

## НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ, КАК ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА XXI ВЕКА

**Левада Анна Васильевна**

Южный университет (Институт Управления,  
Бизнеса и Права)  
babasay@rambler.ru

### EATING DISORDERS AS A HUMAN PROBLEM OF THE XXI CENTURY

**A. Levada**

*Summary:* The purpose of this article is to analyze eating disorders and conclude that with disorders of this type, the help of not only narrow-profile doctors, such as a nutritionist, endocrinologist, and so on, is needed, but also an important, and maybe the main assistant in this problem, is a clinical psychologist.

*Keywords:* psychology, eating disorder, human problem, compulsive overeating, bulimia, anorexia, scientific research, proper nutrition, psychological plan.

*Аннотация:* Цель настоящей статьи состоит в том, чтобы проанализировать нарушение пищевого поведения и дать заключение, что при расстройствах данного вида, необходима помощь не только узкопрофильных врачей, таких как диетолог, эндокринолог и так далее, но и немаловажным и основным помощником в этой проблеме, выступает клинический психолог.

*Ключевые слова:* психология, нарушение пищевого поведения, проблема человека, компульсивное переедание, булимия, анорексия, научные исследования, правильное питание, психологический план.

**В** современном мире человек испытывает огромное воздействие различных факторов со стороны, многие из которых влияют негативно на жизнедеятельность и приводят к ухудшению качества психики и поведения в целом. В следствии такого воздействия и появляется нарушение пищевого поведения, которое препятствуют продуктивному и совершенному развитию личности на всех этапах возрастного развития. Человек, страдающий нарушением пищевого поведения становится обладателем таких качеств и общих характеристик, как: усталость, слабость, быстрая утомляемость, лень, нервозность, чувствительность к холоду, нарушение эрекции, снижение либидо, потеря или набор веса, задержка роста (у подростков). Расстройство пищевого поведения - это глобальная проблема мирового масштаба и огромное значение имеет исследования и разработки современных методов диагностики и психологического сопровождения клиентов.

Так же, у людей с нарушением пищевого поведения возникает значительное количество факторов риска не только физического, но и психологического порядка: низкая самооценка, негативное самоотношение, самокритичность, зависимость к чему либо, снижение трудоспособности, неуверенность в себе и собственной социальной привлекательности, неудовлетворенность личной и семейной жизнью. Человек постоянно себя критикует, ругает, он себе не то, что не нравится, он себя ненавидит и занимается самоедством и самобичеванием.

В связи с тем, что в мире с каждым днем проблема становится глобальней и большая часть населения в XXI

веке все больше себя связывает с вышеуказанным расстройством, то возникает огромная необходимость в научно - психологических исследованиях, что позволяет улучшить качество жизни людей с расстройствами пищевого поведения, а самое главное для человека изменить отношение к себе.

Цель психологического консультирования – помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера [2]. Расстройство пищевого поведения влечет за собой ряд проблем, что в итоге приводит к нарушению гармоничного и эффективного развития личности. Исследования и разработки современных методов диагностики и психологического сопровождения клиентов с расстройствами пищевого поведения призваны остановить и уменьшить распространенность этих заболеваний. Нарушение пищевого поведения – это подчинение еде или зависимость от еды, именно поэтому психологическое консультирование лиц с нарушениями пищевого поведения – неотъемлемая часть помощи им.

Если рассмотреть различные типы расстройства пищевого поведения в деталях, то становится совершенно понятным, что мы имеем дело с зависимостью. Каждый человек испытывает «нормальную» зависимость от различных жизненно важных объектов и сущностей, например, привязанность к родителям и друзьям, зависимость от чувства долга, зависимость от доминирующего общественного мнения. Это – норма. Но в определенных случаях наблюдаются нарушения нормальных отношений

зависимости. Люди сами уже не способны управлять своей жизнью. В сущности, они живут и действуют под управлением уже своей собственной зависимости (или зависимостей) [3]. Зависимость – это особое состояние человека, при котором наблюдается непреодолимое желание употребить определенное вещество или заниматься определенной деятельностью.

Для оценки и отнесения человека к зависимому типу специалисты описывают несколько признаков: неспособность человека принимать решения без советов других и готовность позволять другим принимать их за него, то есть полное отсутствие выбора и отказ от ответственности; отсутствие самостоятельности; готовность добровольно выполнять неприятные виды работ с целью приобретения поддержки и любви окружающих; плохая переносимость одиночества; ощущение опустошенности или беспомощности; легкая ранимость, податливость малейшей критике или неодобрению со стороны, стрессовое состояние, усталость, утрата контроля над какими-то действиями, чувство вины, страха, стыда, злости и даже само разрушительное поведение [6]. Если обнаружено пять из перечисленных признаков, то этого достаточно, чтобы начать проводить диагностику клинической зависимости и соответственно коррекцию. При выявлении данных признаков, специалист оказывать помощь людям с этими нарушениями более эффективно. Структура нарушения пищевого поведения включает в себя ряд факторов таких как: повседневные привычки человека, поведение и «ритуалы» с потреблением еды, эмоции. Пищевое поведение может быть гармоничным или девиантным, что зависит от различных факторов, в частности от того, какое место занимает процесс питания в иерархии ценностей индивида, а также от количественных и качественных показателей питания. К расстройствам пищевого поведения относят: нервную анорексию, нервную булимию, мышечную дисморфию, пикацизм, меризицизм, избегание приема пищи и компульсивное переедание. Так же существуют редкие формы расстройства пищевого поведения, симптомы которых не укладываются в определенный диагноз к ним относятся: нервная орторексия, диабулимия, дранкорексия, дисморфофобия. Помочь избежать или скорректировать поведение данной зависимости, возможно при создании комплексных мероприятий: медицинского (обращение за помощью к врачу – эндокринологу-диетологу), социального (формирование образа красивого тела в массовом сознании) и психологического плана [6]. Данные методы помогут пройти путь к правильному питанию, но главным источником исцеления является специалист – клинический психолог или психотерапевт, который поможет клиенту увидеть и разрешить ключевые проблемы. Ведь проблемы заедания или отторжения еды это совершенно психологический случай.

В ходе курса психологического консультирования

специалист слушает клиента, задавая уточняющие вопросы, что помогает достичь четкого и конкретного понимания проблемы и ее причины. В ходе сеанса специалист также предупреждает клиента о механизмах психологической защиты, подсознательных мотивах. У клиента с расстройством пищевого поведения возникает огромное количество психологических проблем. Для того чтобы начать работу по коррекции нарушений пищевого поведения необходимо, прежде всего, выявить и проанализировать психологические особенности этого типа клиентов. К ним относят: непереносимость бытовых, повседневных и прочих жизненных трудностей; скрытый комплекс неполноценности, который сочетается с внешне проявляемым превосходством; внешней общительностью, в переклест со страхом к выступлениям перед аудиторией или с человеком сильнее эмоционально; стремление говорить неправду и обвинять невиновных; стремление уходить от ответственности в принятии решений; стереотипность, повторяемость поведения; зависимость; тревожность.

Пищевое поведение — это значимое отношение к пище и ее приёму, привычкам питания дома, на работе, в обществе, а так же в условиях стресса и других эмоциональных потрясениях. Так же значимо, как человек ориентируется на собственный образ, на свое тело и что он делает для его формирования. Точные причины развития расстройства пищевого поведения на сегодняшний день остаются не ясными, но принято считать, что большое влияние на пищевое поведение имеют факторы риска: традиции семьи и общества, в котором находится человек, личностные особенности, религиозные соображения, жизненный опыт, пережитое насилие, в том числе сексуальное, жесткое обращение в детском возрасте, давление со стороны сверстников, стресс дома или на работе, хроническая усталость, пережитые травмы, операции, наличие фобий, социальная изоляция, деструктивное воспитание - дефицит внимания, насилие в семье, неадекватная нагрузка на ребенка, ссоры в семье, склонность к чрезмерной самокритике, эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность, низкая самооценка, перфекционизм, наследственная предрасположенность к психическим нарушениям, особенности когнитивной сферы индивида, повестка моды или культурная идеализация худобы [9].

В заключении, хотелось бы обратить внимание, что данная проблема – это проблема человечества XXI века. В суете нашего быстрого времени человек может не замечать свои иррациональные установки и жить с этим, продолжая накапливать багаж нарушений в питании. Главное вовремя это увидеть, понять, принять и обратиться к специалистам, которые помогут не просто отнять еду у клиента или накормить его, а разобраться с психологическими его проблемами. Наивно полагать, что с расстройством пищевого поведения можно легко и

непринужденно справиться самостоятельно или просто пропив, антидепрессанты. Лечение нарушений пищевого поведения — это длительный и трудоемкий процесс, в который обычно вовлечен не один, а несколько специ-

алистов. Это комплексное расстройство, которое затрагивает метаболический, соматический, психологический и эмоциональный уровни организма человека — работать с ними необходимо комплексно [9].

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Скугаревский О.А. «Нарушение пищевого поведения: монография» Минск: БГМУ -2007г.
2. Кочюкас Р., «Основы психологического консультирования» М: Академический проект 1999г.
3. Олехнович И.Б., Олехнович Б.Е., Самыгин С.И., Олехнович Б.Б. «Зависимая личность и национальная безопасность. Монография» М:2016г.
4. Хирш М. «Это мое тело... и я могу делать с ним, что хочу» Когито-Центр Библиотека психоанализа 2018г.
5. Кибитов А.О., Мазо Г.Э. [https://psychiatr.ru/files/magazines/2016\\_12\\_scp\\_991.pdf](https://psychiatr.ru/files/magazines/2016_12_scp_991.pdf)
6. Орлова О.В. г. Москва Расстройства пищевого поведения как интегративная научная проблема <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-aspekty-rasstroystva-pischevogo-povedeniya/viewer>
7. Сычева Т.Ю., Султанва А.Н., Сугин А.В., Кустова Е.А. г. Новосибирск <https://cyberleninka.ru/article/n/kliniko-psihologicheskie-osobennosti-lits-s-parusheniyami-pischevogo-povedeniya/viewer>
8. Тихомирова О.А. г. Ростов-на-Дону. Вина и стыд [http://5.167.52.157:34568/moodle/pluginfile.php/655/mod\\_data/content/9036/%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](http://5.167.52.157:34568/moodle/pluginfile.php/655/mod_data/content/9036/%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf)
9. Сайт Fishki.net Расстройство пищевого поведения <https://fishki.net/3476475-rasstrojstvo-pivevogo-povedeniya.html>

© Левада Анна Васильевна (babasay@rambler.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

