

ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА НА ПРИМЕРЕ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

THE REASONS FOR THE FORMATION OF A PSYCHOPATHOLOGICAL STATE IN AN ADDICTED PERSON ON THE EXAMPLE OF FOOD ADDICTION

M. Shadrina

Summary: Food addiction is an urgent problem of modern society. The article discusses the causes that lead to the formation of food addiction in humans. The psychological and somatic problems faced by addicted people are considered. The age categories of citizens who are most at risk of addiction have been identified. Recommendations are given that can be aimed at the formation of proper eating behavior in the younger generation.

Keywords: eating behavior, food addiction, addiction, addictive behavior, anorexia, bulimia, formation of food addiction, restrictive eating behavior, emotional eating behavior, external eating behavior, habit, dysfunctional upbringing, prevention, psychological support, getting out of addiction.

Шадрина Мира Валентиновна,

Аспирант, Московская международная академия;

Клинический психолог, (г. Москва)

iriko1@mail.ru

Аннотация: Пищевая зависимость является актуальной проблемой современного общества. В статье рассматриваются причины, влекущие за собой формирование пищевой зависимости у человека; психологические и соматические проблемы, с которыми он сталкивается. Выявляются возрастные категории граждан, наиболее подверженные риску возникновения и развития зависимости. Даются рекомендации, которые могут быть направлены на формирование у подрастающего поколения правильного пищевого поведения.

Ключевые слова: пищевое поведение, пищевая зависимость, аддикция, аддиктивное поведение, анорексия, булимия, формирование пищевой зависимости, ограничительное пищевое поведение, эмоциональное пищевое поведение, экстернальное пищевое поведение, привычка, дисфункциональное воспитание, профилактика, психологическая поддержка, выход из зависимости.

Анализ по результатам психологического консультирования клиентов выявил наличие такого объемного пласта проблем современного общества, как зависимости от кого-либо или от чего-либо. В психологии любые виды зависимостей называются аддикциями. В переводе с английского аддикция означает привыкание, пагубную привычку. Аддиктивное поведение - это склонность к подчинению при отсутствии самостоятельности, неспособность контролировать собственные поступки, выполнение действий, являющихся привычными для индивида и несущих ущерб физическому и психическому здоровью. Таким образом, аддикция является хроническим состоянием и характеризуется компульсивным поиском и употреблением вещества или вовлечением в деятельность, несмотря на негативные последствия.

Все аддикции условно можно разделить на две основные группы: химические и нехимические (поведенческие) зависимости. К первой группе относятся зависимости от психоактивных веществ, к которым относятся такие зависимости, как алкогольная, табачная, наркотическая, зависимость от лекарственных препаратов, токсических средств. К поведенческим зависимостям относят любовную, зависимость от здорового образа жизни (ЗОЖ), компьютерную, зависимость от гаджетов,

адреналиновую зависимость, шопоголизм, трудоголизм, коллекционирование, клептоманию, религиозный фанатизм, зависимость от сериалов, учебных курсов, вебинаров и другие виды зависимостей. Часто бывает так, что человек может страдать несколькими видами зависимостей, относящимися к разным группам, зависимости могут сменять одна другую. В перечисленном выше списке химических и поведенческих зависимостей не отражена пищевая зависимость, так как она имеет отношение к обеим категориям.

Все упомянутые аддикции, будь то химические или поведенческие, несмотря на различную проявленность имеют схожие пути формирования. На примере пищевой зависимости рассмотрим этапы формирования любых видов зависимостей. Выделяют три таких этапа - начало, середина, конец. Так, на первом этапе человек начинает испытывать чувство голода и желание поесть. На втором этапе принимает решение, где он может добыть себе еду - возможно он сходит в магазин, купит необходимые продукты, приготовит блюдо, которое хотел бы съесть. Третий этап это собственно потребление приготовленного блюда, наслаждение вкусом и ароматом, насыщение, удовлетворение своей потребности. Такое поведение можно считать нормативным. В случае, если на каком-то этапе по определенной причине происхо-

дит нарушение, и такое нарушение впоследствии многократно повторяется, можно сделать вывод о формировании зависимости.

Испытывая на себе влияние какого-либо стрессора, человек стремится снизить уровень своего психического напряжения. Едой он поощряет себя за свои реальные или выдуманные недостатки и на какое-то время забывает про них. Такое поведение является деструктивным и не решает проблемы. Через какое-то время воздействие травмирующего фактора повторяется и человек снова прибегает к способу, который смог его успокоить и отвлечься. Так повторяется цикл за циклом, при этом основная причина не уходит, а проблемы, связанные с зависимостью, такие как лишний вес и сопутствующие соматические заболевания, накапливаются.

По сути, зависимость это есть сформировавшаяся во времени привычка; выработанное и закрепленное на уровне нейронных связей поведение индивида в ответ на сигнал, поступающий извне и напоминающий ему о неприятном пережитом событии. Пищевая зависимость является наиболее актуальной проблемой на сегодняшний день, "пищевая ловушка заключается в том, что кушать приятно, потребление пищи не является уголовно наказуемым деянием, еда доступна, сегодня еду добыть не составляет проблем" [11].

Чаще всего на формирование пищевой зависимости влияют такие факторы, как наличие у человека психологических комплексов, сформированных в детстве. Он убежден, что недостаточно красив, умен, сообразителен, коммуникабелен, не имеет спортивного телосложения. Началом пищевой зависимости может послужить утрата здоровья, материального достатка, социального положения. Пищевой зависимостью чаще всего страдают люди из неблагополучных семей; люди, воспитанные холодными, незэмоциональными или же чрезмерно авторитарными родителями; люди из семей с нарушенной культурой питания.

В зависимости от условий, в которых у человека проявляются пищевые аддикции, выделяют следующие виды пищевого поведения: ограничительное, эмоциогенное и экстернальное.

Ограничительное пищевое поведение подразумевает намеренный отказ от еды или ограниченное ее потребление. В данном случае человек недоволен своей внешностью, может столкнуться с агрессивным отношением к себе и таким способом как бы наказывает себя - "я плохой, недостойный". Чаще всего ограничительное пищевое поведение ведет к анорексии.

При эмоциогенном пищевом поведении желание по-

есть возникает в моменты переживания страха, тревоги, подавленности, скуки, разочарования. При этом он себя успокаивает едой. Многократное повторение таких ситуаций ведет к некорректной обработке информации, посылаемой в мозг - организм воспринимает чувство страха как голод и побуждает человека к приему пищи. Эмоциогенное пищевое поведение является причиной булимии.

Экстернальное пищевое поведение вырабатывается в ответ на стимулы, идущими извне - аромат еды, приятная компания, красивая упаковка, экзотическое блюдо - побуждающими человека к приему пищи вне зависимости от того, голоден он или нет. Такой вид пищевого поведения встречается реже, чем ограничительное или эмоциогенное.

Как было указано ранее, пищевая зависимость занимает промежуточную позицию между химическими и нехимическими (поведенческими) зависимостями. Так, если рассматривать поведенческий фактор, то понятно, что процесс утоления голода должен носить естественный характер. В случае же с пищевой аддикцией, человек будет демонстрировать различного рода навязчивости. Это могут быть всевозможные ограничения в приеме продуктов, могущих, по мнению зависимого человека, нанести вред организму или наоборот, чрезмерное потребление продуктов, не имеющих никакой пищевой ценности. Прием пищи в данном случае будет служить средством для снятия тревоги, изменения эмоционального состояния, но не для утоления голода и насыщения организма необходимыми питательными веществами.

Такие крайности пищевого поведения, а именно отказ от еды или неконтролируемое потребление еды, "сбивают настройки" вкусовых рецепторов. И в этом случае мы можем говорить уже о химической зависимости. Приобретая искаженные пищевые привычки, человек забывает вкус "нормальных" продуктов, они могут казаться ему отвратительными, отталкивающими, невкусными. Вкусовые анализаторы не воспринимают привычные вкусы: "фрукты недостаточно сладкие, куриная грудка слишком пресная, домашний хлеб может показаться кислым и т. д." [7].

На сегодняшний день проблема, связанная с нарушением пищевого поведения, является наиболее актуальной во многих странах мира, в том числе и в России. В дальнейшем, при отсутствии мер, направленных на решение проблемы, ситуация может усугубляться. Пищевая зависимость - это подчинение еде и придание ей особой значимости в своей жизни. Такое отношение у зависимого человека проявляется дома, на работе, в обществе; в условиях стресса, в незнакомой обстановке, при общении с новыми

людьми. В любой напряженной ситуации он ориентируется на свой образ, представления о своем теле. Такое поведение не позволяет человеку свободно взаимодействовать с окружающими, что влечет за собой различные негативные последствия. А при наступлении этих последствий или даже при прогнозировании таких последствий, он стремится наказать или поощрить себя доступными средствами.

Искаженные привычки пищевого поведения негативным образом отражаются на физическом и психическом состоянии человека. Человек с пищевыми расстройствами чаще устает, испытывает слабость, подвержен быстрой утомляемости и лени, нервозен, раздражителен, проявляет жалобы на нарушения внимания и снижение памяти. Такие люди часто эмоционально нестабильны, имеют низкое чувство собственной стоимости, самокритичны, не уверены в себе и собственной социальной привлекательности, недовольны личной и семейной жизнью, к себе относятся с определенной степенью ненависти, самоедства, самобичевания.

Как говорилось ранее, основными факторами при формировании зависимости являются деструктивные принципы воспитания, семейные традиции, жестокое обращение в детстве, определенные традиции питания в семье и обществе. К этому добавляется влияние средств массовой информации. Учитывая цикличность и повторяемость при формировании привычки у отдельно взятого человека, а также повторяемость передаваемых традиций между поколениями, очевидно, что проблема может приобретать другие масштабы и стать глобальной проблемой человечества. "В суеете нашего быстро бегущего времени человек может не замечать свои иррациональные установки и жить с этим, продолжая накапливать багаж нарушений в питании" [10].

Решать эту проблему необходимо уже сегодня, приняв комплекс всевозможных мер, таких как проведение диагностических мероприятий среди населения по выявлению пищевой зависимости и предрасположенности к ней, формированию культуры потребления пищи, выстраиванию здоровой психологической обстановки в семье, образовательной организации, дружеском коллективе, формировании правильной самооценки. Необходимо задействовать усилия различных специалистов: эндокринологов, гастроэнтерологов, диетологов, нутрициологов, психологов. При этом фокус внимания направить на такие возрастные категории, как подростки, юноши и молодые люди.

Особое внимание хочется уделить причинно-следственной связи между детской привязанностью к значимому взрослому и формированию пищевой зависимости в более старшем возрасте. На сегодняшний

день этот вопрос не имеет достаточных статистических данных. Между тем, исследования среди лиц, страдающих расстройствами пищевого поведения, выявляют достаточно высокий показатель наличия травматичных семейных отношений в раннем детстве, связанных со значимым взрослым.

Авторство теории привязанности принадлежит Д. Боулби. Согласно данной теории, в раннем детстве ребенок выбирает для себя объект привязанности. Чаще всего в роли такого объекта выступает мать. Но в некоторых случаях (смерть, болезнь, длительное отсутствие матери) такую роль может взять на себя другой взрослый (возможно отец, бабушка, дедушка, приемный родитель, старший брат или сестра).

Во взаимодействии со значимым взрослым ребенок выстраивает определенную модель отношений. Она может быть четырех типов: надежная, тревожно-устойчивая, тревожно-избегающая, дезорганизованная. Отношения со значимым взрослым формируют базовое доверие к себе и окружающим. Сможет ли ребенок сформировать гармоничную модель отношений, зависит от взрослого. "Дети, находящиеся в состоянии стресса длительное время, испытывая тревогу, зачастую уже в раннем возрасте узнают, что прием пищи, особенно определенных её видов, приводит к снижению уровня тревоги и внутреннего напряжения" [9]. Ключевым здесь будет длительность проживания стресса ребенком. Постоянная тревожность становится личностной чертой и на каком-то этапе подает сигнал о необходимости потребления пищи. Такой сигнал обусловлен устранить эмоциональный дискомфорт, переживаемый в конкретный момент времени в конкретной ситуации несмотря на то, что физиологической потребности к приему пищи нет. Такой сигнал довольно быстро закрепляется в модели поведения и в дальнейшем становится триггером в неприятных ситуациях.

Впоследствии, сформированную модель он будет переносить на отношения с другими людьми. Очевидно, что люди с надежным типом привязанности будут менее всего подвержены каким-либо зависимостям. Люди с тревожно-устойчивым, тревожно-избегающим, дезорганизованным типом привязанности попадают в группу риска. В целом, установлено, что дезорганизованного типа привязанности чаще страдают булимией, люди тревожно-избегающего типа привязанности страдают анорексией.

"Нарушение пищевого поведения возникает либо как следствие преждевременного требования автономии со стороны значимой фигуры, либо как следствие равнодушно-пренебрежительного отношения к ребёнку, в результате чего последний развивает такие черты личности, как тревожность, социофобия, низкая само-

оценка, неуверенность в себе, постоянное ощущение беспомощности и страха перед будущим” [9].

В своей работе А.Н. Васичева указывает на то, что именно семья способствует появлению деструктивных установок в отношении питания. Все остальные факторы являются дополнительными провокаторами, усугубляющие состояние индивида. Автор отмечает, что на пищевое поведение человека влияет большое количество параметров: в каких условиях он принимает пищу, в каких количествах и какого качества, допускает ли отвлекающие факторы, испытывает ли необходимость в принятии пищи в стрессовых ситуациях, стремится ли к разнообразию в своем рационе, соблюдает ли питьевой режим и многие другие. В результате такого влияния формируется либо гармоничное, либо девиантное (отклоняющееся) пищевое поведение.

Важно, какое место человек отводит еде в системе личных ценностей, еда для него является больше социальным фактором или биологическим? Биологическое значение еды отражено в пирамиде потребностей А. Маслоу. Согласно данной теории прежде, чем удовлетворить свои социальные потребности, индивид должен удовлетворить физиологические потребности. В случае, если физиологические потребности игнорируются в угоду социальным, происходит нарушение. Также о нарушениях можно говорить, когда удовлетворение физиологических потребностей играет главенствующую роль и человек не развивает свои социальные навыки.

Достаточно сложно сформировать здоровое пищевое поведение, если ребенок получает неправильное воспитание от родителей. В таких семьях, как правило:

1. Пища выступает главным источником удовольствия;
2. Отсутствует адекватное обучение правильному поведению в периоды стресса, в связи с чем закрепляется неверный стереотип, что когда плохо – нужно есть;
3. Между матерью и ребенком нарушены взаимоотношения;
4. Наблюдаются травмирующие психику ребенка конфликтные ситуации в семье;
5. Воспитание строится на некорректной коммуникации (“отклоненная коммуникация”, “парадоксальная коммуникация», “замаскированная коммуникация” [3].

“Таким образом, в раннем детстве завязываются основные корни пищевой зависимости. Мы восполняем едой дефицит внимания к себе, признания в 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 дет-

стве, особенно при общении с матерью” [5].

В современном обществе нарушенное пищевое поведение наличествует у разных возрастных групп населения. В наименьшей степени этим страдают люди старшего поколения, становление которых пришлось на советское время. Существовавшая на тот момент культура питания подразумевала строгий режим приема пищи, трехразовое питание, обязательное присутствие на столе горячего блюда, важность приема супа на обед, приготовление пищи непосредственно перед употреблением, отсутствие отвлекающих факторов (телевизор, книга). Такие привычки пищевого поведения старшее поколение сохранило и придерживалось их и дальнейшем.

Переломный момент в истории страны, случившийся в 1991 году, внес существенные коррективы в пищевом поведении населения. Появилась мода на перекусы в точках быстрого питания, фастфуд и замороженные готовые полуфабрикаты присутствуют в рационе каждый день, пища изобилует углеводами и сахарами, во время пищи многие пользуются телефоном и другими гаджетами, что мешает правильному усвоению пищи. При таких условиях человек или забывает вовремя поесть, или, отвлекаясь на гаджет, съедает больше, чем ему необходимо.

Таковыми привычками пищевого поведения обладают те, кто на момент перестройки находился в подростковом возрасте. Том возрасте, когда происходит становление личности, формируются основные поведенческие навыки, закрепляются определенные мировоззренческие взгляды на жизнь, формируются ценности, определяется векторный ориентир на жизнь. Искаженные привычки они передали своим детям. К этому добавился травматичный опыт, который они пережили в своем детстве и который негативным образом отразился на их психике. Таким образом мы видим, какой масштаб может приобрести проблема, если ей не уделять должного внимания на личностном и государственном уровне.

Проблему, связанную с нарушением пищевого поведения, в современных условиях усугубляет доступность информации, которую не всегда можно проверить. В силу своей не критичности подрастающее поколение не понимает, можно ли доверять поступившей информации или ее стоит игнорировать. Молодежь верит рекламе, верит тому, кто является авторитетом в своей среде. В этот период взросления подросток больше, чем обычно уделяет внимание своей внешности, стремится вписаться в стандарты, принятые в окружающей социальной среде. Следуя своей вере, он может подвергнуться пропаганде нездорового образа жизни, выбрать идеалы и ценности, которые пагубно отразятся на его дальнейшей судьбе. Ориентируясь на стандарты внешности, он пытается втиснуться в стройное, спортивное, часто перекрачанное тело, при этом игнорируя свои собственные

физические особенности. Пища для подростка становится инструментом наказания или поощрения в погоне за идеалом. Теряется понимание того, что прием пищи — это прежде всего удовлетворение потребности в питательных веществах, когда еда становится средством поддержания энергетического и пластического равновесия (Покровский, 1974).

Пищевая потребность в современном обществе “будучи чисто биологической по своей природе у животных, у человека предстает в более сложном виде, являясь средством:

- разрядки психоэмоционального напряжения;
- чувственного наслаждения, выступающего как самоцель;
- общения, когда еда связана с пребыванием в коллективе;
- самоутверждения, когда первостепенную роль играют представления о престижности пищи и о соответствующей «солидной» внешности;
- поддержания определенных ритуалов или привычек (религиозные, национальные, семейные традиции);
- компенсации неудовлетворенных потребностей (потребность в общении, родительской заботе и т. д.);
- награды или поощрения за счет вкусовых качеств пищи;
- удовлетворения эстетической потребности” [1].

Главенствующую роль в формировании пищевого поведения подрастающего поколения играют средства массовой информации. На телевидении, в интернете, в социальных сетях используется агрессивный маркетинг, направленный на продвижение пищевых продуктов, имеющих низкую пищевую ценность. Употребление таких продуктов вызывает внешнее стимулирование сенсорных систем, при этом, съев, казалось бы, достаточное количество еды, человек не насыщается. В тоже время СМИ предлагают нам огромное количество добавок к еде, которые помогут стать стройнее, красивее, привлекательнее. Складывается такая ситуация, когда можно позволить себе все, прием “пилюли” исправит ситуацию.

Попав в ситуацию хаотичности и неопределенности в отсутствии четких критериев нормы и патологии, молодой человек теряет себя, психика не выдерживает такого “натиска”, в результате чего организм отвечает различными соматическими заболеваниями. “Повышенное внимание подростка к своей внешности, болезненное отношение к любому отклонению от нормы во внешности, часто приводят к стойкому беспокойству, неуверенности в себе и даже в крайних случаях к дисморфофобии” [6].

Отечественными исследователями был проведен ряд мероприятий по определению количественного показателя лиц подросткового, юношеского возрастов и

студентов, страдающими расстройствами пищевого поведения и предрасположенных к таким расстройствам. Так, автор Л.Ю. Бухлина отмечает, что все перечисленные возрастные категории имеют выраженные отклонения пищевого поведения, причем у более старших такие отклонения выражены больше. То есть, с возрастом данный показатель растет. По типу пищевого поведения было выявлено доминирование ограничительно-го (выражающегося контролем над потреблением пищи, поддержанием различных диет) и эмоциогенного (комплексивного, протекающего на фоне негативного эмоционального состояния) пищевого поведения.

“Испытуемые подростковых групп в среднем удовлетворены своим телом, иная картина представлена в юношеской группе, где доминирует неудовлетворенность своим телом, что проявляется в искажении образа собственного тела и переживаниях по поводу своей внешности. Они склонны ощущать себя полнее, чем есть на самом деле в сравнении с подростковой группой” [2].

Подростковый возраст является наиболее важным в развитии человека. В этот период ребенок формирует свой взгляд на социум, учиться взаимодействию в большом человеческом коллективе. Формирование аддиктивного поведения происходит практически незаметно. На психику, воспитанную в семье, оказывают влияние многочисленные внешние факторы, провоцирующие кризисные состояния. Такими факторами выступают конкуренция среди сверстников, отсутствие чувства значимости, непонимание окружающих и подобные. Ребенок стремится как-то соглашаться или противодействовать этим факторам, накапливает определенные личностные черты. “Сначала это происходит безобидно с целью удовлетворения потребностей, которое постепенно переходит в нарастающее поведение, не контролируемое личностью, а затем уже происходит формирование аддиктивного поведения” [4].

Очень важно вовремя отследить проявления аддиктивного поведения и принять соответствующие корректирующие меры. Также важно проведение профилактических мероприятий, предупреждающих формированию аддиктивного поведения. И проводить такие мероприятия следует уже в младшем школьном возрасте.

У старших школьников в связи с обусловленностью психологических особенностей данного периода развития аддиктивное поведение принимает несколько иную форму, нежели у подростков. В этом возрасте на передний план выходит становление ценностно-смысловой сферы и личностное самоопределение. В сознании у ребенка закрепляется накопленный жизненный опыт и выработанные паттерны поведения на предлагаемые жизненные ситуации. В этом возрасте все негативные

симптомы, присущие зависимости, в том числе пищевой, могут проявиться в полной мере.

Дальнейшие исследования, проведенные среди студенческой молодежи, показали, что представители этой группы кроме пищевой зависимости могут быть подвержены и другим видам зависимостей, таких как игровая, любовная. Кроме того, поведенческие зависимости могут перетекать в химические: табачную, алкогольную, наркотическую. «Также у значительной части студентов выявлена склонность к зависимости от здорового образа жизни» [8].

«Склонность к разного рода зависимостям у молодых людей - это социальная проблема всего общества в целом, необходимость решения которой обусловлена особенностью о будущем человечества» [12].

В силу того, что женская половина общества по природе своей более эмоциональна, более ранима, любые жизненные потрясения и кризисы девушки переживают значительно тяжелее. В связи с этим, у них чаще проявляются различного рода аддиктивные нарушения, в том числе и пищевые. «Заедание психически нестабильных состояний, таких как депрессия, страх, вызывает зависимость, когда еда воспринимается мнимой защитой, в результате чего теряется контроль над употреблением пищи и, как следствие, происходит переедание или недоедание» [12].

Неурядицы в личной жизни, неумение построить коммуникацию с противоположным полом, недовольство образом собственного тела приводит к желанию заглушить душевную боль, забыть, «залечить» раны, а для этого нужно что-то съесть. Таким образом, еда помогает женщине забыться, погрузиться в мир мнимых удовольствий. И чем дольше человек находится под влиянием зависимости, тем сложнее ему будет в дальнейшем избавиться от этого.

Подводя итоги, хочется процитировать А. Маслоу: «Если человеку нечего есть и если ему при этом не хватает любви и уважения, то все-таки в первую очередь он будет стремиться утолить свой физический голод, а не эмоциональный». Действительно, приведенные в статье примеры показали, что люди, страдающие от нехватки внимания близких людей и окружающих, стараются «заесть» душевную пустоту.

Проблема пищевой зависимости является глобальной проблемой общества, которую необходимо решать как на личностном уровне, так и на уровне государства. Помимо медикаментозного лечения человеку должна быть доступна информационная поддержка, пропагандирующая здоровый образ жизни, а также консультационная психологическая поддержка.

Информирование населения в первую очередь должно быть направлено на такие возрастные группы, как младший школьный, подростковый, юношеский возраст, молодежь. Наиболее эффективно информационные и воспитательные мероприятия проводить в государственных, а также частных образовательных организациях (школах, колледжах, ВУЗах), в социальных организациях.

Программа профилактических мер может включать следующие пункты:

1. предоставление подросткам информации о связи сбалансированного питания с благополучием жизни, гармонии с собой и миром;
2. осознание личной ответственности за свою жизнь и здоровье;
3. усиление мотивации к здоровому образу жизни (рациональное питание, занятие физкультурой и спортом, соблюдение режима труда и отдыха, самоограничения);
4. развитие и активизация личностных волевых качеств;
5. развитие рефлексии на свои эмоции (раннее распознавание своих эмоций);
6. организацию занятий по развитию самовыражения, альтернативные виды деятельности, подразумевающие самореализацию в различных общественных сферах, способствующих росту самооценки подростков [1].

Работа психолога с зависимым человеком строится на более глубоком личностном уровне. Возможна как индивидуальная, так и групповая проработка проблемы. Работе с пищевой зависимостью осложняется тем, что на прием к психологу чаще всего обращаются люди с третьей стадией зависимости, когда они не могут самостоятельно совладать с выработанными годами привычками и уже приобрели выраженные соматические проблемы. Психологическую проработку с пищевыми зависимыми стоит строить из того, в чем клиент находится сейчас, какие чувства и переживания его беспокоят. Придерживаться следует примерно следующего плана:

- углубление в проблему;
- создание мотивации;
- формирование контракта;
- построение стратегии работы;
- проработка проблемы с помощью определенных техник;
- изменение привычек;
- закрепление навыков.

Очень эффективны при пищевой зависимости такие методы, как дневники зависимости, регрессивные техники, проективные техники, техники на проживание опыта [11].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бесараб, В.В. Виды нарушений пищевого поведения у подростков / В.В. Бесараб // Аллея науки. – 2021. – Т. 1, № 6(57). – С. 100-106. – EDN UEDEPU.
2. Бухлина, Л.Ю. Особенности физического «я» у учащихся с отклонениями пищевого поведения / Л.Ю. Бухлина, К.А. Шарина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2022. – № 8. – С. 31-37. – DOI 10.37882/2500-3682.2022.08.01. – EDN VDUEMN.
3. Васичева, А.Н. Нарушения внутрисемейной коммуникации как причина возникновения пищевых зависимостей / А.Н. Васичева, М.А. Мартынова // Человек и язык в коммуникативном пространстве: сборник научных статей. – 2020. – № 11(20). – С. 126-129. – EDN CHULWL.
4. Гаврильева, О.Н. Особенности проявления аддиктивного поведения у современных школьников / О.Н. Гаврильева, Ф.И. Алексеева // Наукосфера. – 2023. – № 4-2. – С. 161-167. – EDN GRHZLF.
5. Гугуева, Ю.В. Нарушение пищевого поведения. Психология пищевой зависимости / Ю.В. Гугуева // Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию. – 2019. – Т. 5, № 2. – С. 361-365. – EDN GGDATO.
6. Иванов, Д.В. Образ тела у подростков с нарушениями пищевого поведения / Д.В. Иванов, А.А. Хохрина // Вестник университета. – 2019. – № 6. – С. 198-204. – DOI 10.26425/1816-4277-2019-6-198-204. – EDN DMWJRZ.
7. Кожухова, О.А. Причины зависимого поведения (на примере пищевой зависимости) / О.А. Кожухова // Актуальные проблемы педагогики и психологии (Самара). – 2022. – № 1(3). – С. 16-19. – DOI 10.55000/APPiP.2022.68.79.003. – EDN SBMWJQ.
8. Кувшинникова, М.Б. Социально-психологические факторы риска зависимого поведения у студентов / М.Б. Кувшинникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). – С. 411-416. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p411-416. – EDN UAXAJQ.
9. Лаврова, Н.А. Взаимосвязь между типом привязанности и нарушением пищевого поведения / Н.А. Лаврова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2021. – № 1. – С. 32-46. – DOI 10.18384/2310-7235-2021-1-32-46. – EDN DXQGF1.
10. Левада, А.В. Нарушение пищевого поведения, как проблема человека XXI века / А.В. Левада // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2022. – № 3. – С. 71-73. – DOI 10.37882/2500-3682.2022.03.14. – EDN SDQQXI.
11. Шадрина, М.В. Применение гештальт-подхода в практике психолога при работе с зависимостями / М.В. Шадрина // Молодой ученый. – 2022. – № 45(440). – С. 345-355. – EDN GNNZJE.
12. Шаломова, Е.В. Пищевые зависимости в молодежной среде / Е.В. Шаломова // Перспективы науки. – 2023. – № 5(164). – С. 255-257. – EDN QZJFFL.

© Шадрина Мира Валентиновна (iriko1@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»