

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

*Кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии*

# **Нарушения пищевого поведения: аддиктивное переедание и аддиктивное голодание**

*Валиуллина Евгения Викторовна*  
*кандидат психологических наук, доцент*

**Ключевые слова:** зависимости, переедание, голодание, пищевое поведение, нарушения.



**Аннотация.** В работе представлен краткий обзор научной психологической литературы по проблемам нарушений пищевого поведения. Описаны результаты анкетирования лиц юношеского возраста по вопросам возможных пищевых зависимостей, которое выявило те или иные признаки нарушений пищевого поведения у молодых людей.

## Введение

Одним из самых распространенных типов отклоняющегося поведения является аддиктивное (от лат. «порочная склонность», «зависимость») поведение



---

## Введение

Такие зависимости (аддикции) формируются из-за стремления человека *«уйти от реальности»* посредством изменения своего психического состояния, для этого используются химические вещества или сознание фиксируется на выполнении определенных видов деятельности.

В любом случае, главная цель такого поведения  
– **получение интенсивных положительных эмоций**





## Введение

*«Для аддиктивного поведения характерно непреодолимое влечение к предмету страсти, уход от реальности, своеобразное «капсулирование» личности, ее отгороженность от внешнего мира и внешних положительных воздействий»*

*Е.А. Азарова, 2016*

*«Виды аддиктивного поведения выступают формами компенсации недостатков развития личности, и объект зависимости является всего лишь средством, дающим иллюзорное ощущение удовлетворения потребности или разрешения конфликта»*

*Л.У. Азаматова, 2015*

## Введение



В классификации зависимого поведения, помимо химических и поведенческих аддикций принято выделять т.н.

«*промежуточный*» вид (когда задействованы биохимические процессы организма), к данному типу относят нарушения пищевого поведения в виде:

- ➔ **Аддиктивного переедания**
- ➔ **Аддиктивного голодания**



## Введение

*«Пищевое поведение может оцениваться как адекватное, гармоничное или девиантное, отклоняющееся в зависимости от совокупности различных параметров – от места, которое занимает процесс приема пищи в иерархии ценностей человека, от качественных и количественных показателей питания, от эстетических компонентов и т.д.»*



***В.Д. Менделевич, 2005***

## Материалы и методы исследования



*Респонденты:* юноши и девушки в возрасте от 17 до 20 лет

*Всего* было опрошено 50 человек

### Методы:

- ➔ обзор теоретических взглядов на проблему нарушений пищевого поведения,
- ➔ анализ научной психологической и медицинской литературы по вопросам аддиктивного переедания и аддиктивного голодания,
- ➔ психологическое анкетирование,
- ➔ обобщение полученных данных



## Результаты и их обсуждение

Психологический механизм формирования **аддиктивного переедания** несложно проследить и проанализировать: прием пищи вызывает положительные эмоции и, если других источников таких эмоций или подобной интенсивности эмоций в реальной жизни не наблюдается, человек будет использовать путь получения пищевого удовольствия все чаще



## Результаты и их обсуждение



Употреблять пищу, даже если не испытывают чувства голода «часто» предпочитают 26% респондентов данного анкетирования, «постоянно» – 10 % и «никогда» остальные 64% опрошенных молодых людей.

Чувство стыда или вины при переедании «часто» и «иногда» испытывают 22% респондентов.



## Результаты и их обсуждение

**Эмоциональный тип пищевого поведения** проявляется специфической реакцией на стрессовые, конфликтные или фрустрирующие ситуации, когда эмоциональный дискомфорт становится стимулом к приему пищи

«Заедать» стресс и плохое настроение предпочитают 17% респондентов исследования – «постоянно», 47% – «часто» и только 36% делают это «редко» или «никогда»



## Результаты и их обсуждение

Для **ограничительного** типа **пищевого** поведения характерны самоограничения в приеме пищи, хаотичные и несистематические приводящие к закономерным «срывам» с перееданием

По результатам проведенного анкетирования, к самоограничениям в еде «часто» прибегают 5% молодых людей, «иногда» – 31%, «редко» – 64% из них



## Результаты и их обсуждение

### Экстернальный тип пищевого поведения

характеризуется преобладанием внешних стимулов к приему пищи (реклама, запах и вид еды в магазине, прием пищи другими людьми и т.д.), а не физических внутренних потребностей (чувство голода). При данном типе человек ест, даже тогда, когда в этом нет необходимости и ощущение сытости «запаздывает» или отсутствует, т.н. «неполноценное чувство насыщения»

Положительное отношение к коллективному употреблению пищи выразили 77% юношей и девушек.

«Постоянно» едят перед компьютером или телевизором 27%, «часто» – 50%, а вариант «иногда» и «никогда» выбрали лишь 23% респондентов

## Результаты и их обсуждение



Механизм формирования **аддиктивного голодания** несколько сложнее психологического механизма развития аддиктивного переедания.

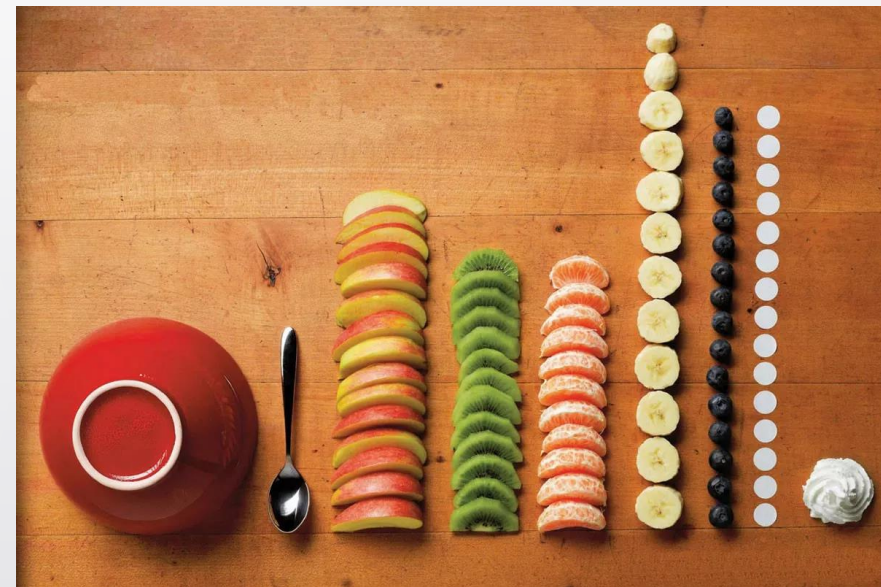
Фаза «вхождения» в голод начинается у человека, как правило, с всевозможных низкокалорийных диет, различных разгрузочных дней-недель, ключевым этапом здесь выступает момент подавления аппетита

## Результаты и их обсуждение

Существуют гипотезы, что нарушения пищевого поведения в виде **аддиктивного голодания** могут поддерживаться *перфекционизмом*.

Тщательное следование диете при данной зависимости может быть следствием реализации

перфекционизма, когда наряду с положительными эмоциями появляется чувство успеха, морального превосходства, возникает ощущение собственной силы



---

## Заключение

Согласно результатам проведенного анкетирования, у опрошенных молодых людей выявлены те или иные признаки нарушений пищевого поведения.

Наиболее выраженные признаки возможного развития пищевых аддикций у молодых людей:

- употребление пищи с целью снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях;
- еда перед компьютером;
- коллективное употребление пищи





---

## Заключение

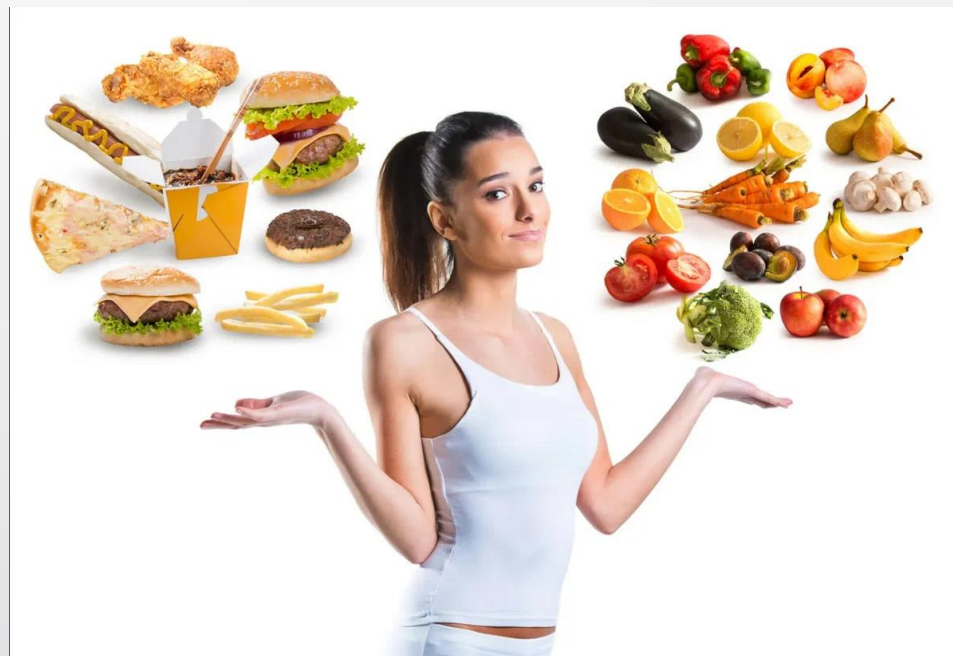


Формирование гармоничного адекватного пищевого поведения представляет собой сложный многокомпонентный процесс, состоящий из развития правильных установок, здоровых привычек, культурных манер в отношении приема пищи.

## Заключение

Целями *психологической коррекции* нарушений пищевого поведения являются:

- ➔ **выявление факторов**, обуславливающих формирование аддиктивных форм поведения,
- ➔ **мотивационная интервенция**, направленная на нормализацию пищевого поведения.



////////////////////

# Спасибо за внимание!

