

Что такое нарушение пищевого поведения?

Пищевое поведение человека относится к инстинктивным формам деятельности, т.е. определяется врожденными потребностями. Его нарушения могут быть вызваны очень разными причинами, они многообразны и имеют выраженную возрастную специфику.



Проблемы питания – это любые отношения с едой и питанием, которые кажутся вам осложненными. Иногда мы стараемся питаться более здоровой пищей, иногда едим больше, чем обычно, или теряем аппетит. Временами нам неудержимо хочется полакомиться чем-то особенным. Привычки, связанные с питанием, могут время от времени меняться, и это нормально. Но если вы замечаете, что вся ваша жизнь вращается вокруг темы еды, это может быть признаком проблем питания.

Многие думают, что проблемы питания всегда связаны с излишним или недостаточным весом, и что конкретная цифра на весах всегда указывает на конкретную проблему. Это миф. Проблемы с питанием могут быть у людей любого возраста, пола и веса.

Расстройство пищевого поведения (РПП) - ряд психиатрических проблем, связанных с нарушением процесса принятия пищи. При подобных проблемах отношение человека к еде, к двигательной активности и своему физическому облику в целом негативно влияют на его здоровье.



К самым распространённым пищевым расстройствам относятся:

Анорексия - недовольство внешностью, связанное с имеющейся, или надуманной полнотой. Человек стремится максимально изменить свою внешность, ограничивая себя в еде, или, в некоторых случаях, даже полностью отказываясь от неё.

Булимия - чередование приступов переедания с последующим избавлением и “очищением” от еды путём использования слабительных, мочегонных средств, рвоты, клизм и прочего.

Компульсивное переедание - приступы обжорства, при которых человек теряет контроль над количеством потребляемых продуктов питания.

Орторексия - навязчивое стремление правильно питаться.

В основе этих пищевых расстройств лежит отвращение к самому себе, недовольство своей физической формой и весом, навязчивые мысли о том, что эти недостатки накладывают тень на все сферы жизни и, в конечном итоге, пониженное настроение на фоне подобных переживаний. Женщины значительно чаще мужчин страдают РПП. Как правило, это люди подросткового возраста. Нередко проблемы идут бок о бок с депрессиями и тревожными состояниями



В чем заключается разница между проблемами питания и нарушением пищевого поведения?

- *Нарушение пищевого поведения* (также называемое расстройством приема пищи) – это медицинский диагноз, который ставится по результатам исследования вашей схемы питания, медицинского анализа крови, определения веса и индекса массы тела.

- *Проблемы питания* – это любые взаимоотношения с едой, которые кажутся вам осложненными или затрудненными.

В психологическом плане сам по себе стиль ПП отражает потребности и эмоциональное состояние человека. В частности, сам акт приема пищи имеет

высокую аффективную напряженность, связанную с чувством удовлетворённости и насыщения. В особенностях ПП выражены многие аффекты: любовь, протест, ярость, чувство стыда. Акт приёма пищи с детства наделяют особой значимостью, он может использоваться для выражения межличностных и внутренних конфликтов.

В общепринятой классификации выделяются три типа ПП: эмоциогенный, ограничительный и экстернальный.

Эмоциогенный тип характеризуется гиперфагической реакцией на стресс. Стимулом к приему пищи при этом типе является не чувство голода как такового, а наличие эмоционального дискомфорта. Именно дискомфорт приводит к появлению пяти базовых эмоциональных состояний, приводящих к перееданию: страх, тревога, печаль, скука, одиночество.

Ограничительное ПП характеризуется избыточными пищевыми самоограничениями и бессистемными диетами, которые сменяются периодами переедания.

Для *экстернального типа ПП* характерна повышенная реакция не на гомеостатические по своему характеру внутренние стимулы к приему пищи (уровень глюкозы и свободных жирных кислот в крови, наполненность желудка, его моторика), а на внешние – например, накрытый стол с едой, красочная реклама пищевых продуктов, вид принимающего пищу человека и т.п.

Каким образом проблемы питания могут влиять на мою жизнь?



Проблемы питания касаются не только еды. Они могут быть связаны с другими проблемами и болезненными

чувствами, которые вам сложно выразить, признавать или решать. Перенос этих проблем в сферу еды может быть способом сокрытия этих проблем от самого себя. Проблемы питания могут влиять на вас по-разному.

К примеру, вы можете: испытывать сложности с концентрацией и быстро уставать; чувствовать, что еда стала самой главной частью вашей жизни; чувствовать подавленность или беспокойство, испытывать стыд, вину или страх разоблачения и т.д. Вы можете обнаружить, что восприятие ситуации окружающими отличается от вашего: для них проблема заключается только в том, что ваше тело как-то не так выглядит, для вас же ситуация намного сложнее.

Что влияет на появление проблем с питанием?

Нет единой причины, вызывающей проблемы с питанием. Большинство исследований показывают, что совместное влияние оказывают биологические, средовые и психологические факторы. Сложно будет ответить на вопрос, почему питание стало проблемой для вас, так как причины могут быть очень индивидуальны.

Как можно поменять привычки? Привычки, связанные с

едой, бывает нелегко изменить. Может быть, вам будет легче двигаться маленькими шагами. Например, попробуйте:

- покупать меньшее количество продуктов, если вас беспокоит возможное переедание;
- отвлекаться, когда вы замечаете, что вы обращаете свое внимание на тело и вес;
- найти новое хобби или увлечение, которое требует большой концентрации;
- заняться чем-нибудь приятным после еды;
- попробуйте ставить перед собой позитивные цели, не связанные с едой или калориями.



Как заботиться о себе?

Будьте так добры к себе, как только можете.

Например, вы можете попробовать:

- Техники релаксации. Занятия, направленные на расслабление (слушать музыку, раскрашивать, принимать ванну) могут помочь в снижении уровня стресса и улучшить ваше душевное состояние.
- Техника осознанности. Сфокусированное присутствие в настоящем моменте может помочь вам осознать и управлять своими мыслями, чувствами и отношениями с миром. Оно может помочь вам больше наслаждаться жизнью и принимать мир вокруг вас.