

Геворгян С.А., Володіна П.М.

ХАРЧОВІ РОЗЛАДИ ЯК ФОРМА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Науковий керівник: асист. Древаль М.В.

Актуальність. Число людей з надмірною вагою і ожирінням в світі зросло з 857 мільйонів чоловік в 1980 році до 2,1 мільярда в 2013 році.

Мета дослідження. Виявлення причин харчової залежності та способів профілактики ожиріння.

Харчова залежність – це одна з форм психологічно обумовленої адиктивної поведінки, що виражається в неможливості людини протистояти потребі в прийомі їжі. При цьому потреба зумовлена не фізіологічним відчуттям голоду або спраги, а психоемоційним станом, яке тягне за собою за собою такий вид діяльності, як поглинання їжі.

Види харчової залежності:

1. Переїдання або гіперфагія – людина вживає їжі набагато більше, ніж їй це необхідно, віддаючись прийняттю їжі повністю, влаштовуючи з цього ціле дійство. Це захворювання тісно пов'язане з ожирінням. У більшості промислово розвинених країн ожирінням страждають 30% чоловіків і 40% жінок у віці від 19 до 40 років. Кожен третій американець важить на 20% більше медичного стандарту, більше половини німців старше 40 років мають надлишкову вагу.

Прийнято виділяти чотири види гіперфагії:

1) нападаподібний - вовчий голод;
2) постійна потреба що-небудь жувати;
3) ненаситний апетит, приходиться лише під час їжі;
4) нічна обжерливість в поєднанні з денним голодуванням (поширене в США)

2. Булімія (переїдання з подальшим самоочищенням)

Слово «булімія» має грецьке походження і означає буквально «бичачий голод». Ця форма харчової залежності більш небезпечна, ніж звичайне

переїдання, оскільки люди кожен раз після епізоду обжерливості штучно викликають блювоту і (або) приймають великі дози проносних. Причина таких дій полягає в побоюванні хворих набрати зайву вагу, але при цьому їх потяг до їжі хворобливий і неконтрольований.

3. Анорексія (добровільна відмова від їжі)

Анорексія в широкому сенсі - це психічне порушення, що супроводжується значним пригніченням апетиту. Як різновид харчової залежності виділяється нервова анорексія - сильне обмеження в їжі або відмова від неї з метою схуднути. Характеризується анорексія спотвореним сприйняттям власного тіла. Хворі з недоліком маси тіла все ще відчують себе повними і прагнуть довести свою вагу до мінімально можливого значення.

4. Нервова орторексія – розлад прийому їжі, що характеризується нав'язливим прагненням до «здорового і правильного харчування», що призводить до значним обмеженням у виборі продуктів харчування.

Які ми можемо виявити ознаки харчової залежності?

По-перше, це неконтрольований апетит.

По-друге, обмеження кола інтересів областю залежності.

По-третє, присутність синдрому відміни (група симптомів різного поєднання і різного ступеня тяжкості, що виникають при припиненні або зменшенні вживання психоактивної речовини, яка приймалася багато разів, як правило, протягом тривалого часу і / або у великих дозах).

До чого може призвести такий вид залежності?

Харчова залежність у вигляді обжерливості і переїдання небезпечна ожирінням, хворобами серця, гіпертонією, діабетом.

Булімія завжди веде до проблем з роботою шлунка і кишечника, бували випадки розривів стінок шлунка.

Анорексія тягне за собою харчові розлади, порушення обміну речовин, гормональний збій, припинення менструального цикла і безпліддя, погіршення якості шкірного покриву, волосся і нігтів

Висновок. Проаналізувавши виникнення харчових розладів суспільства, ми виявили, що харчова залежність – це суто психологічна проблема. Це може бути пов'язане зі стресами, нервовими розладами, постійним прагненням до досконалості, позбавленням від іншої залежності та інше. Найголовніше усвідомлювати, що трагедія не у зовнішньому вигляді та естетиці, а саме у наслідках, у впливі на системи та органи.