

УДК 159.99

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ НЕРВНОЙ ОРТОРЕКСИИ

Жембровская А.С.

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: advrcva4440564@mail.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В. к.псх.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме развития нервной орторексии в результате вовлеченности в марафоны похудения. Затрагивается тема восприятия женщинами своей внешности на фоне изучения цифровой информации. Рассматривается проблема влияния марафонов похудения на развитие нервной орторексии у участников, формирование новых пищевых привычек. А также мотивы вовлечения женщин в марафоны похудения и их эффективность.

Ключевые слова: самооценка, правильное питание, социальная сеть, тело, внешность, марафоны, лишний вес, образ идеального тела

SOCIAL NETWORKS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF ORTHOREXIA NERVOSA

Zhembrovskaya A.S.

Abstract: The article is devoted to the problem of the development of orthorexia nervosa as a result of involvement in weight loss marathons. The topic of women's perception of their appearance against the background of studying digital information is touched upon. The problem of the influence of weight loss marathons on the development of orthorexia nervosa in participants, the formation of new eating habits is considered. As well as the motives for involving women in weight loss marathons and their effectiveness.

Keywords: self-esteem, proper nutrition, social network, body, appearance, marathons, overweight, ideal body image.

«Все есть яд, ничто не лишено ядовитости, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством».

Филипп Теофраст Парацельс.

Питание – это важнейшая физиологическая потребность организма. Полноценное питание помогает организму справиться с нагрузками различного рода: умственными, физическими, психоэмоциональными. А учитывая темп цифровизации современного общества, где акцент поставлен на быстрое достижение целей, активное движение и развитие, следует обратить особое внимание на поддержание высокого качества жизни, в том числе выбор пищи для потребления. Ведь жизнь в таком ритме приводит к пониженной стрессоустойчивости и быстрой утомляемости, а делая выбор в пользу сбалансированного и правильного питания появляется возможность обеспечить свой организм дополнительным источником качественной энергией.

На конец 2021 года количество пользователей социальных сетей достигло практически 73% населения России старше 12 лет [2]. Это говорит о том, что социальные сети прочно вошли в нашу жизнь и твердо занимают свои позиции. В социальных сетях можно увидеть одобрение социума к здоровому образу жизни, строгому контролю качества употребляемых продуктов питания и призывы к избавлению от лишних килограммов. Появление марафонов похудения, блогов и страниц с рецептами «правильных» блюд, рекламы продукции, относящейся к «правильной» и полезной по ТВ и радио, еще больше внедряет в общество идею о необходимости в употреблении правильных продуктов. Но мало кто задумывается, что это маркетинговые уловки, многие из которых, не имеют эффективности и даже могут принести вред (обезжиренные молочные продукты, продукты питания без содержания сахара, без глютена, лактозы и прочих «вредных» ингредиентов).

Следящие за своим питанием люди тщательно подходят к выбору продуктов питания, составляют суточный рацион в соответствии с энергетической калорийностью, скачивают специальные программы для подсчета калорий. У некоторых данный стиль жизни переходит в своего рода заикленность на своем питании. Очевидно, что определенные самоограничения в питании, позволяют снизить уровень тревожности и

волнения, связанные с потреблением пищи, для того, чтобы соответствовать требованиям общества.

Однако, данная чрезмерная озабоченность по поводу качества своего питания, может привести к серьезным последствиям, а именно к нервной орторексии [3].

Нервная орторексия – расстройство приема пищи, которое характеризуется навязчивым стремлением к «здоровому и правильному питанию». И такая гипертрофированная фиксация может стать проблемой для человека, если она обретает черты одержимости [1]. В 1997 году введен данный термин врачом из США Стивеном Братманом. Он первый описал пациентов, которые испытывали не просто стремление к «здоровому питанию», а нечто похожее на одержимость. Братман описал «орторексию» как навязчивое следование «правилам питания» (установление самостоятельно жестких ограничений в еде, чувство вины, если происходят отклонения установленных ограничений и другое). На данный момент строгих диагностических критериев нервной орторексии не существует, но специалисты широко используют данный термин при описании данного расстройства пищевого поведения.

Лица с заниженной самооценкой и ложным представлением об идеальном образе тела чаще других становятся участниками марафонов похудения, где обещают не только скинуть «лишние» килограммы, но и научить правильному питанию. Особенно часто ими становятся женщины, так как именно они чаще поддаются влиянию внешних факторов на формирование самооценки [5].

В исследовательских целях были изучены программы 5 популярных марафонов похудения с количеством участников от 2 до 5 тысяч участников. Для снижения веса, рацион в исследуемых марафонах, рассчитан в среднем на 1200-1300 ккал. и меню стандартизировано, без учета индивидуальных показателей. Так же составлены программы интенсивных тренировок. В марафонах проводят мотивационные вебинары и есть чаты поддержки.

Мотивируют участников активно худеть призы за лучшие результаты. То есть, принимая участие в марафоне, уже формируется ложный мотив по достижению цели в нормализации веса тела. В начале каждого из марафонов либо дают задание представить себя в желаемом весе и на сколько улучшится жизнь или рассказывают о «лишнем» весе как о чем-то постыдном и «грязном», заставляя участников почувствовать себя «ненормальными» и ленивыми. Марафоны в среднем длились 3 недели.

На первой неделе в чатах поддержки участники активно делились своими ощущениями наступающей «легкости» и активностью. Выкладывали фото продуктовых корзин и готовых блюд. У соблюдающих все предписания марафона – вес начал уходить. На второй неделе появлялись сообщения о раскаянии в употреблении «запрещенных» продуктов и сложности в соблюдении меню марафона, а после съеденного накатывало чувство вины, стыда и безнадежности. Аналогичные ощущения и чувства испытывали респонденты в исследовании «Об отдельных поведенческих факторах психического здоровья граждан на путях формирования здорового образа жизни» [4]. В остальных отчетах участников наблюдалось «втягивание» в процесс, но жалобы на «ломку» без сладкого и быстрых углеводов.

Спустя месяц после окончания марафонов среди участников одного из чатов был проведен опрос. В опросе приняли участие 153 человека. По результатам были выяснены следующие данные: 43% опрошенных следуют четким правилам правильного питания, предписанным на марафоне. 63 % испытывают тревожность, когда появляется чувство голода, но нет возможности перекусить правильными продуктами. И 82% ответили что эмоционально тяжело принимать участие во встречах компанией, где предполагается застолье с обилием разнообразных блюд, не соответствующих критерию «правильных».

Анализируя ответы участвовавших в опросе респондентов, можно прийти к выводу, что информация в теме правильного питания, в том числе научно необоснованная, предоставляемая в марафонах похудения, оказывает

значительное влияние на формирование новых пищевых привычек. В свою очередь, которые, могут приводить не только к физиологическим нарушениям в организме, но психологическим проблемам. Одной из которых и является нервная орторексия.

Учитывая масштабы и количество людей, принимающих участие в марафонах похудения, можно говорить о реальной проблеме среди населения. Особенно в зоне риска находятся девочки-подростки и женщины молодого возраста, которые наиболее подвержены социальному влиянию. И для предотвращения распространения данной проблемы необходимо донести до общества, что даже в вопросах похудения и правильного питания необходим индивидуальный подход с участием специалистов.

Библиографический список

1. Бюндюгова Т.В. Использование визуальных технологий в цифровом обучении [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С.94-98. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220738> (дата обращения: 30.03.2022).
2. Валеева О.С. Асоциальное поведение в реальной жизни как следствие цифровизации [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С. 70-73. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288507> (дата обращения: 03.04.2022).
3. МакГрегор, Рене. Орторексия или когда здоровое питание вредит. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 180 с.
4. Моисеева Я.В. Социально-психологическая адаптация в организации [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 1. – С.193-197. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46220761> (дата обращения: 16.04.2022).
5. Терешонок, Т.В. Айснер П.Ю. Особенности самооценки женщин среднего возраста с разным социальным статусом [Электронный ресурс] // Социально-экономический и гуманитарный журнал Красноярского ГАУ. – 2016. – №4 – С 176.– URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27379442>.