

Секция «Клиническая психология, психосоматика, клиническая психология телесности»

Психологические особенности лиц с пищевой зависимостью

Хайрзаманов Даниил Рамилевич

Студент (специалист)

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,
Москва, Россия

E-mail: danisimo91@gmail.com

Психологические особенности лиц с пищевой зависимостью

Хайрзаманов Даниил Рамилевич

В современной клинической психологии вопрос о причинах возникновения и психологических особенностях лиц с пищевой зависимостью является предметом пристального рассмотрения ряда отечественных и зарубежных исследователей. Актуальность изучения данного направления обусловлена как высокой распространённостью лиц с пищевой зависимостью среди населения и тревожными прогнозами Всемирной организации здравоохранения о росте их числа в будущем, так и сопряжённостью алиментарного (связанного с перееданием) ожирения с серьёзными вторичными заболеваниями внутренних органов и последующими социальной дезадаптацией и снижением уровня психологического здоровья.

Согласно Менделевичу В.Д., под пищевым поведением понимается ценностное отношение к пище и ее приёму, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию [7]. К основным нарушениям пищевого поведения относятся:

анорексия - расстройство, характеризующееся преднамеренным снижением веса, вызываемым и поддерживаемым самим индивидом;

булимия - расстройство, характеризующееся повторяющимися приступами переедания, невозможностью даже короткое время обходиться без пищи и чрезмерной озабоченностью контролированием веса тела, что приводит человека к принятию крайних мер для смягчения «полнящего» влияния съеденной пищи;

компульсивное переедание - расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на дистресс [7].

Короленко Ц.П. и Донских Т.А. при объяснении феномена зависимости ссылаются на сформировавшуюся аддиктивную установку, которая в их понимании проявляется в *сверхценном эмоциональном отношении человека к объекту желаемого* (в нашем случае к еде), что выражается в *снижении самокритичности к негативным последствиям зависимого поведения и развитии недоверия «к другим»*, а также в появлении *механизма рационализации*, т.е. интеллектуального поиска убедительных и позитивных причин своего поведения [5]. Такая аддиктивная установка тесно связана со *стремлением к уходу от реальности*, т.е. нежеланием или неспособностью принять негативно-окрашенную в эмоциональном плане ситуацию здесь и сейчас, вследствие чего человек начинает поглощать пищу с целью отвлечься от фрустрирующих его событий.

Схожие данные о психологических особенностях лиц с пищевой зависимостью были получены в исследованиях Жедуновой Л.Г. и Волдаевой А.С., которые выявили, что лицам с компульсивным перееданием характерны *инфантильная установка по отношению к миру и низкая дифференцированность контакта с окружающим миром*; исследователи отмечают, что такие люди поглощают пищу *не будучи в состоянии контролировать своё поведение*, при этом оно обусловлено *внешними стимулами* вследствие высокой прони-

цаемости границ и потребности в поглощении пищи вследствие отсутствия насыщаемости от внешних стимулов, таких как информация извне, эмоции и пр [3]. Обобщая результаты проведённых исследований, Жедунова Л.Г. и коллеги приходят к выводу о том, что негибкость границ психологического пространства личности препятствует сбалансированной саморегуляции [2; 3].

Интересно подошёл к объяснению механизма пищевой зависимости американский врач Д. Кесслер, который утверждает, что мозг человека запрограммирован на сосредоточении только самых сильных стимулов (а в эти стимулы входит и употребление пищи). Наличие этих стимулов создаёт в мозге сети опиоидных нервных клеток, которые дарят удовольствие, а удовольствие в свою очередь - это хороший способ для снятия стресса и боли [4]. В данном случае мы опять наблюдаем идею ухода от реальности, которая представлена стрессом и болью, к объекту аддикции - пище, т.е. удовольствию.

К основным причинам возникновения пищевой зависимости Барабаш П.И. относит наличие *депрессии* или *чувства вины*, а также *вторичные выгоды* от чрезмерного употребления пищи; такими выгодами могут являться снятие стресса через получение удовольствия в процессе употребления пищи или даже избегание сексуальных контактов [1].

Ромацкий В.В. полагает, что одной из когнитивных особенностей лиц с пищевой зависимостью является *феномен дисморфофобии*, т.е. *искажённое восприятие своего тела*, что несомненно точно характерно для большинства лиц с пищевой зависимостью и подтверждается результатами зарубежных исследований [10].

Таким образом, среди психологических особенностей лиц с пищевой зависимостью в качестве основных можно выделить: уход от реальности в связи с отсутствием эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций (когда приём пищи позволяет уйти от негативных эмоциональных переживаний, к которым относят чувство вины, стыд, депрессию и т.д.); низкая самооценка и постоянная потребность в любви и принятии, которую аддикт пытается удовлетворить с помощью пищи; сознательное или бессознательное использование лишнего жира в качестве «защитного слоя» (телесно-ориентированный и психоаналитический подходы); искажённый образ собственного тела (социокультурный подход); проблемы дифференцированности собственных границ и контактов с окружающим миром [3; 6; 8; 9]. Попытки самолечения при отсутствии помощи со стороны клинического психолога приводят к тому, что лица с пищевой зависимостью попадают в нескончаемый круговорот диет (которые блокируют чувство удовольствия и эмоционального комфорта) и последующего переедания с сопутствующими чувствами вины, стыда и ненависти к себе, приводящими к депрессии.

Ознакомившись с основными результатами исследований по пищевым зависимостям, мы пришли к выводу, что учёные расставляют различные акценты в части важных для изучения психологических аспектов пищевой аддикции в зависимости от выбранной методологии и собственного понимания причин возникновения болезни. Необходимость дальнейших исследований психологических аспектов пищевой зависимости очевидна и обусловлена, помимо прочего, отсутствием единых и проверенных алгоритмов диагностики, профилактики и лечения данного заболевания [11]. Получение эмпирических данных о психологических особенностях лиц с пищевой зависимостью позволит определить мишени для психокоррекции и наиболее эффективные психотерапевтические подходы, а знания об определяющих возникновение пищевой зависимости причинах и условиях будут способствовать своевременной реализации соответствующих профилактических мер по предупреждению заболевания.

Источники и литература

- 1) Барабаш П.И. Информационные алгоритмы рационального питания при коррекции избыточного веса // В сборнике: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ТРАНСПОРТА Труды Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 40-летию начала строительства БАМа и 20-летию юбилею организации Психологической службы ДвостЖД. Дальневосточный государственный университет путей сообщения; Под редакцией М.В. Сокольской. 2014. С. 76–83.
- 2) Васильева Е.А., Жедунова Л.Г. Когнитивно-личностные детерминанты переживания состояния зависимости (на примере пищевой зависимости). К постановке проблемы исследования // Научный альманах. 2015, № 11-5 (13). С. 165–170.
- 3) Жедунова Л.Г., Волдаева А.С. Состояние границ психологического пространства личности как фактор формирования нарушений пищевого поведения // Ярославский педагогический вестник. 2014, № 4. Т. II. С. 237–241.
- 4) Кесслер Д. Конец обжорству / Пер. с англ. М. Вторниковой. М.: ООО «Юнайтед Пресс», 2010.
- 5) Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск: изд-во «Наука», 1990.
- 6) Малкина-Пых И.Г. Исследование влияния индивидуально психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения // Сибирский психологический журнал. 2008, № 30. С. 90–94.
- 7) Менделевич В. Д. Пищевые зависимости, аддикции – нервная анорексия, нервная булимия / Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2007.
- 8) Николаева Н.О. История и современное состояние исследований нарушений пищевого поведения (культурные и психологические аспекты) [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2012, № 1. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2012/n1/49969.shtml> (дата обращения: 24.02.2016)
- 9) Пашкова М.В., Шорин Ю.П., Кромм М.А. Клинико-психологическое исследование эмоциональных личностных особенностей и специфики нарушений пищевого поведения у больных алиментарным ожирением // Вестник НГУ. Серия: Психология. 2009, том 3, выпуск 2. С. 123–127.
- 10) Ромацкий В.В., Семин И.Р. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения (аналитический обзор литературы, часть I). // Бюллетень сибирской медицины. 2006, №3. С. 61–69.
- 11) Чухрова М.Г. Современные представления о поведенческих аддикциях // Сибирский педагогический журнал. 2014, № 5. С. 105–110.