

**ННГАСУ**

ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Пищевая зависимость осознание и пути преодоления



Пищевая зависимость - это психическое расстройство, при котором человек использует еду не для утоления голода, а для получения удовольствия, снятия стресса или заполнения эмоциональной пустоты

Сравнение с другими зависимостями:

- Похожа на наркоманию или алкоголизм, но отказаться от еды полностью невозможно
- Вкусная еда (особенно сладкая, жирная, с усилителями вкуса) стимулирует выработку **эндорфинов** — гормонов удовольствия

Ключевые симптомы

Психологические:

- Нет чувства насыщения
- Постоянные мысли о еде
- Чувство вины после переедания
- Скрытность (например, ночные походы к холодильнику)

Физиологические:

- Быстрый набор или потеря веса
- Проблемы с ЖКТ, гормональные сбои



Пример:

Представьте человека, который тайком съедает целую пиццу перед телевизором, а потом испытывает стыд

! Это классический сценарий пищевой зависимости

Статистика в России и мире

Показатель	Значение
Взрослые (18+)	~25%
Мужчины с ожирением	~23%
Женщины с ожирением	~27%
Дети, подростки (5-18 лет)	~18%

Причины роста в России:

- **Низкая физическая активность** (60% населения двигаются недостаточно)
- **Нездоровое питание** (избыток дешёвых углеводов, фастфуда)
- **Экономические факторы** – в бедных регионах доступнее калорийная, но нездоровая пища

Прогнозы:

Если тенденция сохранится, к **2030 году** ожирением будет страдать **до 30%** взрослых россиян

На основе отчётов Минздрава, Росстата и ВОЗ

Статистика в России и мире

Сравнение с другими странами:

- Россия входит в топ-20 стран по числу людей с ожирением (около 36 млн).
- Это ниже, чем в США (42%), Мексике (36%), Турции (32%), Канаде (27%), но выше, чем в Китае (8%) или Индии (5%).
- В Эфиопии самый низкий уровень ожирения в мире – 1,2%. Япония (4,3%) и Вьетнам (2,1%) демонстрируют низкие показатели, в основном из-за традиционного рациона питания с низким содержанием обработанных пищевых продуктов и высоким содержанием овощей и зерновых.

Причины и группы риска



Биологические:

- Генетическая предрасположенность Ген FTO (fatso - «толстяк»)
- Нарушение выработки гормонов (напр. лептина, отвечающего за насыщение)



Психологические:

- Низкая самооценка, депрессия
- Психологические травмы



Социальные:

- Культ еды в семье «Ешь, пока не закончишь!»
- Реклама и доступность фастфуда

Последствия



- В начальной стадии болезни присутствуют только психологические признаки
- При прогрессировании процесса к ним добавляются и физиологические



В 90% случаев пищевая зависимость сопровождается лишним весом, нарушением работы печени, инсулинорезистентностью, а также рядом психологических расстройств

Кто в зоне риска?

- Люди, выросшие в дисфункциональных семьях
- Эмоционально неустойчивые личности
- Те, кто заменяет едой другие удовольствия (например, бросившие курить/пить)



Виды пищевой зависимости

Компульсивное переедание:
приступы обжорства без контроля

Булимия:
переедание + искусственное
вызывание рвоты

Орторексия:
навязчивое стремление
к «чистому» питанию

Синдром ночного переедания
пробуждения ночью, чтобы поесть
(неосознанно или намеренно)

Диагностика



Тест ЕАТ-26 Тест на отношение к еде

- **26 вопросов** – оценивает отношение к еде, вес и пищевые привычки
- **Цель** – выявление симптомов анорексии, булимии и других РПП
- **Шкала оценки** – баллы ≥ 20 указывают на высокий риск расстройства
- **Не диагноз** – требует подтверждения у специалиста
- **Применение** – в клиниках, исследованиях и самодиагностике (с осторожностью)

Консультация врачей:

- Психотерапевт
- Психиатр
- Эндокринолог
- Диетолог
- Гастроэнтеролог
- Аддиктолог
(специалист по зависимостям)

Лабораторные тесты

- Уровень холестерина
- Уровень сахара в крови натощак и гемоглобин А1С
- Анализ щитовидной железы
- Функциональные пробы печени
- Тест ДНК на наследственность

Диагностика

Индекс массы тела

ИМТ - это простой расчёт, который позволяет оценить общее содержание жира в организме, разделив вес человека (в кг) на квадрат его роста (в метрах)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (м}^2\text{)}}$$

Оценка результатов:

менее 18,5 - недостаток массы тела

18–24,9 - норма

25–29,9 - избыточная масса тела

30–34,9 - ожирение I степени

35–39,9 - ожирение II степени

40 и больше - ожирение III степени

Пример расчёта (ИМТ):

если вес - 65 кг, а рост - 165 см, то ИМТ равен: $\text{ИМТ} = 65 : (1,65 \times 1,65) \approx 23,8 \text{ кг/м}^2$

Коррекция



Психотерапия:

- Когнитивно-поведенческая терапия
- Группы поддержки
- Гипноз (для формирования отвращения к вредной еде)
- Арт-терапия - лечение через творчество



Медикаменты:

- Препараты, снижающие тревожность
- Лекарства для нормализации обмена веществ после медицинской консультации



Физическая активность:

- Танцы, йога, прогулки - для выработки эндорфинов

Профилактика



Избегайте триггеров:

- Не ходите в магазин голодным
- Уберите вредные продукты из дома

Правильное питание:

- Вода вместо сладких напитков
- Фрукты вместо конфет

Найдите альтернативу:

- Спорт, хобби
- Массаж — источники удовольствия без еды

Работа с эмоциями:

- Техника дыхания при стрессе
- Ведение дневника питания

Примеры

- Участники шоу «Танцуй и худей!» сбросили **138 кг за 2 месяца** благодаря комплексному подходу: **терапия + движение + правильное питание**
- Рекордсмен по сбросу веса — музыкант Юрий Павлов, ему удалось похудеть на 29 кг.

*! В среднем за час занятия танцами человек способен сжечь около 400 килокалорий
Не говоря уж о том, что благодаря движениям под музыку вырабатываются гормоны счастья — серотонин и окситоцин*



Вывод



Пищевая зависимость - это не просто «любовь к еде», а серьезное расстройство, которое требует внимания



Хорошая новость: оно **излечимо!**
Главное - осознать проблему и начать действовать

Пройдите тест EAT-26
Тест на отношение к еде
<https://psytests.org/diag/opp26.html>



**«Еда — это топливо для тела,
а не способ убежать от проблем»**

**Научись жить
в гармонии с собой и своим
питанием!**