

# Пищевая зависимость

насколько все  
может быть  
серьезно





# Пищевое поведение

- ▶ Пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека.
- ▶ Получать удовольствие от вкуса еды - это нормально, но когда сам процесс поедания становится смыслом жизни и проявляется длительное время - это и есть пищевая зависимость.

## ВИДЫ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

- ▶ гармоничное (адекватное) - направлено на удовлетворение первичных, биологических потребностей.
- ▶ девиантное (отклоняющееся) - при котором как бы происходит смещение мотива на цель.

# ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

▶ ПИЩЕВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ — психогенно обусловленный поведенческий синдром, связанный с нарушениями в приеме пищи.

▶ ВЛАСТЬ ЭМОЦИЙ

Отсутствие желаемого приводит к неприятным физическим и эмоциональным ощущениям

▶ ИЛЛЮЗИЯ

Ошибочное предположение человека о том, что он самостоятельно сможет справиться с проблемой расстройства пищевого поведения

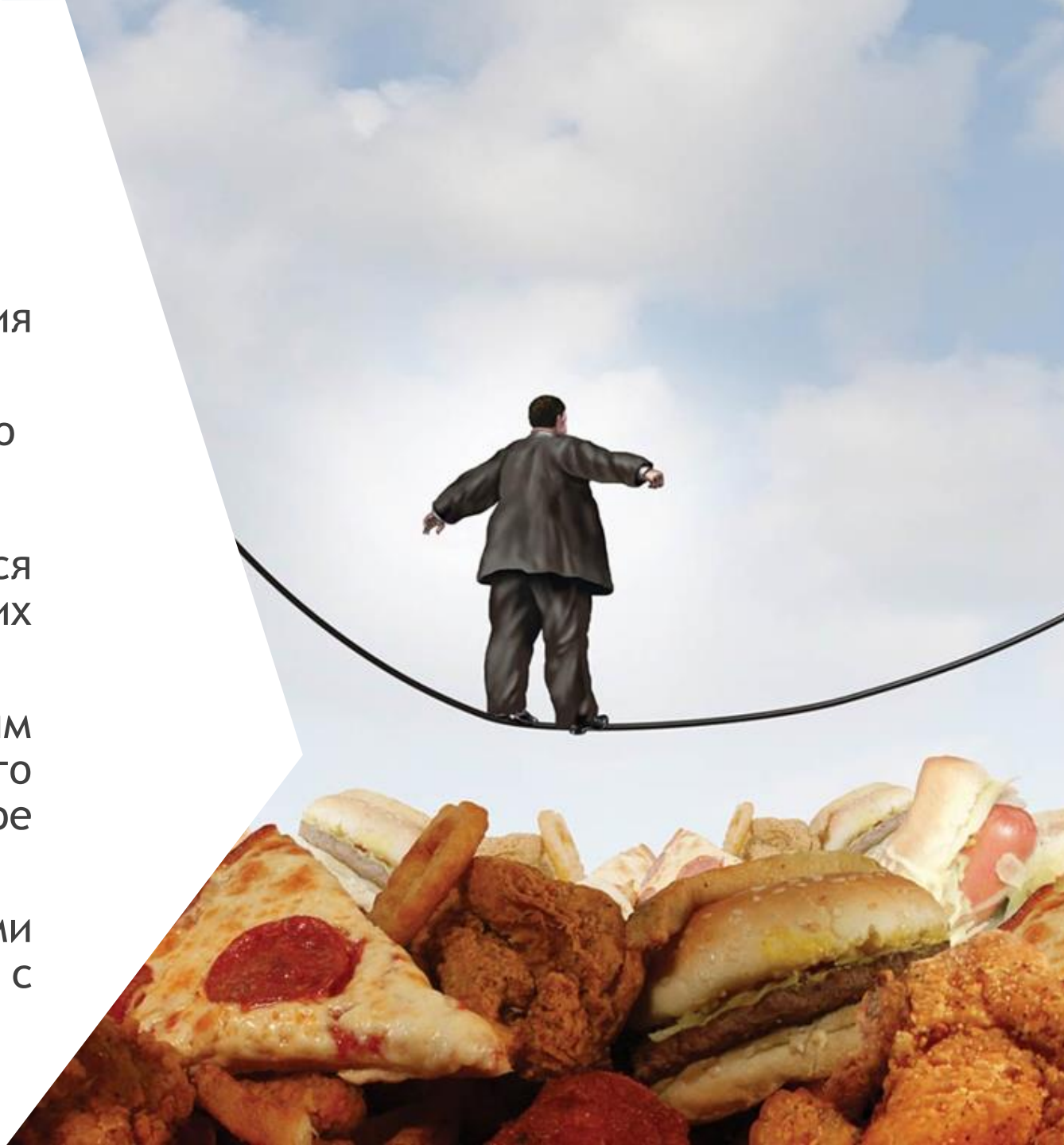
▶ ОТСУТВИЕ САМОКОНТРОЛЯ

Бесконтрольное употребление большого количества пищи или отказ от нее



# Статистика по расстройствам пищевого поведения

- ▶ Расстройства пищевого поведения затрагивают 9% населения мира
- ▶ От 28 до 74% рисков возникновения связано с генетической наследственностью
- ▶ Расстройство пищевого поведения является одним из самых смертельных психических заболеваний
- ▶ 10200 смертей в год являются прямым результатом расстройств пищевого поведения, то есть каждый час в мире умирает человек от последствий РПП
- ▶ Около 26% людей с расстройствами пищевого поведения пытаются покончить с собой



# Причины пищевой зависимости:



## Социальные:

- ▶ празднования различных событий;
- ▶ Установление деловых и дружеских взаимоотношений;
- ▶ традиции, мода, еда за компанию;
- ▶ пищевые привычки, отражающие уровень развития культуры, семейное пищевое поведение;
- ▶ национальная, территориальная и религиозная принадлежность;
- ▶ получение удовольствия;
- ▶ самоутверждение (оно связано с представлением о престижности пищи и «солидной» внешности) и т.д.

# Причины пищевой зависимости:



## Психологические:

- ▶ восполнение едой дефицитов любви, признания, внимания к себе;
- ▶ восполнение едой своей неустойчивости к негативным эмоциям и страхам;
- ▶ стресс, детские травмы, убеждения (о себе, еде);
- ▶ получение через еду утешения и поддержки;
- ▶ укоренение веры в то, что еда — основной и самый безопасный источник удовольствия.
- ▶ заниженная самооценка
- ▶ привычка есть за компьютером, просмотром телевизора, соцсетей

# Установки о еде

- ▶ "Я заслуживаю этот десерт": связывание еды с наградами может привести к перееданию.
- ▶ "Если я поем, я должен за это заплатить": эта установка может вызвать чрезмерные физические нагрузки после еды.
- ▶ "Низкокалорийная еда - единственный путь к здоровью": ограничение себя может привести к недостатку важных питательных веществ.
- ▶ "Я ненавижу свое тело, поэтому я должен голодать": голодание как способ контроля над телом может привести к серьезным проблемам со здоровьем.
- ▶ "Реальные мужчины/женщины едят так": стереотипы о том, как должны есть мужчины и женщины, приводят к нездоровым пищевым привычкам.
- ▶ "Еда может утешить меня": использование еды как средства для утешения
- ▶ "Я никогда не буду выглядеть хорошо, так что почему бы не переесть?": отчаяние и безнадежность могут способствовать перееданию.





# Установки о еде

- ▶ "Здоровая еда - это невкусно": эта установка может мешать пробовать новые и здоровые продукты.
- ▶ "Если я похудею, я буду счастлив": человек фокусируется на весе, а не на общем здоровье и благополучии.
- ▶ "Я должен доесть, что в тарелке": эта установка может привести к перееданию, игнорированию сигналов голода и сытости от организма.
- ▶ "Я не могу есть после 6 вечера": строгие правила о времени приема пищи создают напряжение вокруг еды.
- ▶ "Я безнадежен, у меня нет сил удержаться": недостаток веры в себя мешает здоровому пищевому поведению.
- ▶ "Я должен избегать всего жирного и сладкого": избегание ряда продуктов может привести к недостатку важных питательных веществ.

# Механизм формирования зависимости от еды:

- ▶ В мозге человека существуют клетки, которые вырабатывают нейропептиды – белки радости: серотонин и эндорфины.
- ▶ Жиры и углеводы, из которых состоят продукты, быстро проникают в кровь и устраивают в ней самый настоящий гликологический взрыв. Проницаемость клеток мозга при этом увеличивается, выброс серотонина и эндорфинов резко возрастает.
- ▶ Через несколько минут после поглощения вкусной еды в организме начинается распад пептидов, ведущий к понижению настроения, возобновляющий те же самые «черные мысли», чувство вины от съеденного.
- ▶ Чувство удовольствия, возникающее от приема пищи (очень похоже от сигареты, алкоголя, наркотика), четко фиксируется в мозгу, запоминается им и формирует так называемую доминанту.
- ▶ Под влиянием доминанты формируется стереотип поведения.

# Продукты, вызывающие привыкание

- ▶ **Шоколад** - высокое содержание сахара и какао, вызывающего привыкание
- ▶ **Кофе** - если пить кофе много и часто у рецепторов организма снижается чувствительность к кофеину, растет привыкание - чтобы «взбодриться», нам нужно постоянно увеличивать объем напитка.
- ▶ **Твердые сыры** усиливают аппетит и побуждают съесть порцию за порцией. При их употреблении организм выделяет казоморфины, действие которых сравнимо с наркотическими веществами.
- ▶ **Фастфуд** содержит сахар, соль, насыщенные жиры, консерванты. Гамбургеры или сэндвичи, состоящие из сдобной булки, жареного мяса, сыра и готовых соусов - настоящая «калорийная бомба».
- ▶ **Сладкие газированные напитки** содержат огромное количество сахара, что заставляет тело вырабатывать гормон удовольствия (допамин). Постоянное употребление газировок снижает чувствительность к гормону и требуется все больше напитков.



# Виды пищевой зависимости: Компульсивное переедание

- ▶ Человек старается утешить себя едой, но после еды впадают в депрессию, испытывают чувство вины, стыда и отвращения к себе, попадая в замкнутый круг.
- ▶ Пристрастие к еде увеличивается постепенно
- ▶ Постоянно думает о еде: где купить, что приготовить, все ли есть в холодильнике.
- ▶ Отсутствие любимой пищи вызывает плохое настроение.
- ▶ Просыпается ночью, чтобы поесть.
- ▶ Ест в одиночестве, стесняясь больших порций



*Последствия  
Ожирение, тревожно-фобические  
нарушения, депрессия, нередко с  
суицидальными попытками,  
гипертония, сахарный диабет, сбои в  
работе ЖКТ.*

# Виды пищевой зависимости:

## Булимия

Определяющими процессами при булимии становится неконтролируемое поглощение пищи, как правило, вредной (жирной, сладкой, мучной), а затем стремление побыстрее избавиться от съеденного.

- ▶ Человек чувствует неутолимый голод, сопровождающийся слабостью и болью в животе
- ▶ Человек ест все подряд, сочетая продукты, которые сложно представить.
- ▶ Набивает желудок, что стенки могут трескаться, потом вызывает рвоту или принимает слабительное, чтобы не поправиться.
- ▶ В итоге вырабатывается рефлекс и такая реакция на поступление пищи становится постоянной.



# Причины булимии

- ▶ Наследственность, образ жизни
- ▶ Низкая самооценка, травмы, переживания детства, импульсивность, стресс
- ▶ Постоянное депрессивное состояние, тревожность
- ▶ Долговременные жесткие диеты, голодовки, спровоцировавшие срывы в еде
- ▶ Чрезмерно физическая нагрузка, склонность к перфекционизму
- ▶ Мода на стройность, стремление к совершенству

## ПОСЛЕДСТВИЯ

*Рвота и злоупотребление слабительными доводят до обезвоживания и водно-электролитного дисбаланса.*

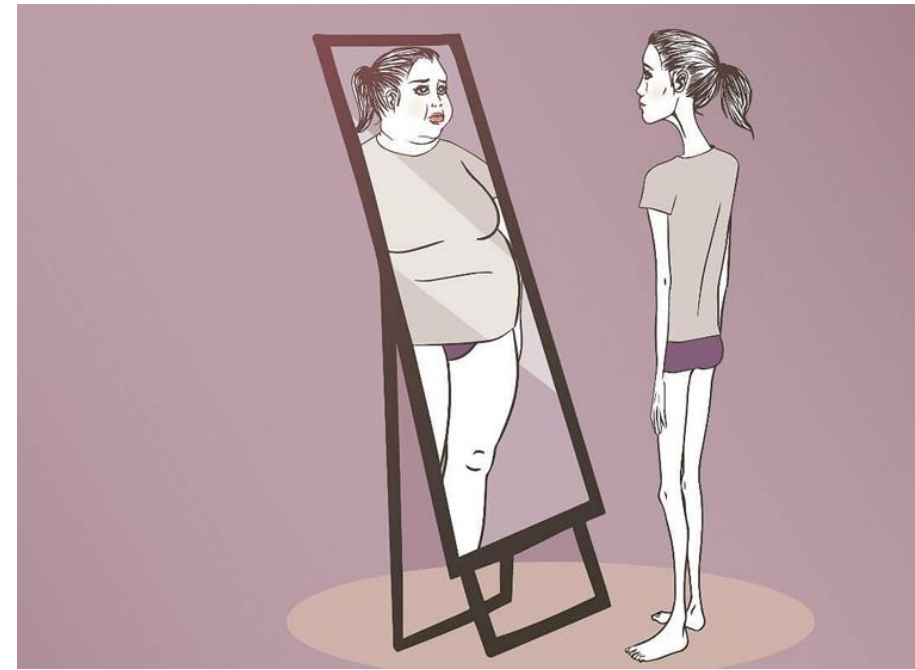
*Дефицит Na, Mg, K, пониженное кровяное давление; тахикардия; слабый пульс, одышка, аритмия, анемия, головокружение, слабость, утомляемость, гормональные сбои.*



# Виды пищевой зависимости:

## Анорексия

- ▶ Анорексия — это расстройства пищевого поведения, намеренный отказ от приема пищи на фоне недовольства собственным телом.
- ▶ Болеют преимущественно девушки в возрасте 15-25 лет, у мужчин анорексия очень редка. Отказ от пищи приводит к нарушению работы всех органов, на последней стадии заболевания развивается кахексия с высоким риском летального исхода.
- ▶ Человек воспринимает свое тело патологически искаженным образом. У пациентов возникают навязчивые мысли о чрезмерно избыточном весе, хотя в реальности их масса тела соответствует норме.



Anorexia Nervosa



# Причины анорексии

- ▶ генетическая предрасположенность.
- ▶ отношение к пище внутри семьи, наследственность;
- ▶ низкая самооценка, недовольство своим телом, излишняя тревожность и мнительность, стресс;
- ▶ травля из-за избыточного веса в детском возрасте;
- ▶ приверженность к стандартам красоты, возвеличивающим худобу.

Анорексия бывает самостоятельным заболеванием и симптомом других болезней:

- ▶ шизофрения;
- ▶ онкологические заболевания;
- ▶ тяжелая депрессия;
- ▶ злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- ▶ некоторые инфекционные болезни;
- ▶ сахарный диабет;
- ▶ побочным эффектом приема психотропных препаратов, антидепрессантов.



# Пищевая зависимость: что делать?

- ▶ Когда пищевая зависимость проявляется в хронической форме и появляются осложнения, необходимо обратиться к специалистам для комплексной помощи, выявить причины психологического характера, это могут быть травмы, потери, сильные эмоции, стресс; разработать рацион питания, щадящие физические нагрузки.
- ▶ Однако надо понимать, что никакой врач не даст волшебной таблетки и все зависит от нашего желания: путь к здоровью, счастью, любви к себе - зависит только от нас и это большая работа над собой!



# Рекомендации психолога

Проведите небольшой самоанализ. Подумайте о своей жизни, разберитесь в своих желаниях и потребностях, проанализируйте нынешнюю ситуацию в вашей жизни.

- ▶ Часто еда выступает как способ замещения других эмоций. Что с вами происходит?
- ▶ Каково ваше отношение к самому себе? Некоторые люди критически относятся к самому себе, недооценивают свои качества. Все это может привести к тому, что человек сам создает себе проблемы и стресс, который впоследствии начинает «заедать» пирожными и конфетами.
- ▶ Нужно понять, что именно вам не хватает в жизни. Если вы разберетесь сами в себе, вам будет проще решать эти проблемы. Ведь заедая, они все равно остаются.
- ▶ Если вам сложно встать на путь их разрешения, обратитесь к близким людям, психологу.





## Рекомендации психолога

- ▶ Ведите Дневник чувств и эмоций, чтобы отследить в какой момент и какую эмоцию хочется заесть.
- ▶ Заведите дневник своих достижений, благодарностей, чтобы фокусироваться на положительных моментах.
- ▶ Не нужно полностью отказываться от любимой еды. Изнурительные диеты – огромная нагрузка для физического и психического состояния человека, а ваша главная задача – добиться душевной гармонии и внутреннего равновесия.
- ▶ Не совмещайте процесс потребления пищи с работой, телевизором, компьютером. Так быстрее развивается привыкание – вы будете хотеть перекусить каждый раз, когда подходите к компьютеру или включаете телевизор.
- ▶ Фитнес – лучшее лекарство от депрессий и килограммов. Попробуйте разные виды фитнеса, которые будут по душе и для вас в удовольствие.

# «Исцели свое тело любовью» Луиза Хэй

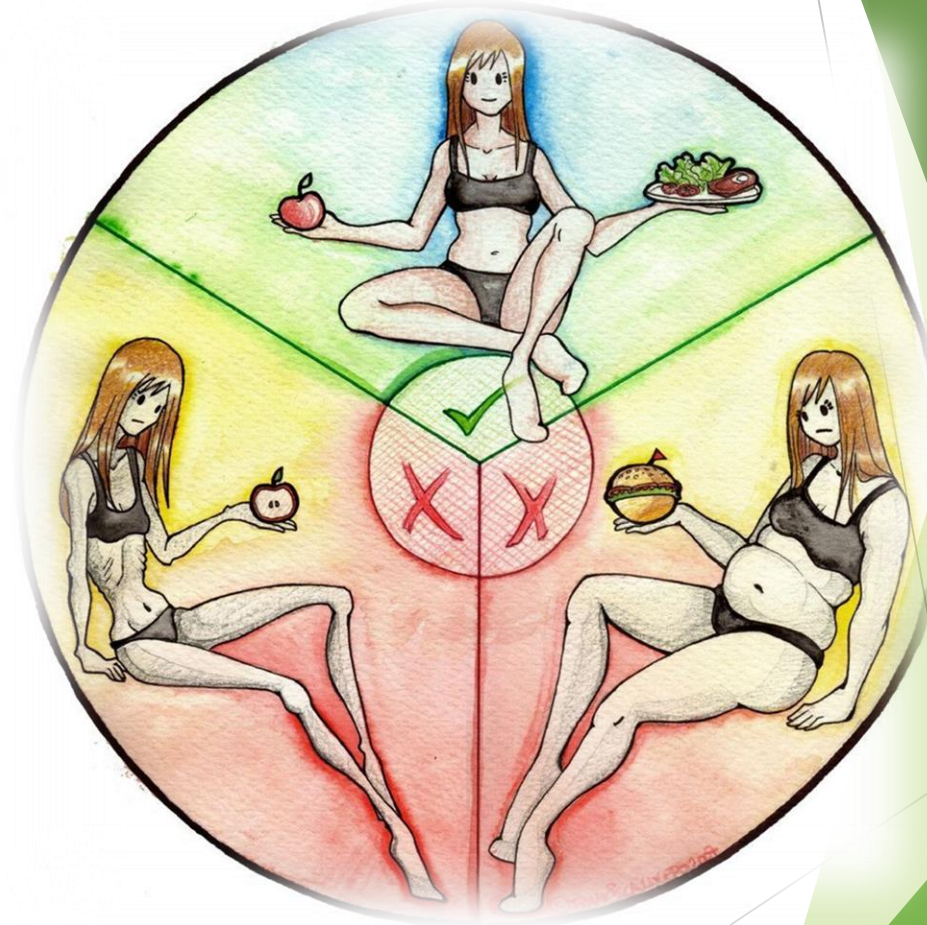
*«Я люблю мое тело.*

*Мое тело создано для жизни. Оно само совершенство для данного момента моей жизни.*

*У меня совершенные размеры, очертания и цвет. Оно так хорошо мне служит.*

*Я в восхищении от того, что это мое тело. Я концентрируюсь на исцеляющих мыслях, которые создают и поддерживают здоровым мое тело и позволяют мне сохранять хорошее самочувствие.*

*Я люблю и ценю мое прекрасное тело!»*



Благодарю за  
внимание

