламы не будет

Подключите Дзен Про за 159 Р в месяц

Подключить

Комментарии

Чтобы комментировать публикации автора — надо подписаться на канал

Подписаться

Напишите что-нибудь — ваш комментарий станет первым

Реклама

Реклама · 18+

Соцреклама

Арендуйте РОПа в 5 раз дешевле чем в штат. РОПшеринг
Узнайте, какой результат вы сможете получить в своей нише за 2 месяца! Жмите ropsharing.ru

Перейти на сайт

Александр Пушной — на REKONFA
15 октября поговорим об ИИ, человеке и новой реальности. ya.rekonfa.ru

Перейти на сайт

Работай в ПВО, о родной город
Работай в ПВО, о: инфраструктуру. с полным соцпак: сталинские-соколы.s

Перейти н

Рекомендуем почитать

Ридус

719 читали · 15 часов назад

Холодный душ: как идёт цифровизация рынка автомобильных грузоперевозок

С 1 сентября 2026 года на грузовых автоперевозчиков обрушился «холодный душ» ...

7 минут

Ридус

3334 читали · 3 часа назад

Биофизик Карнаухов: в России ожидается бесснежная зима

Биофизик и климатолог Алексей Карнаухов, работающий в качестве ведущего научного...

Около минуты

Ридус

632 читали · 18 часов назад

Мария Захарова обвинила Зеленского в употреблении запрещенных препаратов

Владимир Зеленский, по словам официального представителя МИД РФ Марии Захаровой, уже...

Около минуты

Правильное питание

87,6 тыс интересуются

Следить за темой

Объявление скрыто

Мы используем ваши ответы, чтобы подбирать для вас подходящую рекламу

✕

ВЕРНИ КОМФОРТ В СВОЮ ЖИЗНЬ

РЕКЛАМА. ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

👤 Что это значит