

Объявление скрыто

Мы используем ваши ответы, чтобы подбирать для вас подходящую рекламу

ЗДОРОВЬЕ

Россиянам объяснили, почему во время стресса люди начинают много есть

24 августа 2026 18:43 Алексей Филимонов Поделиться ↗



Повышенный аппетит при хроническом стрессе связан с повышенным уровнем кортизола. Об этом в беседе с «Газетой.Ру» заявила клинический и семейный психолог клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Полина Соболева.



Маркетинг и тревожность: Почему в РФ растёт спрос на товары для сна

По её словам, особенно растёт тяга к высококалорийной, сладкой и жирной пище. Она пояснила, что в данном случае еда, особенно углеводная, «способствует выработке гормона хорошего настроения серотонина». В результате пища становится быстрым и доступным средством от плохого настроения и тревоги.

Соболева отметила, что обуздать нескончаемый аппетит во время стресса поможет системная работа по устранению причины.

«Для начала сходите к эндокринологу и сдайте анализы... Запишитесь на консультацию к психологу, если есть признаки РПП, депрессии или тревожного расстройства», — заключила врач.

Ранее врач-диетолог Анастасия Ефимова заявила, что еда часто становится способом успокоиться или снизить тревогу, сообщает Telegram-канал «Радиоточка НСН».

Авторефрактометр – доступные цены. От R-Optics

Авторефрактометры и другое офтальмологическое оборудование! Доступные цены! Звоните!

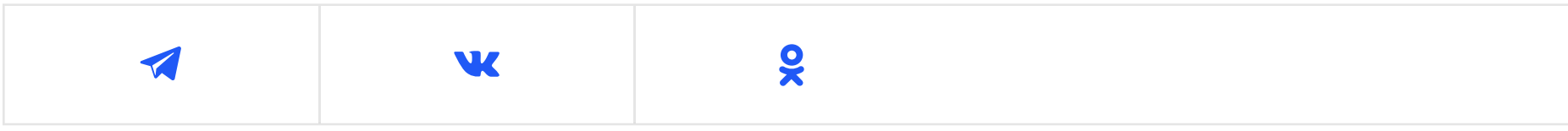
Узнать больше

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Подписывайтесь на НСН: [Новости](#) | [Дзен](#) | [VK](#) | [Telegram](#) | [Max](#)

ФОТО: РИА Новости / Алексей Филиппов

теги: Еда Стресс Психологи Здоровье



ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ

Профессор МГИМО оценила заявления Ле Пен об отказе поддерживать ВСУ 16:00

Песков рассказал, что необходимо для снятия запрета на экспорт дизеля 15:53

Песков: Россия учитывает, какие страны передают вооружение Украине 15:37

«Летят искры!»: Алиса Вокс раскрыла закулисы телешоу «Ну-ка, все вместе!» 15:33

Миронов заявил, что намерен продолжить руководить фракцией «Справедливая Россия» 15:27

Несдержанность Зеленского перессорила Южную Корею с КНДР и Россией 15:25

«Секунда – и все»: Ученый дал совет, как выжить в схватке с медведем 15:21

Глава Волгограда ушел в отставку 15:13

АвтоВАЗ запустил серийное производство Lada Azimut 15:01

«Коэффициент Питта»: Юра Борисов не сделает «Девятую планету» фильмом-миллиардером 14:43

Все новости →

searchinform.ru РЕКЛАМА - 16+

Аудит файловой системы, блокировка действий с файлами

4,3 ★ Рейтинг организации ⓘ

Узнайте, где хранятся персональные данные. Блокировка угроз и аудит доступа

Узнать больше

tehnodpk.ru РЕКЛАМА

Ступени ДПК в НН — от 2500 руб. за м.п

Всё есть в наличии! Привезём в день заказа. Расчёт и визуализация проекта бесплатно!

Узнать больше

ПАРТНЕРЫ

СМИ 2

Никита Высоцкий назвал причину смерти Марины Влади

Кадастровая стоимость квартир: как её оспорить?

Узбекистанцам и таджикистанцам: работодатель не платит зарплату

"Нет, не тромб": названа причина смерти Соседова

Узбекистанцам и таджикистанцам: положен ли вам ОМС в России

Новостройка, собрание, несправедливость: вот как это оспорить по закону

Следите за новостями в социальных сетях

Получайте свежие материалы на почту



Ваш email

подписаться

Редакция
Контакты
Реклама

Ошибка в тексте? Выделите её мышкой и нажмите: Ctrl + Enter

Информационное агентство «Национальная Служба Новостей (НСН)»: свидетельство о регистрации СМИ ИА № ФС77-53714 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 17 апреля 2013 года.

© 2026 ООО «НСН» ЗАО «Мультимедиа Холдинг», все права защищены