**Як прийняти своє тіло, якщо з початку війни заїдаєш стрес**

 Передусім варто визнати, що ця копінг-стратегія допомогла вам вижити.

Подякуйте собі за те, що знайшли спосіб зреагувати на аномальні події. Якщо у вас до війни був діагностований РХП (розлад харчової поведінки), він може загостритися. Зверніться, будь ласка, по допомогу до спеціаліста. Якщо до війни відносини з їжею у вас були стабільні, спробуймо визначити причину переїдання. Щоб пробачити себе, важливо зрозуміти, чому ви так робили. І обрати нову стратегію.

Позбавитися від емоцій або отримати їх

 Усі чули, що споживання деяких харчових продуктів стимулює вироблення гормону задоволення – ендорфіну. У тяжкі моменти хочеться забутися та перемкнути увагу на щось знайоме.

Спробуйте визначити, яка саме емоція запускає цикл переїдання. Часто після вживання «забороненої» їжі виникає почуття провини. Намагайтеся відстежувати його та пробачати себе.

Повернути собі почуття контролю

У ситуації нестабільності та невизначеності важливо мати щось звичне та стабільне. Іноді цим острівцем безпеки може стати приготування чи вживання їжі. Ми можемо намагатися контролювати тіло, щоб відчувати себе в безпеці.

Спробуйте обирати більш конструктивні способи повернути контроль. Наприклад, дихальні вправи, фізичне навантаження або плани на день.

 Покарати себе

Безсилля, неможливість щось змінити, відчуття того, що ти робиш недостатньо, – можуть провокувати почуття провини та ненависті до себе. Також агресія, яка направлена на ворога і яку ви собі не дозволяєте, може проявлятися у вигляді аутоагресії. Якщо ви в безпеці, то можете мати провину вцілілого. Тоді переїдання може бути спробою покарати себе.

Нагадуйте собі про те, що війна почалася не через вас та ви не відповідаєте за дії окупантів.

Уникнути міжособистісних проблем

Так само, як і до війни, зайва вага може мати вторинну вигоду. Наприклад, ви боїтеся будувати стосунки або не хочете інтимної близькості з чоловіком. Тоді незбалансоване харчування може бути вашим способом уникнути тривоги.

Подумайте, як зайва вага допомагає вам. Чи могли б ви задовольнити ці потреби по-іншому?

 Те, як ваші батьки реагували на зовнішність, також впливає на здатність приймати себе.

Чи критикували вас, чи порівнювали з іншими, знецінювали ваші спроби мати гарний вигляд? Згадайте переконання, які вам говорили в дитинстві про ваше тіло. Оцініть, чи дійсно вони вам потрібні в дорослому житті чи ви живете за звичним сценарієм?

Приймати своє тіло може бути нелегко. Відчути свою цінність, незалежно від зовнішності, може бути легше у стосунках. Коли є хтось, хто не оцінює вас, а приймає.

Спробуйте подивитися на себе очима людини, яка вас дуже любить. Що б вона сказала вам про ваше тіло? Щоб ви самі сказали найкращій подрузі, яка б звернулася до вас із проханням допомогти прийняти своє тіло?

*Маргарита Шавловська - психолог-сексолог, член the European Society for Sexual Medicine, Асоціації психологів України*