

УДК 159.9

ПРОБЛЕМА РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Корнеева М.

Василевичева А.И.

Научный руководитель: Духавнева А. В. к.пед.н.,
доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: duhavneva@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы развития и возникновения расстройства пищевого поведения среди молодёжи, а также мифы о данном расстройстве.

Ключевые слова: расстройство, телосложение, анорексия, булимия, зависимость, профилактика.

THE PROBLEM OF EATING DISORDERS AMONG YONG PEOPLE

Korneeva M.

Vasilevicheva A. I.

Scientific supervisor: Duhavneva A. V., PhD, associate professor
department “Psychology and personnel management”

PEI HE SU (IMBL)

e-mail: duhavneva@mail.ru

Abstract: This article discusses the problems of the development and occurrence of eating disorders among young people. As well as myths about this disorder.

Keywords: disorder, physique, anorexia, bulimia, addiction, prevention.

Расстройство пищевого поведения (РПП) — это нарушение приёма пищи у человека, которое связывается с появлением психологической зависимости. При такой зависимости человек восполняет недостаток или подавляет избыток эмоций с помощью определённой деятельности, связанной с едой.[1]

В общем-то, здесь работает такая же схема, как и в случае с алкоголем или наркотиками, но в процессе лечения вышеперечисленных

зависимостей человек должен избавиться от алкоголя или наркотиков навсегда, но от еды навсегда отказаться не получится, и в этом вся проблема.

К несчастью, до сих пор не существует такого метода лечения, который помогал бы со стопроцентной вероятностью людям, у которых присутствует расстройство пищевого поведения, так как это достаточно сложная комплексная проблема, которая имеет тесную связь и с психологией, и с физиологией. Но ведь, чем больше людей будут осведомлены о данном заболевании, чем быстрее они лишатся предрассудков, тем быстрее появится способ решения этой проблемы.

Типичные причины развития расстройств пищевого поведения:

- Генетика. Риск заболеть расстройством пищевого поведения в десять раз больше у тех, у кого в роду кто-то уже страдал подобными расстройствами.
- Семейные причины. Как правило, здоровые примеры в семье служат защитным механизмом от развития расстройств пищевого поведения, однако излишняя концентрация внимания родителей на вопросах, связанных со здоровым питанием и весом тела, может иметь обратный эффект.
- Социальные проблемы. Чаше всего люди, которые страдают расстройствами пищевого поведения, имеют низкую самооценку и болезненный эмоциональный опыт.
- Травматическое событие. Многие люди, страдающие данным расстройством, пережили в своей жизни какое-либо насилие, и потому они осознанно или неосознанно пытаются избежать ситуаций, которые в будущем могли бы привести к повторению пережитого. [2]

Последствия расстройства пищевого поведения:

- раздражительность, вялость и апатия
- нарушение работы внутренних органов
- искажается восприятие собственного тела
- нарушение обмена веществ

- кости теряют плотность, становятся хрупкими
- появляются проблемы с кожей, волосами и ногтями
- в худшем случае, может привести к летальному исходу [3]

Мифы о расстройстве пищевого поведения:

МИФ № 1. РПП — ЭТО НЕСЕРЬЁЗНО

Серьёзнее некуда. РПП имеют *самый высокий уровень смертности* по сравнению с любыми другими психическими расстройствами. Так, например, смертность, связанная с анорексией, в 12 раз выше, чем смертность, связанная со всеми остальными причинами среди девушек в возрасте от 15 до 24 лет.

МИФ № 2. РПП — ЭТО ТОЛЬКО АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ

О некоторых расстройствах пищевого поведения в науке пока не сложилось единого мнения, поэтому их число колеблется от 8 до 40, но их точно больше двух.

Кроме всем известных нервной анорексии и нервной булимии существуют также:

- *Компульсивное переедание* — пищевое расстройство, представляющее собой переедание и являющееся реакцией на дистресс (стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями).

- *Нервная орторексия* — пищевое расстройство, характеризующееся навязчивым стремлением к «здоровому и правильному» питанию, что приводит к значительным ограничениям при выборе продуктов.

- *Расстройство избирательного питания* — отказ от потребления конкретных продуктов, приводящий к ограничению рациона. Принципы выбора продуктов могут быть любыми: от их цвета до видовой принадлежности.

МИФ № 3. РПП НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Да, признаемся честно, мы всё выдумали. И вообще, почему бы всем худым просто не начать есть, а всем толстым — не взять себя в руки и не

пойти в спортзал? А всем людям с депрессией нужно не грустить. Всё же так просто.

РПП — это психические расстройства, такие же, как шизофрения, неврозы, биполярные расстройства и т.д. Его наличие — это не вопрос образа жизни, и оно не говорит об отсутствии дисциплины.

И больные расстройствами пищевого поведения не могут начать/прекратить есть самостоятельно, им требуется помощь специалистов.

МИФ № 4. ВСЕ ЛЮДИ С РПП БОЛЕЗНЕННО ХУДЫЕ

Если вдруг вы увидите по телевидению какую-либо передачу о расстройствах пищевого поведения, то в 99 процентах случаев её главной героиней будет девушка, весящая меньше 30 килограмм. На самом деле, 2/3 больных РПП имеют средний вес или вес выше среднего. СМИ заявляет нам, что худоба — единственный признак РПП, и это является огромным заблуждением.

МИФ № 5. РПП — ЭТО ТОЛЬКО ПРОБЛЕМЫ С ПРИЁМОМ ПИЩИ

РПП — это не столько в твоём теле, сколько в твоей голове.

РПП — это постоянное чувство вины перед собой за съеденное, это постоянная ненависть к себе за то, что ты выглядишь не так, как должен выглядеть, постоянный страх поправиться, тревога из-за отсутствия контроля над своей жизнью и своим телом. Естественно, всё это ведёт к появлению других расстройств психики.[3]

Профилактика расстройства пищевого поведения:

- Анализирование причин заедания неприятных эмоций
- Подчеркивание неправильности давать негативную оценку размерам и массе тела других людей.
- Обращение внимания на важность понимания ощущений своего тела: приём пищи в случае голода и его прекращение при насыщении.

- Информирование детей о предстоящих нормальных изменениях в теле.
- Сосредоточение внимания на регулярном занятии спортом и сбалансированном питании.
- Грамотное освещение этой темы, коррекция неверных представлений и недопонимания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гугуева Ю.В. Нарушение пищевого поведения. Психология пищевой зависимости [Электронный ресурс] //Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С. 361-365. –URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353683> (дата обращения 15.04.2019).
2. Димов В. М., Паутов В. Н. Здоровье этноса как проблема его социальной безопасности // Социально-гуманитарные знания. – 2000. – №1. – С. 166–179.
3. Скрынник К.А., Влияние деструктивных групп на психику подростков// Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т.5, №2. – С. 440-444. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41353699>.