

УДК 159.96

## НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Гугуева Ю.В.

Студентка магистратуры ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: [guguevau@gmail.com](mailto:guguevau@gmail.com)

Научный руководитель:

Дикая Л.А.

к.пс.н., доцент ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

**Аннотация:** В статье дано определение пищевой зависимости, рассмотрены основные виды пищевой зависимости и причины возникновения этой формы аддиктивного поведения.

**Ключевые слова:** пищевая зависимость, аддиктивное поведение, анорексия, булемия, орторексия, бигорексия, компульсивное переедание, извращение вкуса, прегорексия, дранкорексия, неспецифические нарушения пищевого поведения, руминация, синдром чистой тарелки.

## DISTURBANCE OF FOOD BEHAVIOR. PSYCHOLOGY OF FOOD ADDICTION

Gugueva Y.V.

**Abstract:** The article provides a definition of food addiction, discusses the main types of food addiction and the causes of this form of addictive behavior.

**Keywords:** food addiction, addictive behavior, anorexia, boulemia, ortorexia, bigorexia, compulsive overeating, taste perversion, pregorexia, drancorrexia, non-specific eating disorders, rumination, clean dish syndrome.

Казалось бы, пища наш источник жизни, помощник в получении энергии, один из основных факторов существования человека, как биологического рода. Так когда же пища стала для нас легализованным наркотиком, источником ярких ощущений и лекарством от депрессии?

**1. Пищевая зависимость или «Каждому не мешало бы приглядеться к себе во время еды» Элиас Канетти**

Змановская Е. В. В определяет пищевую зависимость, как не такой опасный, но гораздо более распространённый вид аддиктивного поведения. Пища является самым доступным объектом злоупотребления [1, с.36].

Механизм формирования данной аддикции достаточно прост. Все мы подвергались тем или иным насмешкам, бывали так часто недовольны собой, сравнивали себя с более успешными людьми из ближайшего окружения или с медийными личностями. Все эти моменты порождали разочарование, досаду, гнев, боль, стыд... Уровень эндорфинов, которые отвечают за наше счастливое и радостное состояние, в вышеперечисленные моменты был очень низок, соответственно мы все пытались его каким-то образом восполнить. Пища в этот момент является самым быстрым и доступным источником «счастья». Пищевая зависимость проявляется в более частом и неконтролируемом приёме пищи, чем нам требуется физиологически, либо наоборот в полном отказе или катастрофической минимизации.

2. Виды пищевой зависимости или даже ЗОЖ может быть опасен.

Невротическая анорексия (с греч. «отсутствие желания есть») – заболевание связано с фанатическим стремлением к стройности и ужасом стать толстой, набрать вес. Поведение человека при данном заболевании выглядит, как отказ от еды или резкие ограничения в питании. Анорексик во что бы то ни стало одержим идеей иметь астеническое телосложение. Противопоставление ей невротическая булимия (с греч. «волчий голод»). Страдающие булимией обычно отличаются относительно нормальным весом. Это поведенческий паттерн, который является следствием ряда причин, и коренится в культуре, где булимия, распространяется все шире. У страдающего этим заболеванием характерно приступообразное поглощение огромного количества еды (аппетит появляется внезапно). Также он может есть, не переставая, а сытость не ощущать. Появляется ночное питание – приступ голода появляется именно ночью. Пациент контролирует свой вес с помощью частых рвот или использования слабительных, диуретиков.

Орторексия (*Orthorexia nervosa*) – данное расстройство возникает тогда, когда у человека появляется идея-фикс — улучшить свое здоровье, отдавая предпочтение определенным «здоровым» продуктам. Термин «орторексия» – один из самых молодых в списке пищевых расстройств. В теоретический и

клинический обиход ввел американец Стивен Брэтмен в 1997 году [2, с. 5]. Человек начинает питаться, используя свои придуманные правила. Орторектики неспособны выбрать себе еду, которая приготовлена вне дома, потому что с их точки зрения она содержит много жира, добавок и вредных веществ.

Бигорексия — новый термин, противопоставляется анорексии и выражается в следующих поведенческих паттернах. Характеризуется безудержным стремлением постоянно тренироваться и наращивать мышечную массу, порицаются продукты, содержащие жир, а питание происходит в основном только теми продуктами, которые восполняют белки и углеводы в организме, часто многие приемы пищи заменяются химическими белковыми коктейлями. Люди перестают общаться на какие-либо другие темы, кроме фитнеса и «правильной» еды.

Компульсивное означает навязчивое, неподвластное воле, по симптоматике схоже с булимией, однако, пациенты не принимают слабительных и диуретиков и не вызывают у себя насильно рвоту.

Извращение вкуса выражается у человека, когда он в течение долгого времени употребляет в пищу то, что несъедобно, а иногда и опасно употреблять в пищу. Больше всего данная зависимость распространена среди детей от 2 до 6 лет, беременных женщин. Извращение вкуса бывает трех основных видов: амилофагия — когда употребляются богатые крахмалом вещества; геофагия — когда едят глину, почву, песок, щебень и т.п.; пагофагия — когда любят есть снег и лед

Прегорексия — расстройство пищевого поведения у беременных. Название образовано из слов «pregnancy» и «anorexia» Данная зависимость встречается крайне редко и в большинстве случаев навязана современной модой быть стройной в любые моменты своей жизни. Беременность воспринимается, как угроза потери красивого тела. Женщина начинает много и тяжело тренироваться, используя большие веса и повышенную нагрузку. Противоположностью ей является дранкорексия — это не медицинский

термин, а слово из разговорного лексикона [4, с. 29]. Дранкорексия представляет из себя комбинацию самоизнурения голодом и чрезмерного потребления алкоголя, когда стремятся выпить больше за счет отказа от пищи.

Неспецифическое нарушение пищевого поведения это множество различных состояний [5, с. 7]. Зачастую речь идет о комбинации нескольких расстройств. Руминация у взрослых — расстройство характеризуется регулярным срыгиванием ранее проглоченной пищи обратно в рот, которая может быть повторно пережевана и проглочена или выплюнута. Синдром чистой тарелки — «доедание» блюда, часто наблюдается у матерей, которые доедают за своими детьми.

3. Причины пищевой зависимости или «пусть мама услышит, пусть мама придёт, пусть мама меня непременно найдёт».

В каждого человека в самом раннем детстве закладываются определённые паттерны поведения, а также связанные с ними отклонения. Мама наша первая связь с миром, именно через неё мы удовлетворяем свои витальные потребности [3, с. 15] – основные базовые потребности для существования: пища, эмоциональная стабильность и безопасность. Если каким-то образом связь с мамой нарушена, либо сама мать при кормлении ребёнка эмоциональна холодна – это приведёт к формированию нарушений в поведении. Таким образом, в раннем детстве завязываются основные корни пищевой зависимости. Мы восполняем едой дефицит внимания к себе, признания и любви. Еда вырабатывает стрессоустойчивость, особенно при атаках негативных эмоций и страхов. Можно сделать вывод – что основные причины зависимостей, а также других психологических нарушений берут начало в раннем детстве, особенно при общении ребёнка с матерью. Сама пищевая зависимость плохо поддаётся коррекции из-за доступности любых продуктов, а также «легализации» источника зависимости.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). – М., 2009.– 288 с.
2. Брэтмен Стивен. Нетрадиционная медицина. – М., 1997. - 288 с.
3. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Рожанец Р.В. Методика многостороннего исследования личности (в клинической медицине и психологии) – М., 1976. – 186 с.
4. Гаврилова А. В. Особенности коммуникации поколения Z [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2016. №2. С. 28 — 31 URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26133865> (дата обращения 12.04.2019).
5. Пищик В. И. Психология мобильности человека: объяснительные схемы [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. 2015. – №2. – С. 5-14. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25498173> (дата обращения 12.04.2019).