



ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ:
расстройства пищевого поведения

Нарушения пищевого поведения -

относятся к психическим расстройствам, которые специалисты называют именно «пищевой зависимостью», ставя ее в один ряд с другими зависимостями, потому что пусковой механизм у них общий — стремление человека снизить психологический дискомфорт, получить положительные эмоции взамен негативных, в данном случае, с помощью еды.

- Пищевая зависимость отличается от остальных видов зависимостей: без сигарет, алкоголя и наркотиков человек может жить, а без еды жить не может. Получается, что мы зависим от еды с самого рождения.
- Сложность в тонкой границе между нормальным питанием и наступлением зависимости, и эта грань определяется только двумя критериями: количество еды и причины ее употребления.
- Если мы едим только когда голодны и ровно столько, чтобы утолить голод, — у нас все хорошо.



Если мы едим, когда плохое настроение, скучно, грустно, расстроены, злимся, и не можем остановиться, даже если не хотим уже есть — то в нашей жизни возникла проблема пищевой зависимости.

Пищевая зависимость – это нарушение психического состояния, при котором человек употребляет пищу не для того, чтобы утолить чувство голода, а для того, чтобы поднять настроение и получить приятные эмоции.

Людам с пищевой зависимостью еда помогает справиться с волнением, тревогой, помогает снять стресс. С помощью еды человек будто бы решает свои проблемы – неприятности на работе, в семье, в общении с людьми.



Еда дает человеку чувство удовлетворения, после которого он успокаивается - «заедая» свои проблемы, он концентрирует внимание на вкусовых ощущениях, и у него действительно повышается настроение, а негативные эмоции исчезают. Т.о., еда выступает как самый доступный антидепрессант.

Но если еда и помогает на время отвлечься от проблем, они никуда не уходят и рано или поздно их надо будет решать.

Механизм формирования пищевой зависимости

В нашем мозге есть «пищевой центр», который находится рядом с «центром удовольствия». Лежат они так близко друг к другу, что, когда «пищевой» возбуждается, это возбуждение передается и на «центр удовольствия».

При приеме пищи мы испытываем наслаждение - так устроила природа, чтоб человек, как и любое другое животное, стремилось искать пищу.

В современных условиях еда становится одним из самых привлекательных способов получения удовольствия: она легко доступна, практически не требует временных и энергетических затрат.



Откуда берется привычка заедать неприятности?

Когда ребенок чем-то расстроен, его кто-то обидел, он огорчен, - что делают взрослые? Они хотят его утешить. Дают ему конфетку, или шоколадку, или пирожок... И делается это не раз и не два, а систематически.

А потом чуть старше, уже в школе - получил плохую оценку, обидел одноклассник, наругали родители - мы расстроены, и в качестве утешения съедаем какую-нибудь «вкусняшку».

Привычка переходит и во взрослую жизнь. И закрепляется условно-рефлекторная связь: к нам пришел негатив, например, с работы, а позитив мы делаем себе через еду. При этом мы не убираем источник негатива, он остается и продолжает портить нам жизнь, но мы не ищем решения проблемы, а успокаиваем себя утешительными «вкусняшками».



Химические причины пищевой зависимости

Есть определенные продукты, которые вызывают привыкание.

Большинство процессов в нашем организме имеют химическую природу. За ощущение радости и удовлетворения отвечают несколько веществ, в том числе гормон серотонин, так называемый «гормон счастья».

Прием определенных продуктов – сладкого и жирного, провоцирует резкий выброс этого гормона в кровь. Из-за отсутствия других способов выработки серотонина – полноценного отдыха, прогулок, регулярных физических нагрузок, человек начинает испытывать постоянную потребность в приеме пищи.



Химические причины пищевой зависимости

За формирование зависимости отвечают и вкусовые рецепторы – не зря люди привыкают к вредной пище, содержащей много жира, сахара, усилителей вкуса и ароматизаторов.

Рецептура современного фастфуда и кондитерских изделий учитывает процесс стимуляции центров удовольствия в головном мозге - употребляя такие блюда, человек испытывает радость и наслаждение. Производителям выгодно, чтобы мы постоянно покупали их товар. Огромные средства тратятся на разработку продуктов, к которым быстро привыкают.

Ученые выяснили, что некоторые виды еды вызывают зависимость, схожую с наркотической: высококалорийные продукты перегружают центры удовольствия в мозге.

Ученые составили список продуктов, вызывающих наиболее сильное привыкание: это газированные напитки, пирожные, шоколад, мороженое, печенье, пицца, картофель фри, чипсы, попкорн, копченое мясо и сыр.



Психологические причины пищевой зависимости

- Нередко причины зависимости кроются в детских привычках – например, родители учат ребенка доедать все, даже если голод уже утолен.
- Сильные переживания или травмы психологического характера - тревожность, депрессия, постоянные стрессы, отсутствие других удовольствий в жизни. Еда становится способом заглушить проблемы, чувство одиночества или грусть, едой восполняется недостаток любви, признания и внимания.
- Психические расстройства - еда для людей с заболеваниями психики выступает единственной возможностью облегчить тревожное чувство, панические атаки.
- Физические и моральные издевательства со стороны других людей могут быть причиной - часто слабые люди ощущают агрессию со стороны других людей, и еда для них становится возможностью заблокировать свою боль и переживания.
- Стремление избавиться от физической боли с помощью еды.
- Недовольство собственным телом - пищевая аддикция может возникать у человека из-за излишнего беспокойства о собственной фигуре или каких-либо дефектов тела. Низкая самооценка, излишняя критичность к себе вынуждает человека употреблять больше пищи, чем это нужно, или наоборот, отказываться от еды.
- В наибольшей степени склонны к пищевой зависимости: те, кто предъявляет завышенные требования к себе («синдром отличника»); дети, родители которых внушают им, что они ни в коем случае не должны их подвести («синдром гиперответственности»); неуверенные в себе и одинокие люди.



Как проверить, есть ли у Вас РПП?

1. Постоянные и навязчивые мысли о еде – что съесть, что купить в магазине, что вкусного приготовить; все мысли человека сосредоточены на еде.
2. Невозможность контролировать объем съеденной пищи. Съев одну конфетку, не может остановиться, и съедает всю коробку.
3. Крайне быстрое поглощение большого количества пищи.
4. Нездоровый аппетит не пропадает в любых ситуациях, вне зависимости от того, весел человек или подавлен.
5. Стремление поесть даже если не испытывает чувства голода, резкое желание какой-либо пищи (недавно пообедал, но если видит пирожные, покупает несколько штук и съедает).
6. Питание не распределяется на завтрак, обед или ужин, оно совершается на протяжении всего дня, в любое время суток – даже ночью.
7. Человек скрывает еду, чтобы позже съесть ее, когда он будет один.
8. Человек держит себя в руках в компании, а когда один - переедает.
9. Главной формой досуга становятся походы в кафе и рестораны – они полностью заменяют кино, театры, парки и клубы.
10. Поедая большое количество еды, человек действует «на автомате», не осознает себя.
11. Если человек испытал стресс - возникает желание съесть что-нибудь в качестве компенсации неприятности; лакомства - любимый способ расслабиться после работы.
12. Обещания человека поощрить себя «вкусненьким» после того, как сделает неприятную необходимость («сделаю уборку, а потом куплю себе шоколадку»).
13. Отсутствие желаемой пищи приводит человека к неприятным физическим ощущениям.
14. Даже при легком чувстве голода человек начинает чувствовать себя плохо, становится злым и агрессивным.
15. После переедания возникает ощущение стыда, чувство вины, угрызения совести, переходящие в недовольство собой, собственной жизнью, отвращение к самому себе.
16. Возникает чувство отчаяния и тревоги из-за того, что сформировался замкнутый круг, из которого не может вырваться.

Компульсивное переедание



Человек переедает, притом не постоянно, а от случая к случаю. Количество того, что было съедено в несколько раз превышает нужное. Часто человек ест отдельно от других, пока никто не видит. После употребления пищи возникает отвращение к себе, ощущение вины и состояние депрессии.

Нервная анорексия

Болезнь, которая определяется нарушением деятельности пищевого центра головного мозга и проявляется в виде потери аппетита и отказа от еды. В ее основании находится нервно-психическое расстройство, которое проявляется боязнью ожирения и навязчивым стремлением к похудению. Больные анорексией применяют разные методы для уменьшения веса: диеты, голодания, излишние физические нагрузки.



Нервная булимия



Состояние, когда человек употребляет большое количество пищи, при этом после приема пищи он использует процедуру искусственного освобождения желудка (клизмы, стремление вызвать искусственно рвоту, прием мочегонных, слабительных средств).

Орторексия

Акцент смещается на «правильность» пищи, это «ЗОЖ» в усугубленном состоянии. При орторексии ставятся крайне строгие ограничения в еде, особенно в качестве продуктов. Подобный тип зависимости зачастую встречается у веганов и сыроедов. При орторексии люди очень серьезно отслеживают состав, качество продуктов, опасаясь съесть что-то не отвечающее правилам здорового питания. Подобное отклонение опасно резкими срывами, может приводить к психическому отклонению и перейти, в частности, в булимию.



Пикацизм



Особая форма расстройства пищевого поведения, проявляющаяся нестерпимым желанием поедать несъедобные продукты: мел, песок, глина, уголь, земля (геофагия); кровь, кости, кожа, ногти, волосы; острые предметы – гвозди, иголки, битое стекло (акуфагия); лед (пагофагия); сырое мясо, сухая крупа; древесина, табак; металлы; бумага и др. Извращение вкуса – типичный симптом железодефицита, беременности, хлороза, некоторых онкологических заболеваний, причудливые пристрастия бывают у больных аутизмом, шизофренией

Чем опасна пищевая зависимость?

К побочным эффектам данного заболевания принадлежат: ожирение; заболевания внутренних органов – почек, печени, поджелудочной железы и пр.; проблемы с опорно-двигательным аппаратом и суставами; сахарный диабет; проблемы с дыхательной функцией.

Т.о., при пищевой зависимости недуги психологического характера могут превратиться в серьезные проблемы со здоровьем.



«Как стать свободным от еды?»

- Первое — нужно понять, что у тебя проблемы с пищевым поведением. Зависимость — это болезнь, ее не надо стесняться, ее надо лечить.
- Второе — начать с ней бороться.
- В некоторых случаях это можно сделать самостоятельно: соблюдать режим, питаться осознанно, снижать уровень стресса и отказываться от нездоровых блюд.
- В других случаях необходимо обратиться за помощью к специалистам - диетологам и психотерапевтам.
- Очень важно найти поддержку — сейчас в интернете существуют форумы и группы людей с этой же проблемой. Там можно делиться своими успехами и неудачами, получать эмоциональную и методическую помощь.



«Как стать свободным от еды?»

- Следующий шаг — работа со своей самооценкой. Когда человек доволен собой, он является более психологически устойчивым. Очень важно относиться к себе адекватно: перестать бороться с собой и с своим весом, а попытаться изменить свой образ жизни так, чтобы быть в нем счастливее и жить полноценнее. В этом плане заслуживает внимания движение бодипозитив. Когда ты любишь и принимаешь себя таким, какой ты есть — ты становишься счастливее и увереннее в себе. Человек — это не цифра на весах, не тело, которое весит столько-то килограмм, человек — это уникальная неповторимая личность, со своим богатым внутренним миром. Подумайте о своих достоинствах, о своих достижениях, о том, что хорошего вы можете дать этому миру.
- После этого необходимо научиться получать удовольствие и радость от жизни другими способами. Гормоны радости вырабатываются не только от еды, а еще от занятия спортом, интересного хобби, общения с друзьями и др. Попробуйте заняться творчеством - любая творческая деятельность, будь то пение, танцы или живопись позволяет бороться с навязчивыми состояниями, такими как беспричинный страх и тревога. Кроме того, погружение в процесс избавит от необходимости постоянно искать время для перекуса.



Если самостоятельно справиться с проблемой у вас не получается, обратитесь за помощью к психологу.
Наша психологическая служба работает ежедневно,
1 корп. ННГАСУ, ауд. 421.