

- **Терапевтические методы борьбы**
- Если самостоятельно избавиться от пагубной зависимости не получается, лучше обратиться к специалистам. Нормализовать питание можно при помощи психотерапии. Сегодня широко используется когнитивно-поведенческий метод. Специалист начинает работу с пациентом с изучения существующей проблемы. Врач уточняет характеристики пищевого поведения, спрашивает, о чем человек думает во время еды, как и когда он принимает пищу. Так, человек начинает понимать, почему он в действительности ест, учится постепенно справляться с зависимостью, разделяя еду и эмоции. Применяются и другие любопытные методы.
- **Арттерапия** - это лечение в ходе игр. На специальных занятиях человек учится выражать свои чувства и избавляться от стресса при помощи игровых ситуаций, а также творчества - рисования, лепки, конструирования.
- **Гештальттерапия** - это работа с зоной фантазии человека. Именно так это направление рассматривает невроты, страхи, депрессии и внутренние конфликты человека. Специалист помогает человеку осознать свои проблемы и научиться бороться с ними.